

Disney  
REGATUL DE  
GHEATĂ II

UEFA  
**PLAY  
MAKERS**  
Inspired by  
Disney



**GHIDUL ANTRENORILOR**





## INTRODUCERE

Bun venit la UEFA Playmakers, un program inspirat de Disney. Acest program face parte din efortul permanent depus de UEFA pentru a colabora îndeaproape cu asociațiile naționale la nivel de bază pentru a oferi mai multe oportunități fetelor de a se îndrăgosti de fotbal. Această colaborare extraordinară dintre UEFA, Disney și Federația Engleză de Fotbal are drept scop stimularea interesului de a descoperi pentru prima dată acest joc în rândul fetelor cu vârste cuprinse între 5 și 8 ani.

Programul are drept scop:

- familiarizarea fetelor cu fotbalul prin oferirea unui mediu care pune accentul pe distracție, prieteni și fotbal;
- implementarea unei strategii de antrenament inedite și personalizate, care se bazează pe imaginație (inspirată de poveștile și personajele Disney) ca instrument de pregătire și de dobândire a aptitudinilor fotbalistice;
- dezvoltarea capacităților fizice ale fetelor și încurajarea unei legături permanente cu fotbalul, pe întreg parcursul vieții.

Suștinut de o marcă mondială importantă alături de UEFA, programul Playmakers este o oportunitate unică pentru tinerele fete de a interacționa cu fotbalul, cu scopul de a crea iubitori de fotbal mai activi, mai implicați în activități fizice.

Sperăm că sunteți la fel de încântați ca noi de participarea la acest program unic.

## UEFA

În calitate de for conducător oficial al fotbalului european, UEFA se dedică în permanență dezvoltării fotbalului feminin, atât pentru copii, cât și pentru adulți, în cadrul tuturor celor 55 de asociații membre, iar în 2019 a lansat Time for Action: Strategia UEFA pentru fotbal feminin 2019-2024, prima strategie din istoria UEFA dedicată fotbalului feminin. Time for Action își propune:

- să dubleze numărul de jucătoare de fotbal;
- să schimbe percepția asupra fotbalului feminin la nivel european;
- să dubleze amploarea și importanța campionatelor de fotbal feminin UEFA EURO și UEFA Champions League;
- să îmbunătățească standardele jucătorilor;
- să dubleze numărul de reprezentanți de sex feminin în toate organismele UEFA.

Acest program paneuropean dedicat fotbalului, primul de acest fel, care vizează implicarea, tehnicile de antrenament, evoluția jucătorilor și mediul de joc, face parte dintr-o serie mai largă de proiecte strategice implementate de UEFA pentru dezvoltarea fotbalului feminin în întreaga Europă.

## COMPANIA WALT DISNEY

Compania Walt Disney are o istorie îndelungată în promovarea unui stil de viață sănătos pentru generațiile viitoare, iar programele sale, premiate în repetate rânduri, se bazează pe puterea incredibilă a personajelor și poveștilor Disney. Copiii sunt motivați să ia decizii inspirate de personajele lor preferate. Având în vedere acest lucru, Disney colaborează la o serie de inițiative care folosesc puterea povestirii pentru a stimula copiii și familiile să devină mai activi și să mănânce mai sănătos.

## FEDERAȚIA ENGLEZĂ DE FOTBAL

Federația Engleză de Fotbal (EFA) a lansat în 2016 strategia sa de popularizare a fotbalului feminin. Pornind de la ideea că fetele au diverse motivații pentru a juca fotbal, precum distracția, prietenia, descoperirea de noi lucruri, activitatea fizică sau familia, Federația Engleză de Fotbal a dezvoltat mai multe programe inovatoare, precum programul „Wildcats”, care să răspundă acestor motivații și să capteze imaginația fetelor, încurajându-le să participe la

activități fizice și activități fotbalistice. Federația Engleză de Fotbal a încheiat un parteneriat inovator cu compania Disney care are drept scop dezvoltarea activității fizice printr-un program bazat pe poveștile și personajele Disney.

## GHIDUL ANTRENORILOR

În calitate de antrenor în programul Playmakers, veți avea nevoie de aptitudini, cunoștințe și personalitate pentru a da viață acestui program.

Programul UEFA Playmakers, inspirat de Disney, este conceput ca o oportunitate pentru fetele cu vârste între 5 și 8 ani de a se integra într-un mediu distractiv și motivant, în care să aibă sentimentul apartenenței la un grup. Scopul nostru este acela de a răspunde particularităților individuale ale fiecărei fete prin crearea unui mediu care să le stimuleze dezvoltarea fizică, psihologică și socială.

Filozofia care stă la baza programului este aceea de a permite libertatea, alegerea și creativitatea prin joc activ, care încurajează fetele să găsească propriile modalități de a duce sarcinile la bun sfârșit. Le pregătim pentru sport, așadar programul cuprinde și reguli, care impun anumite constrângeri, însă acordă suficientă libertate pentru rezolvarea de probleme și găsirea de soluții.

Pentru a capta interesul fetelor în fiecare ședință, este nevoie de o comunicare pozitivă, interactivă și carismatică. Alegerea corectă a tonului, sonorității, animației, tonalității, vitezei și volumului vorbirii, a tehnicii narative, precum și capacitatea de a transmite sentimente pozitive și entuziasm sunt toate aptitudini care se învață. În calitate de antrenor, vă veți îmbunătăți aceste competențe exersând conținutul programului.

Vă dorim mult succes în programul Playmakers prin care veți da viață magiei Disney!

## CUM SE VA DESFĂȘURA PROGRAMUL

În fiecare ședință, veți citi cu voce tare un capitol al povestirii și veți implica fetele în activități și jocuri care au legătură cu aceasta. Ședințele vor avea o durată de 45 de minute, iar numărul maxim de copii dintr-un grup este de 16.

Durata întregului program este de zece săptămâni și va fi împărțit în opt capitole. Astfel, veți avea la dispoziție două săptămâni libere pentru a repeta etapele preferate ale fetelor sau pentru a parcurge conținutul mai lent, dacă acest lucru răspunde mai bine nevoilor fetelor.

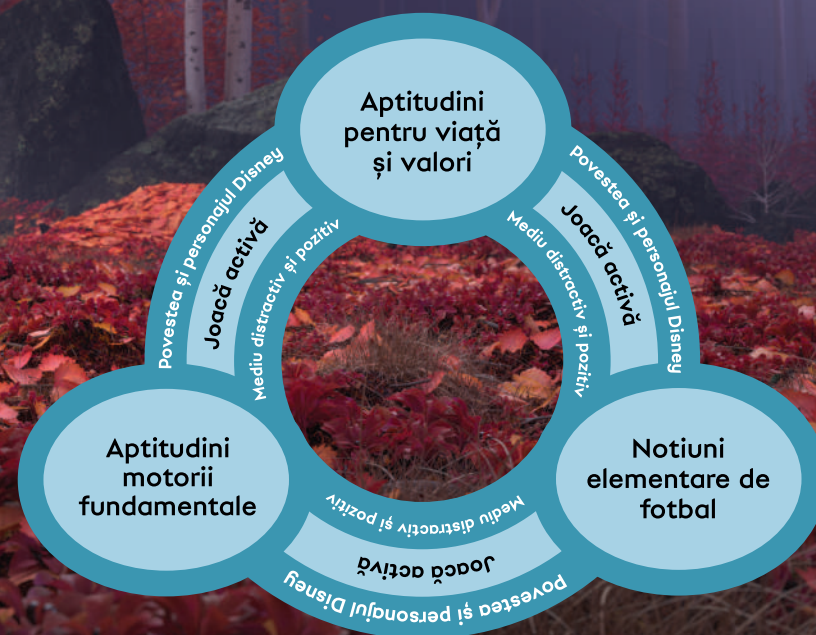
Nr.	Etapa din cadrul ședinței	Descriere
1	Introducere	Prezintă capitolul și w„cuvântul indiciu”.
2	Personajele	Prezintă personajele scenei.
3	Decorul	Toți membrii grupului participă la crearea unei „scene” pentru poveste cu ajutorul mai multor echipamente recomandate. Acest lucru creează un spațiu pentru joc și stabilește limitele sale.
4	Aventura	Un joc simplu, bazat pe capitolul din poveste prezentat în ședința respectivă.
5	Analiza	Întrebări care le ajută pe fete să se gândească la ceea ce au învățat și la aptitudinile pe care le-au dobândit.
6	Suspansul	Se pregătește scena pentru următorul capitol și se folosește „pașaportul de aventurier”.

La începutul programului, fiecare fată va primi un „pașaport de aventurier”, pe care îl poate duce acasă. Pașaportul de aventurier este o resursă care face legătura între program și familia de acasă: acesta conține sarcini legate de fiecare capitol, pe care fetele trebuie să le îndeplinească împreună cu cineva de acasă – vă rugăm să le încurajați să facă acest lucru!

## OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Programul UEFA Playmakers, inspirat de Disney, are obiective educative clare pentru fetele cu vârste între cinci și opt ani:

1. Dezvoltarea aptitudinilor motorii fundamentale ce le vor permite fetelor să facă sport.
2. Oferirea unei oportunități pentru tinerele fete de a învăța despre fotbal și de a se familiariza cu aptitudinile elementare necesare.
3. Dezvoltarea aptitudinilor pentru viață și a valorilor dincolo de lumea fotbalului, care sunt utile în viața de zi cu zi, precum respectul, munca în echipă sau rezolvarea problemelor.



## 1. APTITUDINI PENTRU VIAȚĂ ȘI VALORI

Totodată, programul este conceput și pentru dezvoltarea unor aptitudini și valori pozitive, care vor fi de folos în viața de zi cu zi.

Activitatea fizică și fotbalul pot fi dascăli foarte eficienți care să-i ajute pe tineri să dobândească comportamente pozitive, cum ar fi respectul față de ceilalți, găsirea de noi prieteni, vorbirea și ascultarea, lucrul eficient în echipă, abordarea unei atitudini pozitive și depășirea obstacolelor – toate aptitudini pe care dorim să și le însușească tinerele fete.

Fetele vor învăța și vor discuta despre diverse valori și aptitudini în fiecare ședință și vor analiza cum pot fi aplicate în diferite situații din viață.

## 2. APTITUDINI MOTORII FUNDAMENTALE

Programului Playmakers trebuie utilizat pentru a învăța fetele diverse modalități de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Aptitudinile motorii fundamentale pot fi împărțite în trei tipuri:

- Deplasare – corpul se deplasează în spațiu, de ex., prin mers, alergare, salturi sau sărituri.
- Stabilitate – corpul rămâne în același loc și se mișcă în jurul axei sale orizontale și verticale, de ex., oprire, aterizare, întoarcere, pivotare sau răsucire.
- Controlul obiectelor – Acțiuni prin care obiectele sunt mișcate, de ex., lovire cu piciorul, aruncare, baterea mingii pe sol, controlare sau prindere.

## 3. NOȚIUNI ELEMENTARE DE FOTBAL

Fotbalul trebuie prezentat în mod simplu, astfel încât fetele să poată alege cum doresc să folosească mingea și, prin intermediul jocurilor și activităților, să aibă posibilitatea să dobândească aptitudinile și principiile elementare ale fotbalului, precum:

- Deplasarea cu mingea (driblare).
- Controlul mingii.
- Lovirea mingii (pasare și șutare).
- Jocuri și activități pe echipe mici.
- 1-la-1 (tras la poartă).

Fetele se vor acomoda cu mingea în următoarele situații:

- EU și mingea – Joc individual pe lângă ceilalți, învățarea deplasării individuale cu mingea.
- NOI și mingea – Joc împreună cu un partener/în grup.
- NOI, TU și mingea – Joc cu alții și împotriva altora într-o activitate de echipă.

UEFA  
**PLAY  
MAKERS**  
Inspired by  
Disney

# SIGURANȚA TINERELOR FETE ÎN FOTBAL

## Sfaturi și idei

Inițiativa Disney-UEFA are de la bun început o abordare care promovează un mediu pozitiv și protejat, însă vă oferim și câteva sfaturi concrete pentru siguranța tinerelor fete:

1. Încercați să includeți în grupul îndrumătorilor atât femei, cât și bărbați. Pentru acest program, un îndrumător sau voluntar trebuie să fie femeie. Toți îndrumătorii trebuie să aibă aptitudinile necesare pentru comunicarea cu copiii, precum folosirea unui limbaj adecvat vârstei și stadiului de dezvoltare al copiilor.
2. Copiii cu vârste mai mici necesită un nivel de supraveghere mai ridicat. Pentru acest program, proporția minimă este de un adult la zece copii, dar, ca metodă optimă de lucru, se recomandă un adult la șase copii, cu excepția cazului în care legislația națională prevede altfel. Încercați să implicați și părinții în supravegherea propriilor copii.
3. Oferiți informații clare cu privire la predarea și preluarea copiilor. Aici trebuie să includeți nu numai informații referitoare la ore, ci și referitoare la persoanele care au dreptul să preia fetele la sfârșitul programului. În anumite situații, este posibil ca anumiți adulți să nu aibă dreptul să preia copiii, de ex., dacă există un ordin judecătoresc de restricție. În general, fetele trebuie predate adulților cunoscuți de către îndrumători ca tutori legali ai minorilor, de ex., părinți, unchi, mătuși etc.
4. Poate fi acceptabil ca frații mai mari să le însoțească acasă pe fete, de ex., în cazul în care se desfășoară activități paralele cu copiii de vârstă mai mare. Acest aspect trebuie stabilit împreună cu părinții, de preferință în scris. Vârsta la care copiii mai mari își pot asuma responsabilitatea pentru frații mai mici depinde de la situație la situație, dar se recomandă vârsta minimă de 12 ani.
5. Încercați să implementați un sistem de înregistrare a fetelor la sosire și la plecare. Acesta este util în special în cazul participării unui număr mare de fete și supraveghetori.
6. Asigurați-vă că toți părinții dețin numele și numerele de telefon de contact necesare. Pentru evitarea oricăror confuzii, comunicați toate informațiile referitoare la antrenamente, meciuri, activități etc. direct părinților, și nu prin intermediul copiilor.

7. Cereți-le fetelor să își schimbe echipamentul acasă. Dacă se schimbă la locul de antrenament, trebuie să asigurați un spațiu de vestiar special rezervat fetelor. Acestea trebuie supravegheate de către personalul de sex feminin, iar prezența altor adulți este interzisă. Unele dintre fetele mai mici pot avea nevoie de ajutor pentru a se schimba, dar supraveghetorii trebuie să ofere acest ajutor numai copiilor care nu se descurcă singuri. Acest aspect trebuie discutat în prealabil cu părinții.
8. Deși este puțin probabil ca pubertatea să reprezinte o problemă, fetele de vârstă mai mare se pot afla în perioada pre-pubertății sau pubertății. În aceste cazuri, poate fi util să purtați o conversație (privată) cu părinții pentru a stabili dacă este nevoie de ajutor suplimentar, de ex., toalete echipate corespunzător
9. Orice formă de agresare, chiar dacă pare inofensivă, trebuie combătută imediat. Agresiunile se pot amplifica rapid, prin urmare este important să nu fie tolerate deloc.
10. Atât părinții, cât și fetele, trebuie să fie la curent cu măsurile de siguranță și trebuie să cunoască limitele comportamentului acceptabil al personalului. Se recomandă stabilirea unui regulament de conduită și obținerea cordului părinților și copiilor față de acesta. De exemplu: „toți participanții trebuie să se simtă în siguranță”, „toți participanții trebuie să se simtă bine și să nu se simtă marginalizați”, „între toți participanții trebuie să existe o relație de prietenie”, „nimeni nu trebuie să facă ceva ce deranjează pe ceilalți participanți”. Explicați-le fetelor cum trebuie să procedeze pentru a semnaliza o problemă sau cu cine pot vorbi în privința siguranței, de ex., „Dacă vă supără ceva sau ați constatat o problemă, puteți vorbi cu X”.

Nu uitați: prevederile incluse în „Ansamblul măsurilor de siguranță UEFA”, precum cele referitoare la sporirea siguranței pentru procedurile de selecție și regulamentele de conduită, sunt în continuare valabile și trebuie implementate. De asemenea, consultați legile și reglementările naționale și locale, în special cele referitoare la nivelurile de supraveghere și la persoanele care pot lucra cu copiii. De exemplu, poate fi necesară o verificare a antecedentelor sau o anumită instruire.

# Capitolul 1

## POVESTEA TRIBULUI NORTHULDRA



### RESURSE NECESARE



Mingii de diferite  
mărimi (mărimile  
2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje  
din Regatul de gheață II  
(imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal  
mici (opțional)



Veste

### ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții/tutorii și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

### OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Abilități de viață  
și valori

Cum să fii lider

Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri  
pentru a sprijini dezvoltarea mișcării,  
echilibrului, coordonării și vitezei

Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii

### CHEIE

- Conuri mici



## PREZENTAREA POVEȘTII

Povestea noastră începe când Elsa și Anna erau mici. Acestea stau alături de mama lor, Regina Iduna, ascultându-l pe tatăl lor, Regele Agnarr, spunând o poveste. Regele le povestește despre o vreme când el era un tânăr prinț și s-a dus în pădurea unde locuiau oamenii tribului Northuldra. Astăzi, ne vom preface că ne jucăm în frumoasa pădure fermecată. Pentru a ne asigura că suntem în siguranță, ori de câte ori auziți cuvântul cheie trebuie să vă opriți și să ascultați.

## Capitolul 1

### POVEȘTEA TRIBULUI NORTHULDRA

#### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

#### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

#### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Astăzi, vom începe aventura noastră Regatul de gheață II cu

**povestea tribului Northuldra.**

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

#### DECORUL

Oamenii tribului Northuldra trăiesc în pădurea fermecată stăpânită de spiritele pământului, focului, vântului și apei. Ei se bazează pe aceste spirite ca să supraviețuiască. Înainte de a merge mai departe, haideți să creăm pădurea și să vedem ce pot face spiritele.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



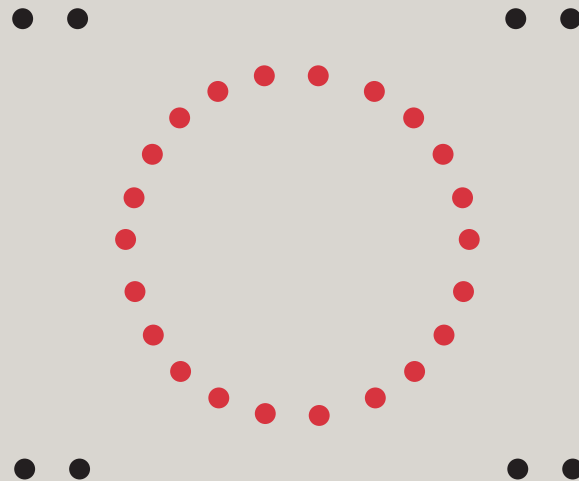
## INSTRUCȚIUNI

1. Copiii așază conuri pe podea pentru a forma un cerc; această formă reprezintă pădurea.
2. Copiii se vor deplasa în interiorul pădurii.
3. Dați o comandă, apoi permiteți-le copiilor să exerseze tip de 15 secunde, înainte de a-i opri și de a da o altă comandă.
4. Combinați acțiunile și oferiți-le copiilor oportunitatea de a conduce ședința și de a striga comenzile.

Comandă	Acțiune Fără minge	Variante avansate Cu minge
Vânt	Cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, învârtiți-vă în cercuri strigând „Fâșșș”.	Deplasați mingea într-un cerc strigând „Fâșșș”.
Apă	Săriți de trei ori în băltoace strigând „Pleoșc, plișc, plașc”.	Încercați să săltați mingea de pe sol de trei ori strigând „Pleoșc, plișc, plașc”.
Pământ	În siguranță și cu suficient spațiu, încercați o rostogolire în față.	Poziționați mingea între glezne și efectuați o rostogolire în față.
Foc	Accelerați și opriviți-vă brusc, fluturându-vă brațele și strigând „Foc”.	Deplasați-vă cu mingea rapid, apoi opriviți-vă brusc.

## CHEIE

●● Conuri mici



Într-o zi, bunicul Elsei și al Annei, Regele Runeard, a construit un baraj mareț pentru a-l dăruia oamenilor din tribul Northuldra; haideți să adăugăm barajul.

## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Folosind vestele, formați un cerc în centrul pădurii. Această formă reprezintă barajul.
2. Împărțiți copiii în două echipe: echipa 1 și echipa 2.
3. Echipa 1: ia o vestă și o așază în vârful unui con. Obiectivul este acela de a acoperi cercul (pădurea) cu veste (râul).
4. Echipa 2: ia o vestă de pe vârful unui con și o aduce înapoi în centru pentru a crea barajul.
5. Jucați timp de 45 de secunde și apoi schimbați rolurile. Repetați de trei ori.

### Provocarea 2

1. Jucați din nou. De data aceasta, fiecare copil are o minge. Copiii pot alege să controleze mingea, să bată mingea în podea sau să lovească mingea cu piciorul.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

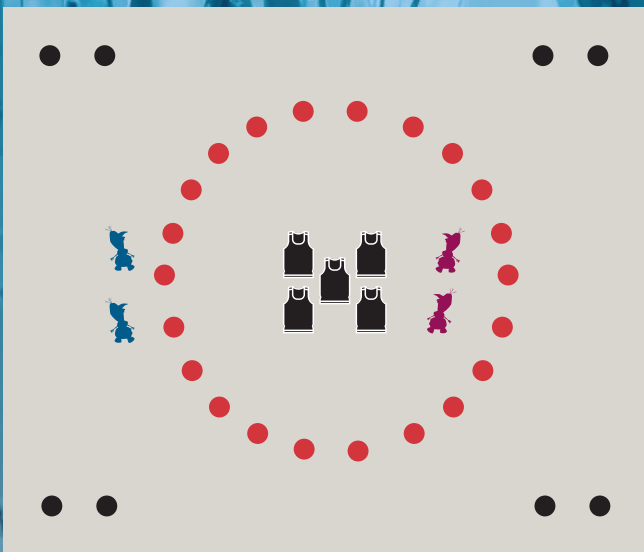
## CHEIE

●● Conuri mici

 Echipa 1

 Echipa 2

 Veste



## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Luați vestele și puneți un con mare în mijlocul cercului, pentru a reprezenta barajul. Puneți patru perechi de conuri mari la orele 12, 3, 6 și 9. Restul conurilor care marchează cercul vor fi conuri mici.
2. Patru copii sunt aleși să păzească porțile din conuri mari (aceștia se prefac că sunt ceața). Ceilalți copii se pot mișca în spațiul dintre baraj și cercul exterior.
3. La comanda „Start!”, copiii formează perechi și joacă „urmează liderul” în timp ce încearcă să scape printr-una dintre porțile din conuri mari și să ajungă la una dintre porți fără să fie prinși de un urmăritor din ceață.
4. Dacă ambii membri ai perechii fug din pădure și ajung la o poartă de fotbal, aceștia primesc 10 puncte. Partenerii se reîntorc în joc și se îndreaptă spre baraj, unde vor găsi un partener nou și vor juca din nou.
5. Dacă un urmăritor din ceață prinde un jucător în timp ce acesta încearcă să fugă, cei doi fac schimb de roluri.


CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Într-o noapte, oamenii din tribul Northuldra i-au atacat pe locuitorii regatului Arendelle și astfel a început o mare bătălie. Regele Runeard nu a mai fost de găsit, dar ceva - sau cineva - l-a salvat pe tânărul prinț Agnarr. Pădurea a tăcut, în timp ce o ceață magică a învăluit-o și nimeni nu a mai putut intra sau ieși din ea! Vom adăuga ceața magică în pădurea noastră.

## CHEIE

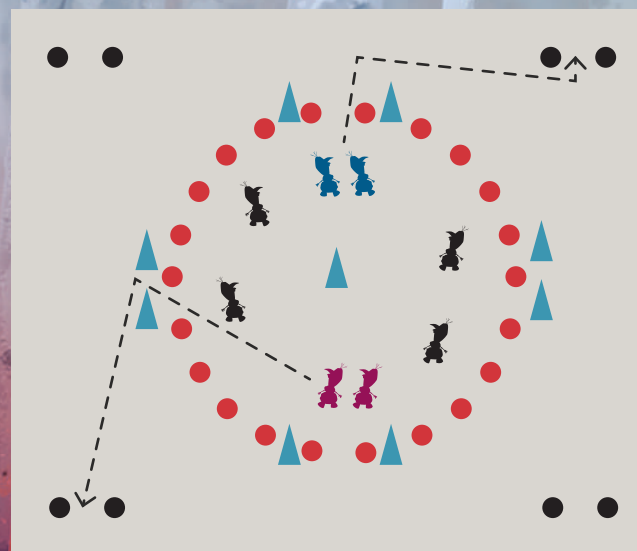
●● Conuri mici

▲ Conuri mari

 Urmăritori  
din ceață

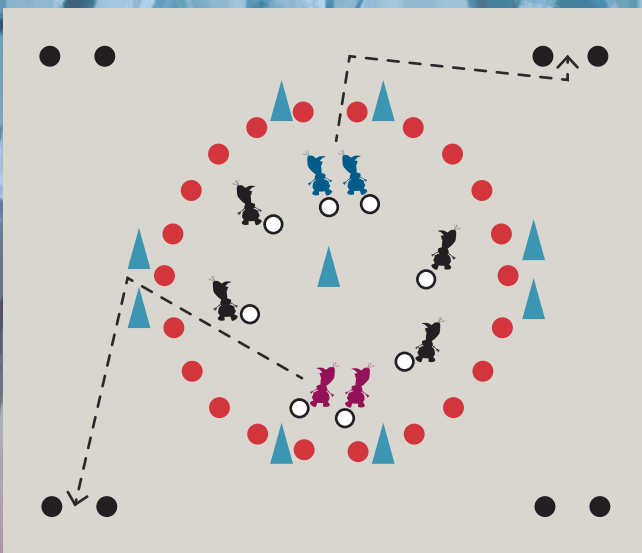
 Perechi

-> Deplasare



## Provocarea 2

1. Fiecare copil are o minge, inclusiv urmăritorii din ceață. La comanda „Start!”, copiii formează perechi. Un partener încearcă să fugă cu mingea sa printr-o poartă din conuri mari și să înscrie un gol, în timp ce partenerul său încearcă să-l distragă pe urmăritorul din ceață deplasându-se mai aproape.
2. Când un copil reușește să fugă, se întoarce la baraj cu mingea, iar perechea schimbă rolurile de atacant și partener care distrage atenția.
3. Urmăritorii din ceață încearcă să blocheze fuga perechilor în timp ce se deplasează cu mingea lor.
4. Jucați timp de 1 minut, iar apoi schimbați urmăritorii din ceață.

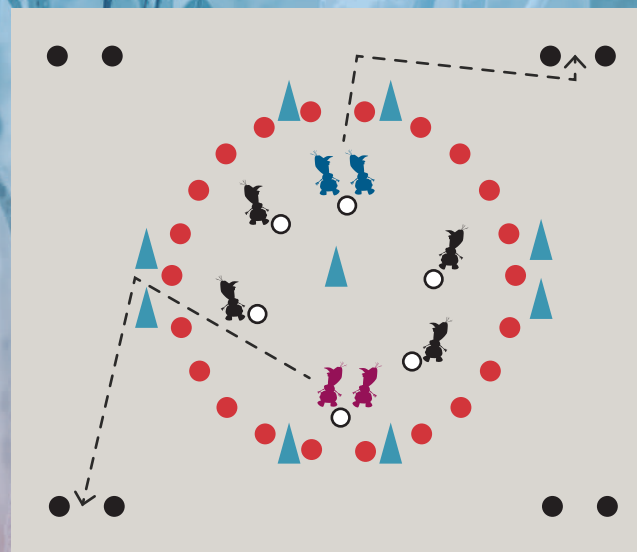


### CHEIE

- Conuri mici
- ▲ Conuri mari
- 👤 Urmăritori din ceață
- 👤👤 Perechi
- Mingea
- > Deplasare

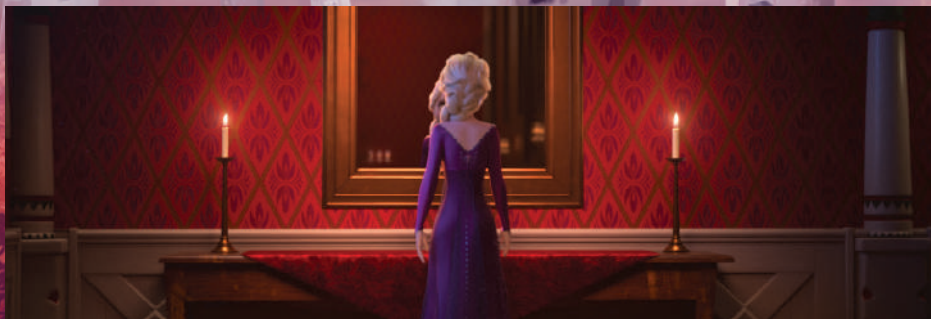
## Provocarea 3

1. Partenerii perechii au acum o minge între ei. De asemenea, și urmăritorul din ceață are o minge. Urmăritorul din ceață poate prinde doar copilul care are mingea.
2. Perechea încearcă să treacă mingea prin poarta din conuri mari și să înscrie un gol fără să fie prinsă de urmăritorul din ceață.
3. Dacă urmăritorul din ceață prinde jucătorul care are mingea, cei doi își schimbă rolurile între ei.



### CHEIE

- Conuri mici
- ▲ Conuri mari
- 👤 Urmăritori din ceață
- 👤👤 Perechi
- Mingea
- > Deplasare



CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Elsa și Anna au atât de multe întrebări despre povestea tatălui lor. Acesta le spune că este posibil ca pădurea să se trezească din nou, iar ele trebuie să fie pregătite pentru orice pericol care le-ar putea pândi. Regina Iduna le spune fetelor că este momentul să se culce și le cântă un cântec de leagăn despre râul Ahtohallan, care ascunde răspunsurile trecutului.

## PERSONAJELE

Înapoi, în regatul Arendelle din prezent, Elsa se află în castelul ei. Și-a acceptat rolul de regină și, în timp ce își admiră orașul, nu poate să nu se gândească la povestea tatălui ei și la cântecul de leagăn despre râu. Dacă ar putea găsi râul, poate că ar afla cine este ea cu adevărat! În timp ce doarme noaptea, este trezită de o voce, pe care o urmărește. Haideți să vedem ce se întâmplă când încercăm să urmărim vocea purtată de vânt.

## INSTRUCȚIUNI

1. Îndepărtați toate vestele și folosiți conurile mici și mari pentru a crea castelul.

Comandă	A acțiune
Bună	Copiii se deplasează cu mingea pe lângă cât mai multe persoane, spunând „bună”.
Cine este acolo?	Copiii își păstrează echilibrul pe un picior și trag mingea cu talpa celuilalt picior pentru a căuta vocea.
Urmează-mă	Fiecare copil are o minge (o controlează, o bate de podea sau o lovește cu piciorul), formează perechi și se deplasează jucând „urmează liderul”; un copil strigă „urmați-mă”, iar grupul formează un șir uriaș de conga.
Ce?	Copiii vor sări peste o minge prefăcându-se că sunt uimiți, uitându-se în jur și strigând „Ce?”.

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## AVENTURA

Înapoi în castel, Olaf încearcă să descopere sensul existenței lui și de ce apa are amintiri. Vrea ca totul să rămână exact așa cum este - iar același lucru și-l dorește și Anna. Cu toate acestea, lucrurile se schimbă, iar Elsa este îngrijorată că ceva este pe cale să întâmple. Aceasta se întâlnește cu restul găștii (Anna, Kristoff și Sven) și, împreună, joacă un joc de șarade. Haideți să vedem cum ne înțelegem jucând șarade.



## INSTRUCȚIUNI

1. Copiii se mișcă în voie în cerc. Când aud cuvântul „jucați-vă”, își găsesc un partener și se prefac că sunt un animal. După 15-20 de secunde, veți spune cuvântul „mișcați-vă”. Copiii se vor mișca din nou în voie în cerc

Comandă	A acțiune
Mișcați-vă	Copiii se mișcă în voie în castel (cerc) cu o minge.
Jucați-vă	Copiii trebuie să își găsească un partener cât mai repede posibil, să își țină mingea pe loc și, fiecare, pe rând, trebuie să imite mișcările unui animal. Partenerul trebuie să ghicească ce animal imită.

Repețiți de cinci ori, permițându-le copiilor să joace jocul cu diferiți parteneri.

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Când este rândul Elsei să joace șarade, vocea se întoarce brusc, distrăgând-o de la joc. Aceasta le spune celorlalți că este obosită și se întoarce în camera ei.

## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Ca regină, Elsa încearcă să fie un lider excepțional.

Întrebare	Răspuns
Ce este un lider?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Cum vă simțiți când trebuie să conduceți?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Cum trebuie să vă comportați ca să fiți un lider bun?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repețiți pentru fiecare întrebare

## PUNCTUL CULMINANT

Anna este îngrijorată din cauza Elsei, așa că se duce să vadă ce face. Elsa nu îi spune Annei despre vocea misterioasă pe care a auzit-o, cele două surori cântă cântecul de leagăn pe care obișnuia să îl cânte mama lor și adorm.

Elsa este trezită brusc de vocea misterioasă...

- Ce este această voce misterioasă?
- De ce doar Elsa o poate auzi?
- Vor afla vreodată cine se ascunde în spatele vocii?

Aflați ce se va întâmpla în continuare din pașaportul de aventurier.





# Capitolul 1

## VIZIUNEA VIITORULUI

### OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

**Abilități de viață și valori**

Cum să fii lider

**Abilități motrice fundamentale**

Deplasarea corpului în diferite moduri pentru a sprijini dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei

**Noțiuni elementare de fotbal**

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii

### RESURSE NECESARE



Mingii de diferite mărimi (mărimile 2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje din Regatul de gheață II (imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal mici (opțional)



Veste

### ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

**Activitate de întâmpinare:** spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

### CHEIE

- Conuri mici



## Capitolul 1

### VIZIUNEA VIITORULUI

#### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

#### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

#### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Vom continua călătoria noastră prin Regatul Înghețat II, iar jocul de azi este denumit:

**Viziunea viitorului.**

#### PREZENTAREA POVEȘTII

Elsa își eliberează puterile în cer și este conectată cu vocea pe care a tot auzit-o. Cerul se umple cu simboluri înghețate ale spiritelor pădurii trimise de pământ, foc, vânt și apă. Pentru a ne asigura că vom fi în siguranță în timp ce ascultăm vocea mistică, ori de câte ori veți auzi cuvântul cheie, va trebui să vă opriți și să ascultați.

...>>> **CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ** <<<...  
**FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]**

#### DECORUL

Elsa privește cum fragmentele de gheață plutesc în tăcere, pe cer. Deodată, acestea se prăbușesc pe podea, toate focurile din sat se sting, apele seacă, vântul suflă cu putere și pământul începe să se înalțe de pe sol. Haideți să încercăm să fugim din Arendelle.

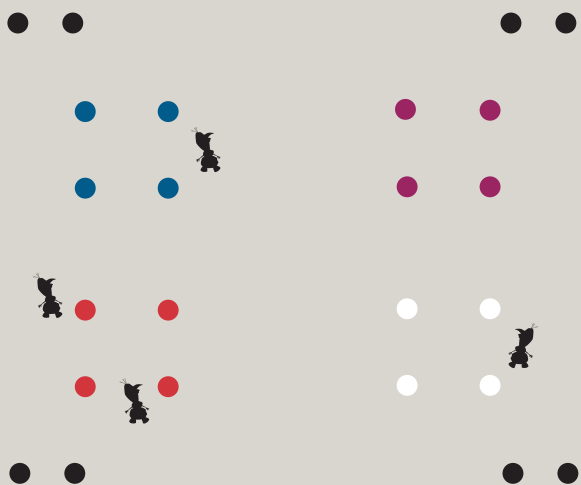


#### INSTRUCȚIUNI



1. Marcați patru pătrate folosind patru conuri roșii, patru conuri galbene, patru conuri albastre și patru conuri albe. Aceste pătrate reprezintă casele din orașul Arendelle. Copiii trebuie să se deplaseze prin oraș evitând „casele”.



Comandă	Acțiune Fără minge	Variante avansate Cu minge
Roșu (foc)	Accelerați și opriți-vă brusc, fluturându-vă brațele și strigând „Foc!”	Accelerați cu o minge și opriți-vă brusc, fluturându-vă brațele și strigând „Foc!”
Albastru (apă)	Săriți de trei ori în băltoace, în direcții diferite, strigând „Pleoșc, plișc, plașc”.	Deplasați-vă cu o minge în zig zag prin băltoace.
Alb (vânt)	Cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, învârtiți-vă în cerc strigând „Fâșșș!”	Deplasați-vă cu mingea într-un cerc, strigând „Fâșșș!”
Galben (pământ)	În siguranță și cu suficient spațiu, încercați o rostogolire în față.	Deplasați-vă cu mingea, apoi opriți-vă. Poziționați mingea între glezne și încercați o rostogolire în față.



## CHEIE

-  Conuri mici
-  Copii

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ

### FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Locuitorii regatului Arendelle sunt forțați să plece din casele lor din cauza celor patru elemente, toți trebuind să își caute un adăpost.

## PERSONAJELE

Elsa aleargă pe străzi pentru a le spune tuturor să fugă spre stânci. Anna, Kristoff, Olaf, Sven și toți locuitorii din Arendelle se ajută unii pe ceilalți pentru a fugi din sat.

## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

Împărțiți copiii în două echipe.

Echipa 1: copiii trebuie să se afle într-o parte a satului, la una dintre porțile din exterior (poarta 1 sau 2). Ne vom deplasa prin sat pentru a ajunge la stâncă de pe cealaltă parte (poarta 3 sau 4).

Echipa 2: vor sta în interiorul clădirilor pregătiți să rostogolească mingea, să bată mingea de podea sau să lovească mingea cu piciorul către un coechipier din altă clădire.

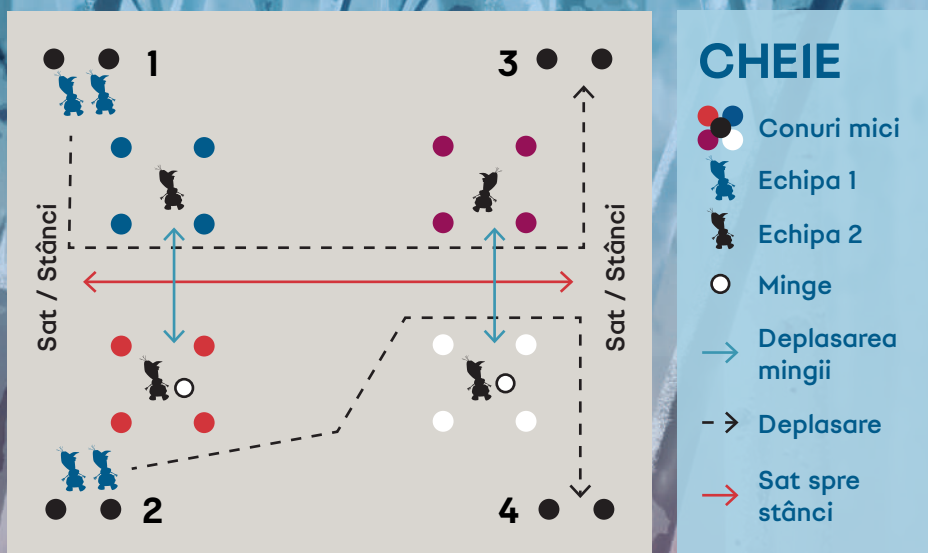
Jocul: 1 minut

- Echipa 1 înscrie un punct de fiecare dată când reușește să alerge prin sat (de la porțile 1 și 2 la porțile 3 și 4 și înapoi, în direcția opusă).
- Echipa 2 înscrie un punct pentru fiecare pasă finalizată de la o clădire la alta.
- Calculați scorurile, schimbați locurile și jucați din nou.



## Provocarea 2

1. Echipa 1: pentru a înscrie un punct, copiii se deplasează cu mingea (o controlează, o bat de podea, o lovesc cu piciorul) prin sat către o poartă, evitând mingile echipei 2.
2. Echipa 2: pentru a înscrie un punct, copiii lovesc cu piciorul sau rostogolesc mingea pe sol pentru a-i atinge pe membrii echipei 1, mai jos de genunchi. Dacă sunt atinși, copiii din echipa 1 trebuie să se învârtască într-un cerc, înainte de a se întoarce la poarta lor.



CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## AVENTURA

Locuitorii din Arendelle se îndreaptă spre deal, dar pământul se crapă și le este greu să meargă sau să fugă. Vântul suflă frunzele în cer, în timp ce pământul de sub picioarele lor începe să se crape. Haideți să mergem la stâncă!

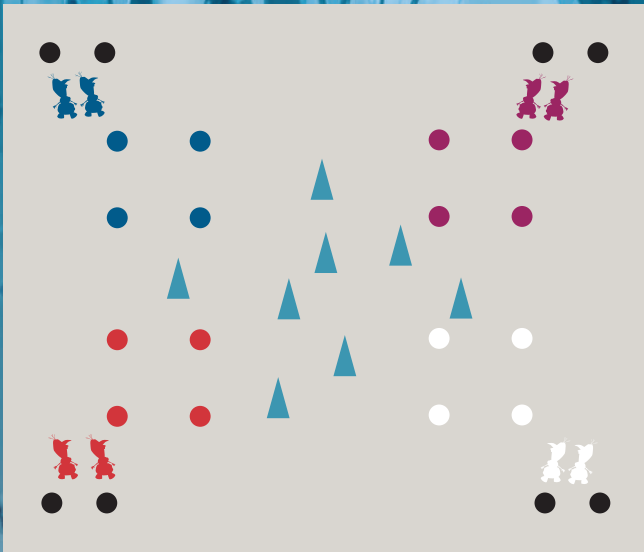
## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Așezați conuri mari pe străzile din Arendelle.
2. Împărțiți copiii în patru echipe și poziționați-i la fiecare poartă, dând o minge fiecărui copil.
3. Pe rând, câte un copil poate părăsi grupul pentru a se deplasa cu o minge pe străzile din Arendelle și pentru a găsi un grup nou cărui să i se alăture. Următorul copil poate pleca când un copil nou se alătură grupului.
4. Jucătorii trebuie să încerce să evite conurile. Dacă jucătorii ating un con, aceștia se vor opri și se vor prefaca că pământul se cutremură timp de 3 secunde.

### Provocarea 2

1. Fiecare echipă îi va ajuta pe locuitorii din Arendelle să fugă către stâncă.
2. Copiii se vor deplasa cu mingea prin sat, vor colecta un con (care reprezintă o persoană) și apoi se vor întoarce la grupul lor, pentru ca următorul copil să poată pleca.
3. Continuați până când toate conurile au fost adunate și apoi numărați ca să vedeți câte conuri aveți. 1 con = 1 punct.
4. Puteți adăuga și câteva veste cu rol de oameni, pentru a le putea aduna și pe acestea. Jucăți de câteva ori și numărați punctele fiecărei echipe. Echipele vor încerca să își depășească scorul anterior.



## CHEIE

- Conuri mici
- Conuri mari
- Echipa 1
- Echipa 2
- Echipa 3
- Echipa 4

Locuitorii din Arendelle au ajuns în vârful stâncii. Sunt în siguranță.

## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Elsa, Anna și restul găștii au dat dovadă de curaj părăsind Arendelle pentru a ajunge în vârful stâncii

Întrebare	Răspuns
Ce este curajul?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Ce simțiți când sunteți curajoși?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Când ați dat dovadă de curaj azi?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repețați pentru fiecare întrebare

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



## PUNCTUL CULMINANT

Elsa a trezit spiritele magice ale pădurii fermecate.

- Cine sunt spiritele magice?
- Unde se află pădurea fermecată?
- Le va spune Elsa despre voce și altor persoane?

Aflați ce se va întâmpla în continuare din pașaportul de aventurier.

# Capitolul 3

## PADUREA FERMECATA



### RESURSE NECESARE



Mingii de diferite  
mărimi (mărimile  
2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje  
din Regatul de gheață II  
(imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal  
mici (opțional)



Veste

### ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții/tutorii și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

### OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Abilități de viață  
și valori

Rezolvarea problemelor

Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri  
pentru a sprijini dezvoltarea mișcării,  
echilibrului, coordonării și vitezei

Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii

### CHEIE

- Conuri mici



## Capitolul 3

## PADUREA FERMECATA

### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Aventura noastră din Regatul de gheață II continuă azi cu jocul:

**Pădurea fermecată**

### PREZENTAREA POVEȘTII

Pabbie și trolii au sosit în Arendelle pentru a o avertiza pe Elsa că orașul este în pericol și că spiritele pădurii continuă să fie furioase. Acesta îi spune Elsei că trebuie să afle adevărul, pentru că fără el nu va exista un viitor. Elsa trebuie să se ducă în pădurea fermecată pentru a găsi vocea care o chema. Haideți să plecăm din sat și să ne îndreptăm spre pădure.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

### PERSONAJELE

Anna nu vrea să o lase pe Elsa să plece singură în călătorie, iar cele două își dau seama că sunt mai puternice împreună. Pornesc la drum însoțite de Olaf, Kristoff și Sven pentru a căuta vocea. Călătoresc dincolo de Palatul de gheață și ajung mai departe decât au ajuns vreodată.



### DECORUL

Într-un final, ajung la pădurea fermecată, unde ceața magică este la fel de puternică precum a fost și în urmă cu 34 de ani.

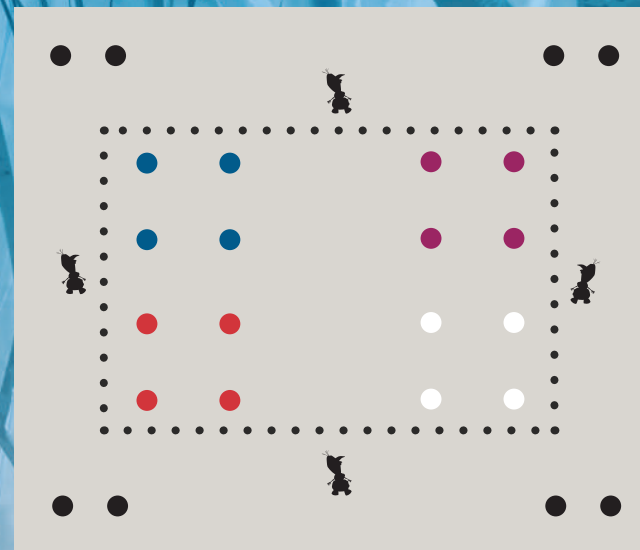
## INSTRUCȚIUNI

1. Rugați copiii să folosească conurile pentru a crea patru pătrate. Aceste pătrate reprezintă pădurea. Creați un dreptunghi din conuri în jurul pădurii, pentru a reprezenta ceața.
2. Copiii se vor deplasa în exteriorul ceții. Dați o comandă, apoi permiteți-le copiilor să exerseze tip de 15 secunde, înainte de a-i opri și de a da o altă comandă. Combinați acțiunile și oferiți-le copiilor oportunitatea de a conduce ședința și de a striga comenzile.

Comenzi	Acțiune fără minge	Variante avansate Cu minge
Elsa	Alergați la marginea ceții și întindeți-vă brațele în pădure în timp ce vă țineți picioarele în exteriorul acesteia.	Oprți mingea cu picioarele, apoi loviți mingea cu piciorul departe de corpul vostru, în timp ce vă păstrați echilibrul și controlul.
Anna	Săriți la marginea ceții, iar apoi faceți o săritură la o poartă din exterior.	Atingeți mingea cu vârful degetelor de la picior, de 5 ori.
Kristoff	Alergați la marginea ceții, alergați cu spatele la o poartă din exterior, iar apoi săriți înainte către margine ceții.	Alergați cu mingea la marginea ceții, apoi schimbați direcția și deplasați-vă cu spatele cu mingea către cealaltă parte a ceții.
Olaf	Săriți cu picioarele apropiate la marginea ceții, iar apoi alergați cu spatele către poarta din exterior.	Țineți mingea între glezne și săriți la marginea ceții, iar apoi deplasați-vă cu mingea voastră la o poartă din exterior.
Sven	Mergeți de-a bușilea precum Sven.	Stând în patru labe, deplasați mingea între mâna stângă și mâna dreaptă.

## CHEIE

-  Conuri mici
-  Copii



CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



Sven și Kristoff încearcă să intre în pădure, dar nu reușesc. Haideți să vedem dacă noi intrăm în pădure.

## INSTRUCȚIUNI

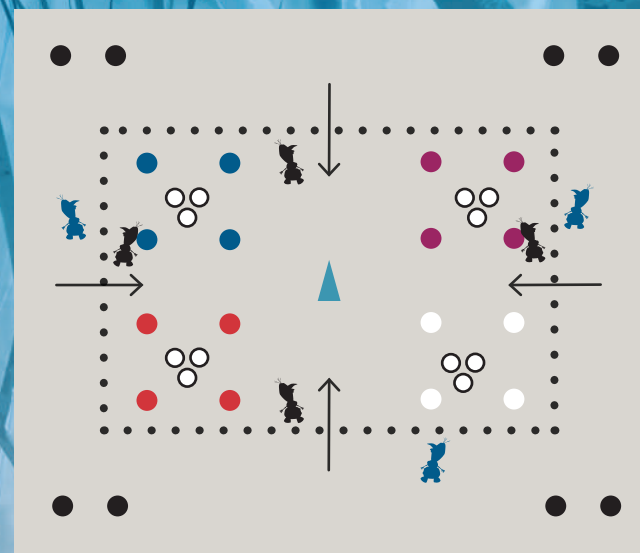
Rugați copiii să pună mingile în fiecare dintre cele patru pătrate mici. Împărțiți copiii în două echipe.

### Provocarea 1

1. Echipa 1: Păzește cele patru intrări în pădure, în calitate de urmăritori din ceață, dar rămâne în pătratul mare al ceții.
2. Echipa 2: Încearcă să treacă de urmăritorii din ceață ca să intre în pădure și aleargă prin mijlocul pădurii, înainte de a se întoarce la o poartă din exterior.
3. Dacă sunt prinși, copiii se vor deplasa la unul dintre pătratele colorate și își vor păstra echilibrul cu un picior pe o minge, creând ramuri cu brațele întinse asemenea unui copac. Rămân în această poziție de copac timp de 3 secunde, înainte să se întoarcă la o poartă din exterior.
4. Jucați timp de 1 minut și apoi schimbați rolurile.

### Provocarea 2

1. Toți copiii au acum o minge.
2. Echipa 2 se deplasează cu o minge și încearcă să treacă de urmăritorii din ceață, pentru a intra în pădure.
3. Echipa 1 se deplasează cu o minge și încearcă să păzească intrările în pădure.
4. Dacă un jucător din echipa 2 este prins, acesta se va muta într-unul dintre pătratele colorate. Își va păstra echilibrul cu un picior pe minge și va rămâne în poziție de copac timp de 3 secunde. Se întoarce la o poartă din exterior și începe din nou.



## CHEIE

- Conuri mici
- Echipa 1
- Echipa 2
- Intrări în pădure
- Minge

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

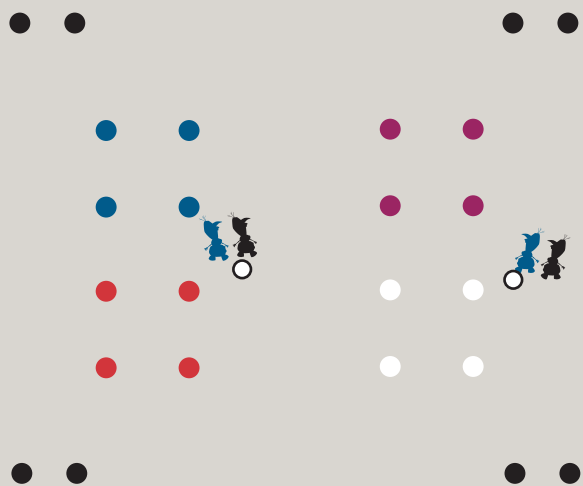
## AVENTURA

Elsa își întinde mâna și ceața se deschide, lăsându-i pe toți să intre și închizându-se în urma lor. În fața lor se arată frumoasa pădure fermecată. Aceștia văd barajul care fusese construit de bunicul lor. Dacă se va rupe, va crea un val care ar putea să distrugă Arendelle. Gașca realizează că Olaf lipsește, așa că haideți să încercăm să îl găsim.

# INSTRUCȚIUNI

## Provocarea 1

1. Rugați copiii să îndepărteze dreptunghiul mare care a reprezentat ceața. Cele patru pătrate reprezintă copacii din pădure.
2. Copiii își găsesc un partener din echipa opusă, iar un partener îl urmează pe celălalt. Partenerul lider are o minge.
3. Copiii se deplasează în perechi în jurul copacilor din pădure, jucându-se „urmează liderul”. Partenerul lider se schimbă la fiecare 5 secunde.

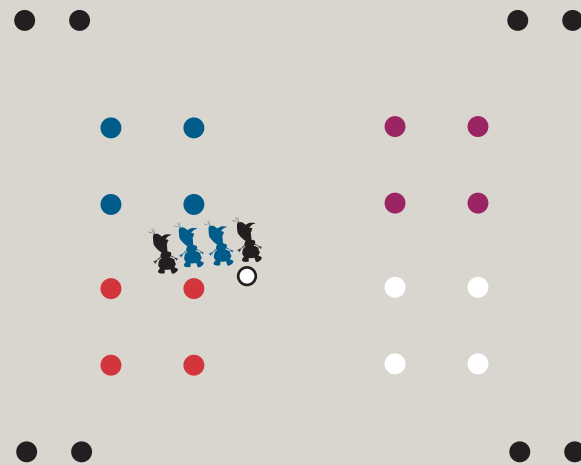


## CHEIE

- Conuri mici
- Copii
- Minge

## Provocarea 2

1. O pereche de copii găsește o altă pereche pentru a forma un grup de 4.
2. Primul copil care are mingea va ghida calea pentru găsirea lui Olaf. Cealți copii îl vor urma, în șir de conga.
3. Copilul din spate va alerga ca să prindă liderul. Când va ajunge la el, va lua mingea și va deveni el lider. Copilul din spate va începe apoi să alerge pentru a prinde noul lider.

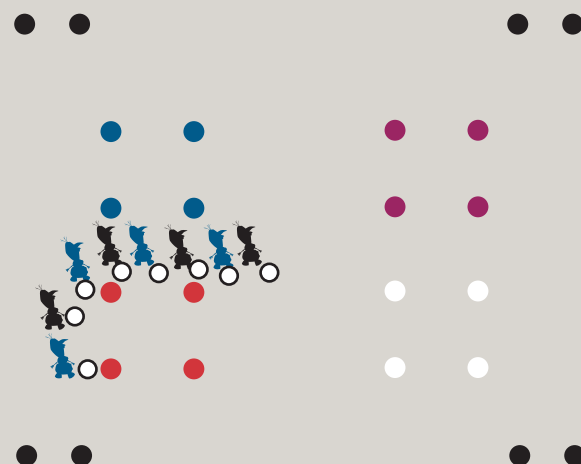


## CHEIE

- Conuri mici
- Copii
- Minge

## Provocarea 3

1. Grupurile de 4 trebuie să se alătore unui alt grup de 4, pentru a forma un grup de 8.
2. Fiecare copil trebuie să aibă o minge, fiind alegerea lor dacă o vor controla, o vor bate de podea sau o vor lovi cu piciorul, atunci când se află în formație de conga.
3. Copilul din spate va încerca să îi depășească pe ceilalți cu mingea sa, pentru a deveni lider.



## CHEIE

- Conuri mici
- Copii
- Minge

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Elsa, Anna și restul găștii au rezolvat numeroase probleme atunci când au plecat din Arendelle pentru a găsi pădurea fermecată.

Întrebare	Răspuns
Ce înseamnă rezolvarea problemelor?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Ce simțiți când aveți o problemă?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Ați rezolvat vreo problemă azi?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repețați pentru fiecare întrebare



## PUNCTUL CULMINANT

Chiar în momentul când prietenii din poveste îl găsesc pe Olaf, primul spirit îi atacă...

- Ce spirit a atacat gașca?
- Va fi bine Olaf?
- Cum vor opri spiritul?

Aflați ce se va întâmpla în continuare din pașaportul de aventurier.







## Capitolul 4

### FOC SI VÂNT

## OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

### Abilități de viață și valori

Rezolvarea problemelor

### Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri pentru a sprijini dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei

### Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii

## RESURSE NECESARE



Mingii de diferite mărimi (mărimile 2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje din Regatul de gheață II (imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal mici (opțional)



Veste

## ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

## CHEIE

- Conuri mici



## Capitolul 4

### FOC SI VÂNT

#### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

#### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

#### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Aventura noastră din Regatul de gheață II continuă azi cu jocul:

**Foc și Vânt.**

#### PREZENTAREA POVEȘTII

Vârtejul creat de spiritul vântului continuă să devină din ce în ce mai puternic și, odată ce spiritul realizează că Elsa are puteri, devine chiar și mai puternic. Pentru a ne asigura că nu ne ia pe sus, când auziți cuvântul cheie, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

#### PERSONAJELE ȘI DECORUL

Vântul devenea atât de puternic, încât puterile Elsei erau puse la încercare. Înainte de a merge mai departe, trebuie să construim pădurea magică.



#### INSTRUCȚIUNI

Copiii așază conuri pe podea pentru a forma un cerc care reprezintă pădurea. Dați o comandă și spuneți-le acțiunea asociată, oferindu-le copiilor o perioadă de timp pentru a se familiariza cu acțiunea, înainte de a prezenta o altă acțiune; repetați până când sunt incluse toate acțiunile.

Comandă	Acțiune Fără minge	Variante avansate Cu minge
Leaves	Accelerați, opriți-vă, accelerați, opriți-vă - precum frunzele suflate de vânt.	Accelerați, opriți-vă, accelerați, opriți-vă cu o minge - precum frunzele suflate de vânt.
Copaci	Un copil stă în poziția planșă, iar partenerul său se târâște pe sub el.	Un copil stă în poziția planșă, iar partenerul său lovește mingea cu piciorul sub el.
Gheață	Stați pe loc timp de 3 secunde.	Stați pe loc cu un picior pe minge timp de 3 secunde.
Vânt	Învârțiți-vă în cerc.	Deplasați-vă cu mingea în cerc.

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ

### FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



Pentru a opri vârtejul vântului, Elsa creează o explozie de gheață atât de puternică încât întrupează amintiri din trecut sub forma unor sculpturi de gheață... O statuie este mama lor, când era mică. Mama lor a fost cea care l-a salvat pe tatăl lor, dar nu le-a spus niciodată acest lucru! Astfel fetele au aflat că mama lor era de fapt o membră a tribului Northuldra.

## DECORUL

Toată lumea se bazează pe Elsa să îndrepte lucrurile. Aceasta se simte foarte stresată chiar în momentul în care un al doilea spirit o atacă. Acum are loc o luptă între foc și gheață! Spiritul focului aprinde în flăcări pădurea. Elsa încearcă să stingă flăcările cu gheață, dar focul se întetește. Haideți să vedem dacă o putem ajuta pe Elsa să controleze focul.

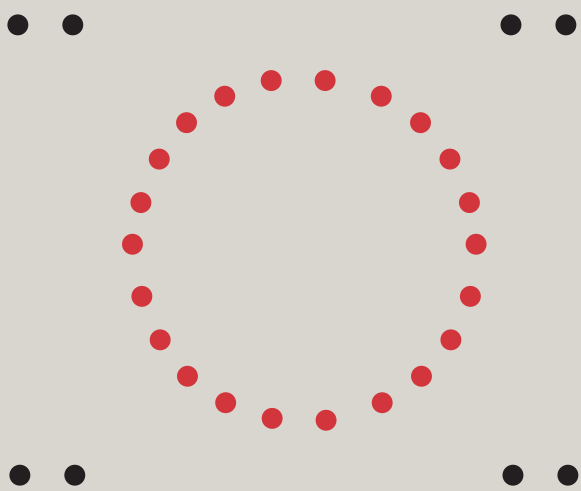
## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Împărțiți copiii în două echipe, puneți 8 mingii în pădure și 8 mingii în afara pădurii.
2. Echipa 1: deplasează mingile în interiorul pădurii pentru a înteți focul.
3. Echipa 2: deplasează mingile în exteriorul pădurii, copiii prefăcându-se că sunt gheața care încearcă să oprească focul.
4. Jucați timp de 30 de secunde, schimbați rolurile și repetați.

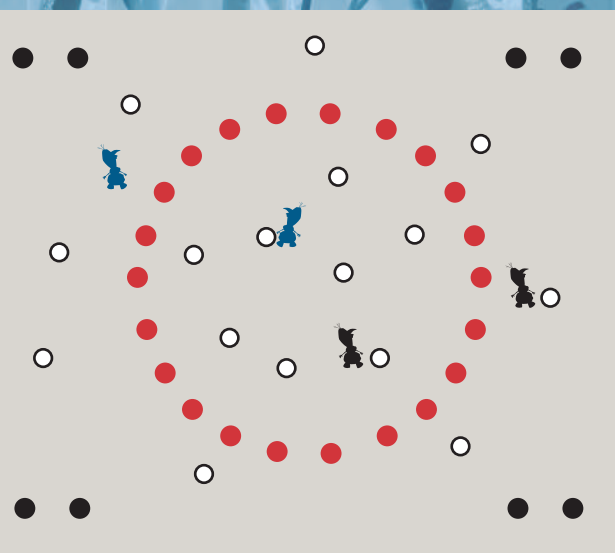
## CHEIE

●● Conuri mici



## Provocarea 2

1. Echipa 2: continuă să deplaseze mingile în exteriorul pădurii și, în același timp, îngheață copiii din cealaltă echipă atingându-i cu mâna.
2. Echipa 1: continuă să deplaseze mingile în interiorul pădurii; dacă sunt prinși, îngheață pe loc, până când sunt eliberați de un coechipier. Echipa 1 poate dezgheța coechipierii prinși deplasând o minge printre picioarele lor.
3. Schimbați rolurile și jucați din nou.



## CHEIE

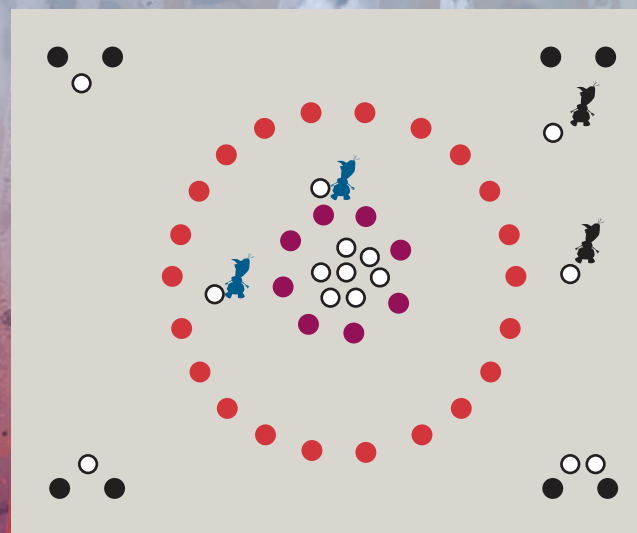
- Conuri mici
- 🐼 Echipa 1
- 🐼 Echipa 2
- Minge

## AVENTURA

Pe măsură ce Elsa și Anna încep să controleze focul, acestea trebuie să găsească un mod de a încolți spiritul focului. Haideți să vedem dacă și noi putem face acest lucru.

## INSTRUCIUNI

1. Adăugați un cerc de conuri în centrul pădurii și puneți opt mingii în interiorul cercului și două mingii la fiecare dintre cele patru porți.
2. Echipa 1: foc: copiii iau mingea din cercul mic și se deplasează cu mingea pentru a scăpa de gheață. Înscriu prin punerea mingii într-una dintre porțile din exterior. Dacă sunt prinși, aceștia vor readuce mingea în cercul mic și vor atinge mingea cu vârful degetelor de la picioare de 5 ori, strigând „Foc!”
3. Echipa 2: gheață: copiii se deplasează cu mingea din porțile din exterior în cercul din interior pentru a ajuta la încolțirea spiritului focului, Brunu. Copiii pot atinge jucători din echipa 1 cu o minge, în cercul mare, pentru a readuce acea minge în cercul mic. Haideți să încercăm să capturăm spiritul focului (echipa 1) în interiorul cercului mic (pietre).
4. Schimbați rolurile și jucați din nou.



## CHEIE

- Conuri mici
- 🐼 Echipa 1
- 🐼 Echipa 2
- Minge

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Elsa prinde spiritul focului între niște pietre. Vede însă doi ochi drăguți privind-o speriați. Aceștia aparțin unei șopârle pe nume Bruni, care începe să se calmeze în timp ce Elsa o hrănește cu fulgi de zăpadă, iar, într-un final, toate flăcările se sting.

### ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Elsa a demonstrat hotărâre când s-a luptat cu spiritele vântului și focului. A foarte curajoasă și un lider minunat pentru că nu s-a dat bătută.

Întrebare	Răspuns
Ce este hotărârea?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Cum vă simțiți când sunteți hotărâți?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Ați fost hotărâți azi?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repetăți pentru fiecare întrebare

### PUNCTUL CULMINANT

Deodată, vocea răsună din nou și atât Bruni, cât și Elsa o pot auzi. Bruni se uită la ea și îi arată nordul cu capul - aceasta este calea pe care trebuie să o urmeze. Anna este îngrijorată din cauza răspunderii mari care cade pe umerii surorii sale.

- Își vor continua călătoria sau se vor da bătuți?
- Ce li se va arăta în cale în continuare?
- Vor afla vreodată cine îi cheamă?

Aflați ce se va întâmpla în continuare din pașaportul de aventurier.



# Capitolul 5

## HARTA CATRE AHTOHALLAN



### RESURSE NECESARE



Mingii de diferite  
mărimi (mărimile  
2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje  
din Regatul de gheață II  
(imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal  
mici (opțional)



Veste

### ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții/tutorii și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

### OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Abilități de viață  
și valori

Rezolvarea problemelor

Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri  
pentru a sprijini dezvoltarea mișcării,  
echilibrului, coordonării și vitezei

Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii

### CHEIE

- Conuri mici



## Capitolul 5

### HARTA CATRE AHTOHALLAN

#### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

#### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

#### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Aventura noastră din Regatul de gheață II continuă azi cu jocul denumit:

**Harta către Ahtohallan.**

#### PREZENTAREA POVEȘTII

Elsa și Anna își continuă călătoria lor spre nord. Acestea trec prin munți - casa spiritelor pământului. Când spiritele pământului sunt treze, cutremură pământul când merg și azvârle bolovani mari spre pădure, distrugând totul în calea lor. Pentru a ne asigura că nu trezim spiritele, când auziți cuvântul cheie, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

#### PERSONAJELE

Elsa și Anna îi lasă în urmă pe Sven și Kristoff și își continuă călătoria spre nord, în pădure, unde vor descoperi epava corabiei părinților lor. Înainte de a merge mai departe, trebuie să construim epava corabiei.

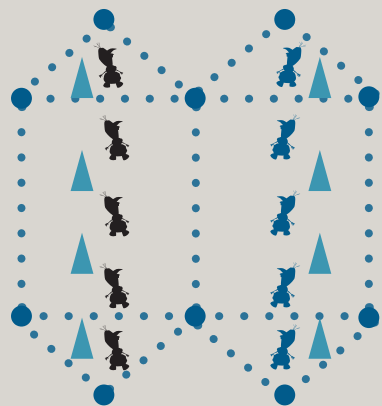


#### INSTRUCȚIUNI

1. Copiii formează două dreptunghiuri unul lângă altul, pe podea; adăugați un triunghi la fiecare capăt al ambelor dreptunghiuri pentru a crea forma unei corăbii.
2. Puneți patru conuri mari în interiorul dreptunghiurilor pentru a reprezenta părțile rupte ale corabiei.
3. Împărțiți copiii în două echipe. Fiecare echipă are propria corabie.

## CHEIE

- Conuri mici
- ▲ Conuri mari
- 👤 Echipa 1
- 👤 Echipa 2



CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Ce căutau părinții lor atât de departe, în nord? Elsa și Anna se duc pe corabie pentru a găsi răspunsuri - haideți să vedem ce putem găsi noi.



Comandă	Acțiune fără minge	Variante avansate Cu minge
Uitați-vă în sus	Săriți peste un con.	Ridicați mingea de jos cu piciorul sau aruncați-o în sus și lăsați-o să atingă podeaua, iar apoi încercați să o controlați cu piciorul.
Uitați-vă în jos	Găsiți un partener. O persoană va sta în poziția planșă, iar alta se va târî pe sub ea.	Atingeți mingea de pe podea cu buricul.
În spatele vostru!	Alergați cu spatele.	Deplasați-vă cu mingea cu spatele.
În sensul acela	Deplasați-vă pe epavă, mișcându-vă cum doriți, de exemplu schimbându-vă direcția sau dansând.	Deplasați-vă rapid cu mingea pe epavă, în direcții diferite.
Pivotați	Țineți-vă echilibrul pe un picior și săriți în cerc.	Deplasați-vă cu mingea în cerc.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



## DECORUL

Elsa și Anna descoperă în interiorul epavei o hartă către Ahtohallan, râul despre care le cânta mama lor, Regina Iduna, în cântecul de leagăn. De ce căutau ei râul? Ce răspunsuri încercau să găsească? Haideți să explorăm harta și să vedem dacă găsim răspunsuri.

## INSTRUCȚIUNI

1. Încurajați copiii să se plimbe pe corabie și, în timp ce se joacă, alegeți doi copii care vor primi veste colorate și vor fi urmăritorii.
2. Opriți jocul și prezentați culoarea și mișcarea asociată acesteia în cazul în care copiii vor fi prinși (copiii care sunt prinși trebuie să finalizeze mișcarea). Fiecare joc va dura 30 de secunde. Repetați, oferiți o vestă colorată unui copil nou de fiecare dată când toate culorile au fost deja introduse în joc.

Urmăritori (culoarea vestei)	Acțiune fără minge	Variante avansate Cu minge
Galben	Explorați harta: țineți-vă echilibrul într-un picior și întindeți-vă pentru a vă ține partenerul de mână.	Explorați harta: țineți-vă echilibrul cu un picior pe minge și întindeți-vă pentru a vă ține partenerul de mână.
Turcoaz (apă)	Fiți învolburați ca apa: accelerați, opriți-vă, accelerați și opriți-vă.	Fiți învolburați ca apa: accelerați, opriți-vă, accelerați și opriți-vă cu mingea.
Bleumarin	Închideți harta: țineți-vă brațul și piciorul stâng la distanță de corp.	Închideți harta: deplasați mingea doar cu piciorul stâng.
Multicolor (fără veste)	Deschideți harta: țineți-vă brațul și piciorul drept la distanță de corp.	Deschideți harta: deplasați mingea doar cu piciorul drept.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Elsa și părinții ei au vrut să înțeleagă cine era Elsa și de unde își trăgea puterile. Elsa era cheia la tot. Vocea pe care o auzea o chema la Ahtohallan, dar pentru a ajunge acolo, aceasta va trebui să traverseze periculoasa Mare Întunecată.

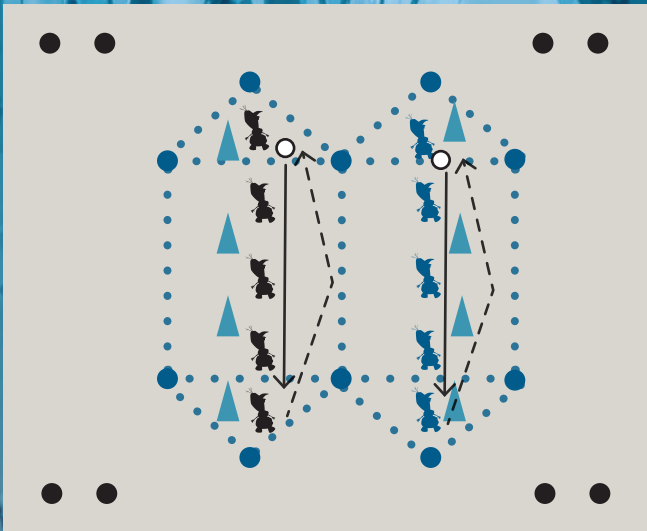
## AVENTURA

Pe măsură ce surorile își continuă călătoria, Elsa știe că are de înfruntat pericole. Ea este conștientă că trebuie să continue pe cont propriu. Îi trimite pe Anna și Olaf într-o barcă de gheață, iar aceștia se îndepărtează de ea. Anna este disperată să se întoarcă la sora ei, iar Olaf este trist pentru că totul se schimbă mereu.

## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Copiii formează o linie prin centrul epavei.
2. Copilul de la începutul liniei ține o minge (barca de gheață care îi poartă pe Anna și Olaf) și o aruncă la următorul copil și tot așa până când mingea ajunge la ultimul copil. Ultimul copil alergă pe epavă în partea cealaltă, iar ceilalți copii se deplasează în spate pe epavă. Scopul este acela de a continua până când toți ajung în pozițiile lor inițiale.
3. În același timp, șirul de copii de pe cealaltă epavă va face același lucru. Care echipă se va mișca cel mai repede?
4. Repetați de trei ori. Oferiți-le un plus de provocare copiilor aranjându-i în zig-zag.

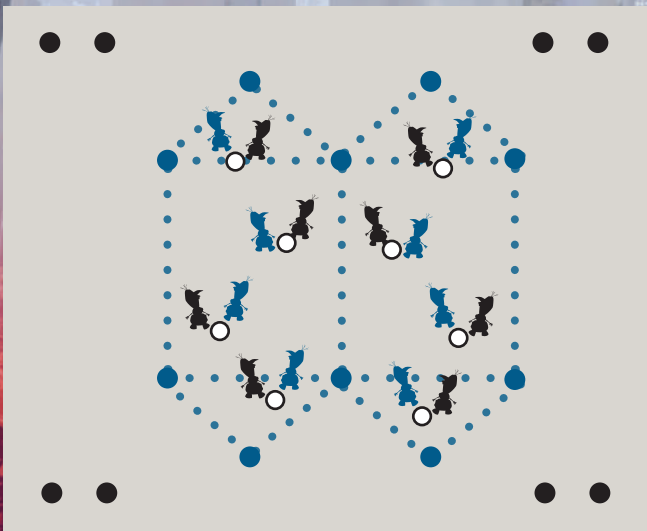


## CHEIE

- Conuri mici
- ▲ Conuri mari
- 🐧 Echipa 1
- 🐧 Echipa 2
- Mingie
- > Deplasare
- Direcția mingii

### Provocarea 2

- Împărțiți fiecare corabie în două echipe. Îndepărtați conurile mari interioare. Cereți-le copiilor să facă pereche cu un copil din cealaltă echipă pentru a juca 1 la 1. Un partener va apăra o parte a corabiei și va ataca cealaltă parte a corabiei. Perechile primesc o minge și au la dispoziție 30 de secunde pentru a juca 1 la 1 și pentru a duce mingea în triunghiul oponentului. Jucați timp de 30 de secunde, iar apoi schimbați partenerul.



## CHEIE

- Conuri mici
- 🐧 Echipa 1
- 🐧 Echipa 2
- Mingie

### Provocarea 3

- Perechile primesc o minge și au la dispoziție 30 de secunde pentru a juca 1 la 1 și pentru a băga mintea în poarta oponentului. Jucați timp de 30 de secunde, iar apoi schimbați partenerul.

## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Elsa a fost curajoasă când a decis să îi trimită pe Anna și Olaf departe de ea. Fiind pe cont propriu, amândouă fetele se temeau de ceea ce avea să urmeze.

Întrebare	Răspuns
Ce este frica?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Ce simțiți când vă este frică de ceva?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Cum puteți ajuta pe cineva care este speriat?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repetati pentru fiecare întrebare

## PUNCTUL CULMINANT

În timp ce barca de gheață se îndepărtează, Anna și Olaf văd spiritul pământului. Deodată, barca lor cade într-o cascadă și aterizează într-o peșteră din care nu pot scăpa. Anna și Olaf sunt blocați înăuntru!

- Ce se va întâmpla cu Anna și Olaf?
- Vor fi salvați sau vor fi blocați acolo pentru totdeauna?
- Va veni Elsa să îi ajute?

Aflați ce se va întâmpla din pașaportul de aventurier.

# Capitolul 6

## NOKK



## RESURSE NECESARE



Mingii de diferite mărimi (mărimile 2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje din Regatul de gheață II (imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal mici (opțional)



Veste

## ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții/tutorii și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

## OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

### Abilități de viață și valori

Nu te da bătut niciodată

### Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri pentru a sprijini dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei

### Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii
- Lovirea mingii cu piciorul către o țintă/înscrierea unui gol

## CHEIE

- Conuri mici



## Capitolul 6

# NOKK

### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Aventura noastră din Regatul de gheață II continuă azi cu jocul denumit:

**Nokk.**

## PREZENTAREA POVEȘTII

Elsa ajunge la Marea Întunecată - casa unui maiestuos spirit al unui cal de apă care poartă numele de Nokk. Nokk este precum vremea: câteodată este frumos și plăcut, iar câteodată este teribil de amenințător. Pentru a ne asigura că suntem pregătiți pentru orice ne pregătește Nokk, ori de câte ori auziți cuvântul cheie, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## PERSONAJELE ȘI DECORUL

Elsa începe să alerge peste Marea Întunecată. Fiecare pas pe care îl face îngheață imediat, în timp ce valurile din jurul ei încep să crească. Înainte de a merge mai departe, trebuie să construim Marea Întunecată.

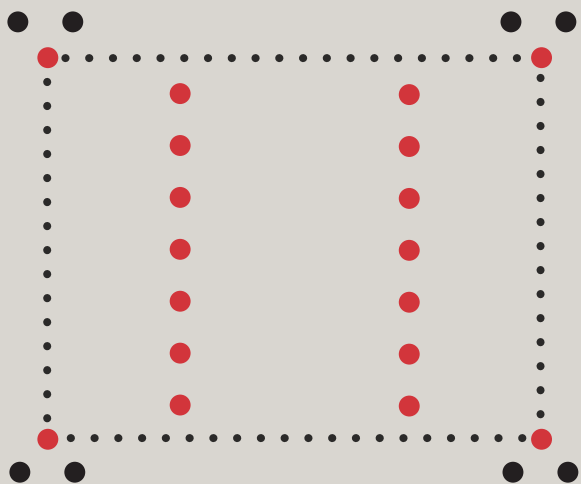


## INSTRUCȚIUNI

1. Rugați copiii să folosească conuri pentru a crea un dreptunghi mare care va reprezenta Marea Întunecată.
2. Adăugați două linii de conuri pentru a împărți forma în trei părți. Asigurați-vă că centrul este mai mare decât cele două forme exterioare.

## CHEIE

●● Conuri mici



## Provocare suplimentară

1. Doi copii formează echipa lui Nokk, fiecare dintre ei având o minge. Ceilalți copii au o șî și încearcă să dribbleze peste ocean, pentru a ajunge la secțiunea 2. Copiii din echipa lui Nokk îi pot prinde pe ceilalți copii, apropiindu-se suficient de mult pentru ca cele două mingii să se atingă. Dacă sunt prinși, copiii se alătură echipei lui Nokk, până când mai rămân doar doi copii.

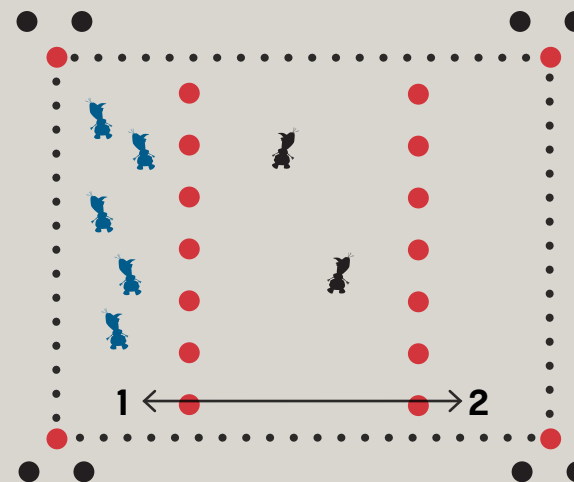
## CHEIE

●● Conuri mici

🐾 Echipa lui Nokk

🐾 Ceilalți copii

→ Deplasare



CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Nokk schimbă vremea, iar marea devine mai învolburată. Elsa este aruncată în mod repetat la țarm, dar nu se dă bătută!

## INSTRUCȚIUNI

1. Rugați doi copii să înceapă din centrul Mării Întunecate - aceștia sunt echipa lui Nokk.
2. Ceilalți copii vor sta în secțiunea 1, iar la comanda „Start!”, vor încerca să traverseze oceanul pentru a ajunge la secțiunea 2.
3. Dacă sunt prinși, se vor alătura echipei lui Nokk.
4. Repetați până când mai rămân doar doi copii.
5. Jucați din nou, cu cei doi câștigători jucând rolul lui Nokk.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

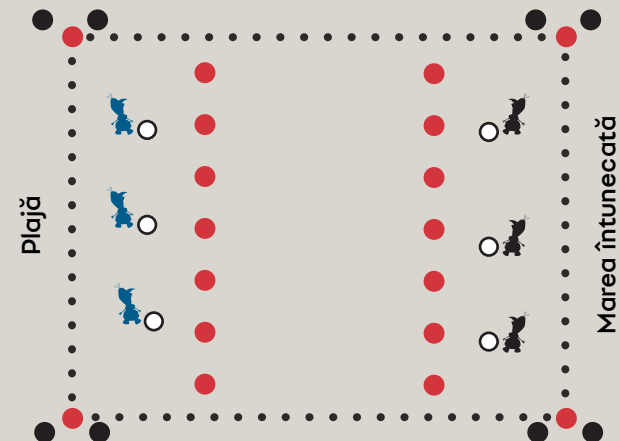
## DECORUL

Un alt val puternic se prăvălește peste Elsa. Aceasta este complet epuizată. În timp ce se chinuie să se ridice în picioare, o izbește un alt val. Puterea lui Nokk este aproape mult prea mult pentru Elsa. Cu ultima fărâmbă de putere, aceasta creează frâie din gheață și le aruncă în jurul gâtului lui Nokk. Începe o luptă intensă când ea încearcă să călărească calul, îmblânzindu-i puterea treptat. Furtuna din Marea Întunecată se calmează pe măsură ce Nokk se înclină în fața Elsei. Elsa îl călărește pe Nokk peste Marea Întunecată către Ahtohallan. Haideți să facem și noi la fel.

## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Împărțiți copiii în două echipe. Fiecare copil are propria minge. Echipa 1 începe în zona plajei, iar echipa 2 începe în zona Mării Întunecate.
2. Echipa 1: prefaceți-vă că sunteți Elsa și încercați să treceți de valuri, pe partea cealaltă a Mării Întunecate. Deplasați-vă cu mingea și așezați-o în zona Mării Întunecate. Întoarceți-vă pe plajă și deplasați iar mingea.
3. Echipa 2: prefaceți-vă că sunteți Nokk și valurile și încercați să o țineți pe Elsa departe de Marea Întunecată. Deplasați mingea și așezați-o în zona plajei, întoarceți-vă în Marea Întunecată și deplasați iar mingea.
4. Jucați timp de 30 de secunde și numărați câte mingii sunt în fiecare zonă. Schimbați rolurile și jucați din nou.

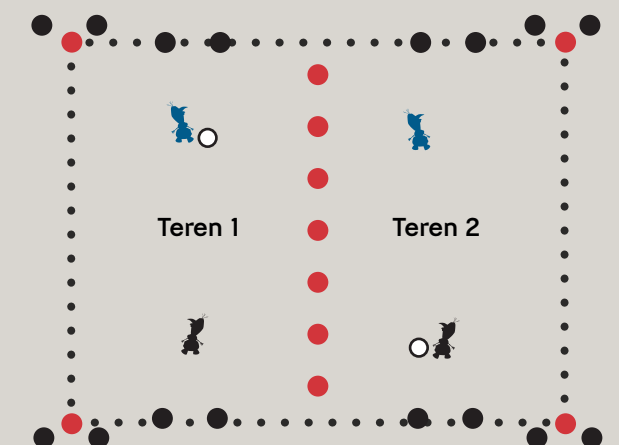


## CHEIE

- Conuri mici
- Echipa lui Nokk
- Echipa Elsei
- Mingea

### Provocarea 2

1. Rugați copiii să așeze conurile în mijlocul dreptunghiului pentru a forma două terenuri. Puneți porți la fiecare capăt al terenurilor.
2. Fiecare teren ar trebui să găzduiască patru perechi care joacă 1 la 1.
3. Jucați timp de 30 de secunde, iar apoi schimbați partenerii și jucați din nou.



## CHEIE

- Conuri mici
- Copii
- Mingea

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## AVENTURA

Când ajunge la Ahtohallan, Elsa este surprinsă să vadă că acesta este complet înghețat. Aceasta îi strigă vocii „Arată-te!” Continuă să exploreze râul Ahtohallan, aventurându-se și mai adânc pe insulă, când, deodată, vede o umbră, pe care începe să o urmărească.



## INSTRUCȚIUNI

1. Copiii au câte o minge fiecare și lucrează în perechi, unul dintre parteneri fiind umbră. Perechile se deplasează în voie pe Ahtohallan, într-o mișcare de tipul „urmează liderul”. Prezentați fiecare comandă pe rând, apoi schimbați partenerul și repetați.

Comandă	Acțiune
Urmați	Urmați-vă partenerul
Schimbați	Găsiți un partener nou
Stați pe loc	Stați pe loc timp de 15 secunde, imitând mișcările celuilalt
Găsiți	Jucați 1 la 1 pe insulă

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Când Elsa ajunge din urmă umbra, aceasta își dă seama că este propria ei reflexie. Pășește în umbră și devine una cu gheața în timp ce este transformată în al cincilea spirit, puntea dintre natură și omenire.

## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Elsa a ieșit din zona ei de confort pentru a-l îmblânzi pe Nokk; nu s-a dat bătută niciodată.

Întrebare	Răspuns
Ce înseamnă să nu te dai bătut niciodată?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Cum vă simțiți când încercați din greu să faceți ceva ce este foarte dificil?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener 1 minut să își împărtășească ideile în grup
Puteți să vă gândiți la un moment din cursul zilei de azi când ați fost curajoși și ați continuat lupta?	Repetati pentru fiecare întrebare

## PUNCTUL CULMINANT

Elsa devine al cincilea element și i se dezvăluie adevărul despre trecutul ei. Bunicul ei disprețuia magia și el a fost cel care a atacat tribul Northuldra, în pădure, acum mulți ani. Acesta a construit barajul ca simbol al urii, nu al păcii. Elsa știe că trebuie să îi spună Annei ce a descoperit. Aceasta trimite mesajul din gheață al bunicului ei Annei și lui Olaf. Ultima explozie de gheață o îngheață pe Elsa. Ce se va întâmpla cu Anna și Olaf fără Elsa?

- Se va întoarce Elsa ca să îi salveze pe Anna și Olaf?
- Ce se va întâmpla cu Arendelle când barajul se va prăbuși?
- Va fi din nou pace?

Aflați ce se va întâmpla în continuare din pașaportul de aventurier.





# Capitolul 7

## AL CINCILEA SPIRIT



### RESURSE NECESARE



Mingii de diferite  
mărimi (mărimile  
2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje  
din Regatul de gheață II  
(imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal  
mici (opțional)



Veste

### ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții/tutorii și pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

### OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Abilități de viață  
și valori

Perseverență

Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri  
pentru a sprijini dezvoltarea mișcării,  
echilibrului, coordonării și vitezei

Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii
- Lovirea mingii cu piciorul către o țintă/înscrierea unui gol

### CHEIE

● Conuri mici



## Capitolul 7

### AL CINCILEA SPIRIT

#### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

#### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

#### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Aventura noastră din Regatul de gheață II se încheie azi cu jocul denumit:

**Al cincilea spirit**

#### PREZENTAREA POVEȘTII

Anna privește spre cer și strigă „Ce fac acum?” Fără Elsa, Anna și-a pierdut steaua călăuzitoare, singura persoană care îi arăta calea. Demonstrând curaj, aceasta începe să se cațare ușor pentru a ieși din peșteră. Pentru a ne asigura că nu alunecăm când urcăm, când auziți cuvântul cheie, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

#### PERSONAJELE

Anna își continuă urcușul. Când ajunge în vârf, vede numeroase gropi peste care trebuie să sară, pentru a se întoarce în pădure. Înainte de a merge mai departe, trebuie să construim peștera și gropile peste care trebuie să sară Anna.

#### INSTRUCȚIUNI

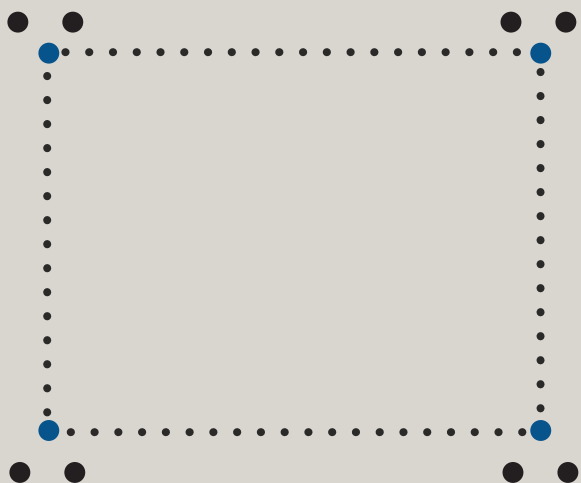
1. Rugați copiii să pregătească un dreptunghi mare folosind conurile.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## CHEIE

●● Conuri mici



## DECORUL

Anna realizează că lucrurile nu vor mai fi niciodată cum au fost. Trebuie să aleagă și să facă ceea ce trebuie, indiferent de cât de dificil va fi. Barajul trebuie distrus pentru a-i salva pe oamenii din tribul Northuldra și pentru a dezlega blestemul. Haideți să vedem ce putem face pentru a o ajuta.

## INSTRUCȚIUNI

1. Copiii se mișcă în voie în interiorul formei. Opiți jocul folosind cuvântul cheie și introduceți o comandă și acțiunea asociată ei. Acordați copiilor timp să exerseze înainte de a adăuga comenzi suplimentare. Amestecați comenzile și acordați-le copiilor oportunitatea de a striga comenzi.

Comandă	Acțiune fără minge	Variante avansate Cu minge
Săritura Annei	Trei salturi mari din alergare, pentru a ieși din peșteră.	Ridicați mingea de jos cu piciorul sau aruncați-o în sus și lăsați-o să atingă podeaua, iar apoi încercați să o controlați cu piciorul. Faceți acest lucru de trei ori.
Kristoff	Săriți și învârtiți-vă în cerc, căutând-o pe Anna.	Deplasați mingea în cerc complet, căutând-o pe Anna.
Sven	Formați perechi și urmați liderul în timp ce vă întreceți pentru a o ajuta pe Anna.	Găsiți un partener, iar unul îl va urma pe celălalt în timp ce fiecare deplasează o minge.
Spiritul pământului	Formați perechi și jucați prinseala 1 la 1.	Găsiți un partener și încercați să îi luați mingea partenerului în timp ce păstrați controlul asupra propriei mingi.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]



## AVENTURA

Anna aleargă spre spiritele pământului, strigând pentru a le trezi. Acestea se dezmeticesc și imediat încep să o urmărească, aruncând bolovani și prinzând-o din urmă cu fiecare pas al lor. Kristoff vede ce se întâmplă, iar împreună cu Sven, aleargă să o ajute pe Anna. O trage pe spinarea lui Sven și împreună se îndepărtează călare de spiritele pământului. Haideți să vedem ce se întâmplă când se trezesc spiritele pământului.



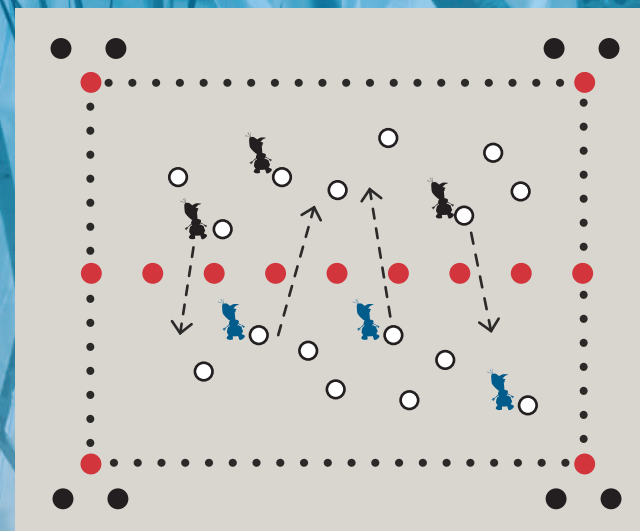
## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Adăugați o linie de conuri în interiorul dreptunghiului pentru a reprezenta stâncă și pădurea. Adăugați mingii în mod uniform în fiecare jumătate a dreptunghiului (acestea reprezintă spiritele pământului) și împărțiți copiii în două echipe.
2. Echipa 1: luați câte o minge și așezați-o în cealaltă jumătate a dreptunghiului.
3. Echipa 2: luați câte o minge și așezați-o în cealaltă jumătate a dreptunghiului.
4. Jucați timp de 1 minut, apoi opriți jocul; echipa care are cel mai mic număr de mingii în jumătatea ei câștigă.

### Provocarea 2

1. Echipa 1: continuați să mutați mingii în timp ce încercați să prindeți membrii echipei 2. Dacă aceștia sunt prinși, membrii echipei 2 trebuie să stea pe loc.
2. Echipa 2: continuați să mutați mingii în cealaltă jumătate a dreptunghiului, iar dacă sunteți prinși, rămâneți pe loc precum un spirit al pământului adormit. Puteți să vă eliberați coechipierii atingând-le un picior cu o minge (bolovan).
3. Jucați timp de 1 minut sau până când toți membrii echipei sunt înghețați, opriți jocul și schimbați.

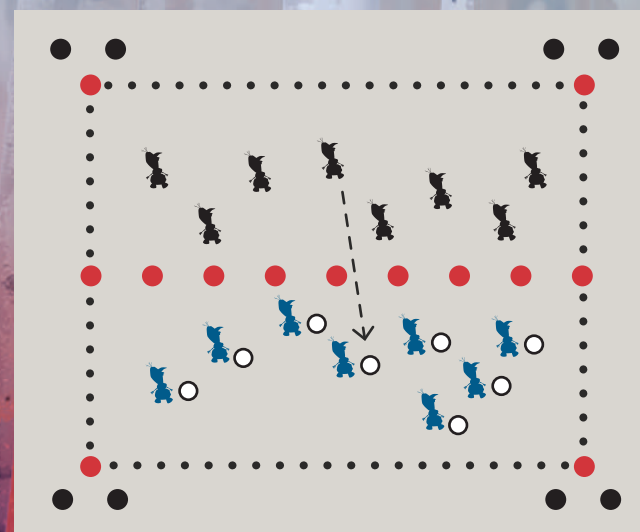


## CHEIE

- Conuri mici
- Echipa 1
- Echipa 2
- Mingii

### Provocarea 3

1. Echipele încep în părțile opuse ale liniei centrale. O echipă are mingii, cealaltă echipă nu are mingii. Echipa fără mingii încearcă să se deplaseze în cealaltă jumătate pentru a câștiga o minge și, dacă are succes, pentru a înscrie un gol într-una dintre porțile din exterior. Echipa cu mingii încearcă să le țină în interiorul dreptunghiului. Dacă pierde o minge, pot să alerge după oponentul lor, pentru a o câștiga înapoi



## CHEIE

- Conuri mici
- Echipa 1
- Echipa 2
- Mingii

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Anna, Kristoff și Sven se apropie călare de baraj, iar spiritele pământului distrug pădurea. Locuitorii tribului Northuldra și ai regatului Arendelle privesc la ce se întâmplă de pe stânci. Soldații, văzând eforturile uriașe depuse de Anna, Kristoff și Sven, încep să bată în scuturile lor pentru a atrage atenția spiritelor pământului către baraj. Spiritele pământului lovesc barajul, aruncând bolovan după bolovan, și, într-un final, apa țâșnește printre dărâmturi.

### INSTRUCȚIUNI

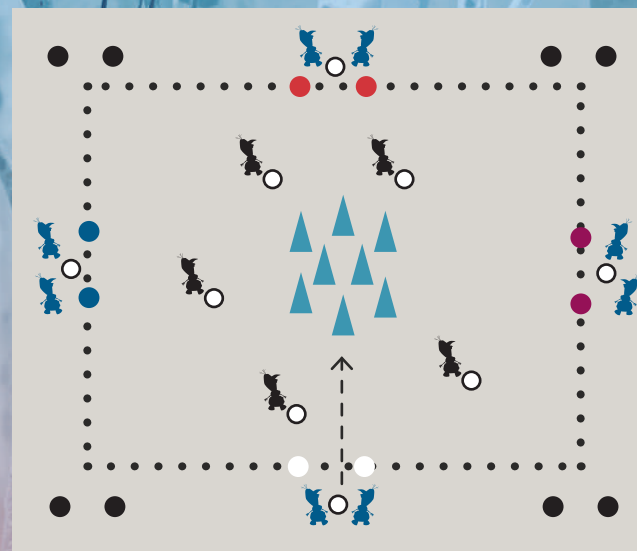
Luați linia de conuri din mijloc. Creați diferite puncte de start colorate în jurul exteriorului dreptunghiului folosind două conuri de aceeași culoare. Puneți opt conuri mari în mijlocul dreptunghiului pentru a reprezenta barajul.

#### Provocarea 1

1. Schimbați cele două echipe pentru a diversifica lucrurile.
2. Echipa 1: copiii formează perechi și stau printre diferitele conuri colorate. Copiii sunt provocați să fie precum spiritele pământului și să încerce să rostogolească sau să lovească cu piciorul mingea spre conuri pentru a le dărâma și pentru a distruge barajul. Un partener va rostogoli sau va lovi cu piciorul mingea, iar celălalt partener va recupera mingea și o va aduce înapoi la poartă. Schimbați rolurile.
3. Echipa 2: se poate deplasa în interiorul dreptunghiului driblând mingea. Odată ce au driblat la două porți colorate, aceștia pot șuta în poarta din exterior pentru a înscrie un punct.
4. Când toate conurile au fost dărâmate, opriți jocul, reconstruiți barajul și schimbați rolurile.

#### Provocarea 2

1. Echipa 1: la fel ca mai sus, dar jucătorul care recuperează devine un apărător dacă mingea este interceptată. Jucătorul aduce mingea înapoi în grup, odată ce au câștigat-o sau au înscris un gol.
2. Echipa 2: copiii sar sau se deplasează în pas săltat în dreptunghi și încearcă să intercepteze mingile care se rostogolesc. Dacă interceptează o minge, aceștia pot dribla pentru a înscrie în poarta din exterior, în timp ce jucătorul care recuperează din echipa 1 aleargă după ei ca să câștige mingea înapoi.



### CHEIE

- Conuri mici
- ▲ Conuri mari
- ♀ Echipa 1
- ♂ Echipa 2
- Mingii

## CÂND EU SPUN FĂRĂ, VOI SPUNEȚI FRICĂ FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

Apa începe să distrugă totul în calea ei, îndreptându-se cu forță spre Arendelle. Deodată, Elsa apare în apă, călare pe Nokk. Ea îngheață apa pentru a opri distrugerea orașului și se îndepărtează în zare.

## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Anna nu s-a dat bătută niciodată și a demonstrat calități de lider, curaj, hotărâre și perseverență când a depus eforturi ca să salveze orașul Arendelle.

Întrebare	Răspuns
Ce este perseverența?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Cum vă simțiți când sunteți perseverenți?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Ați fost perseverenți azi?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repețați pentru fiecare întrebare

## PUNCTUL CULMINANT

Spiritele s-au întors în Arendelle, iar ceața, care cândva îi ținea pe toți captivi în pădure, s-a ridicat.

Cu toate acestea, Anna continua să fie tristă; îi era dor de sora ei.

Deodată, Anna a fost vizitată de o stea de gheață magică, după care a alergat pe plajă.

- Ce se va întâmpla acum că ceața a eliberat pădurea și spiritele s-au întors în Arendelle?
- Ce este steaua de gheață?
- Se vor mai reîntâlni cele două surori?

Aflați ce se va întâmpla în continuare din pașaportul de aventurier.





## Capitolul 8

### ECHILIBRUL ESTE RESTABILIT

## OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Abilități de viață  
și valori

Responsabilitate

Abilități motrice fundamentale

Deplasarea corpului în diferite moduri  
pentru a sprijini dezvoltarea mișcării,  
echilibrului, coordonării și vitezei

Noțiuni elementare de fotbal

- Deplasare cu mingea la picioare
- Deplasare cu mingea pe lângă și în jurul celorlalți
- Deplasare cu o minge spre o țintă în timp ce se evită apărătorii
- Lovirea mingii cu piciorul către o țintă/înscrierea unui gol

## RESURSE NECESARE



Mingii de diferite  
mărimi (mărimile  
2, 3 și 4)



Cartonașe cu personaje  
din Regatul de gheață II  
(imagini ale personajelor)



Conuri



Porți de fotbal  
mici (opțional)



Veste

## ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul și/sau fetele vor forma 4 porți mici folosind 8 conuri  
(2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament.  
Ajustați mărimea spațiului la mărimea grupului dvs.

Activitate de întâmpinare: spațiul poate fi folosit înainte de  
începerea ședinței, pentru a întâmpina copiii și părinții/tutorii și  
pentru a-i invita să descopere echipamentul și obiectivele.

## CHEIE

● Conuri mici



## Capitolul 8

### ECHILIBRUL ESTE RESTABILIT

#### BUN VENIT

Bună ziua și bine ați venit la (denumirea centrului).

Introducere prezentată de îndrumător.

Cereți copiilor să relateze ce s-a întâmplat în ședința anterioară și ce au aflat din pașapoartele lor de aventurier.

#### STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi sunt:
- Să ne **DISTRĂM**
  - Să **ÎNVĂȚĂM** abilități noi
  - Să lucrăm împreună și să ne facem **PRIETENI** noi

#### PREZENTAREA NUMELUI JOCULUI

Aventura noastră din Regatul de gheață II se încheie azi cu jocul denumit:

**Echilibrul este restabilit**

#### PREZENTAREA POVEȘTII

Pentru că barajul a fost distrus și spiritele se află din nou în echilibru, locuitorii din Northuldra și Arendelle sunt uniți din nou. Pentru a ne asigura că păstrăm echilibrul, când auziți cuvântul cheie, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ

FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

#### PERSONAJELE

Pe plajă, Elsa îi mulțumește Annei că îi înțelege decizia de a-și ocupa locul de drept în calitate de al cincilea spirit. La rândul ei, Anna ia locul Elsei în calitate de regină. Elsa și Anna formează puntea împreună - o soră va avea grijă de natură, iar cealaltă va avea grijă de oameni. Înainte de a merge mai departe, trebuie să construim plaja.

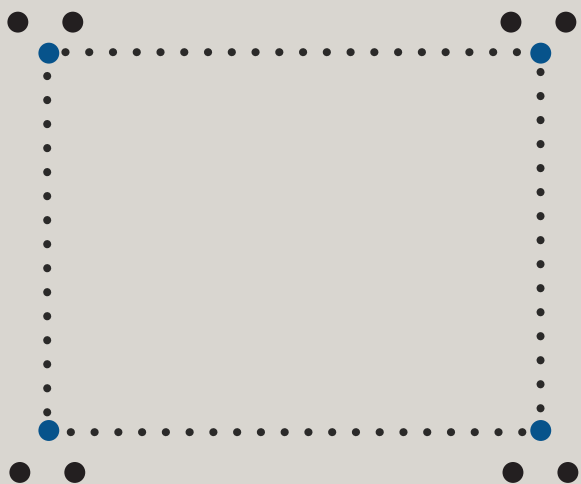


#### INSTRUCȚIUNI

1. Folosind conuri mici, rugați copiii să formeze un dreptunghi mare pentru a reprezenta plaja.







## CHEIE

●● Conuri mici

## DECORUL

Ceva nu mai este la fel. Le este dor de Olaf. Ce bine că apa are memorie...Elsa îl aduce pe Olaf înapoi la viață dintr-o băltoacă.



## INSTRUCȚIUNI

1. Copiii se deplasează pe plajă. În timp ce copiii se joacă, trei copii vor primi veste colorate. Acești copii devin urmăritori. Când vor prinde un alt copil, acel copil trebuie să urmeze comanda. Permiteți-le copiilor să exerseze mișcarea înaintea de a adăuga o altă culoare.

Culori	Acțiune fără minge	Variante avansate Cu minge
Stați pe loc (turcoaz)	Opriți-vă și stați pe loc cu picioarele depărtate până când cineva se va târî printre picioarele voastre.	Opriți-vă și stați pe loc cu un picior pe minge până când cineva joacă mingea între picioarele voastre.
Mă topesc (albastru)	Stați în poziție planșă strigând „Mă topesc” până când cineva se târăște pe sub voi pentru a vă dezgheța.	Stați în poziție planșă strigând „Mă topesc” până când cineva joacă o minge sub voi.
Îmi plac îmbrățișările călduroase (galben)	Opriți-vă și îmbrățișați-vă singuri strigând „Îmi plac îmbrățișările călduroase” până când cineva aleargă în cerc în jurul vostru.	Îmbrățișați mingea și strigați „Îmi plac îmbrățișările călduroase” până când cineva se deplasează în cerc în jurul vostru cu o minge.
Apa are memorie (fără veste)	Alergați pentru a atinge o poartă.	Deplasați-vă cu mingea și înscrieți un gol.

Rugați copiii să folosească echipamentul PlayMaker pentru a-și crea propriul Olaf pe plajă. Folosiți conuri mici, conuri mari, mingii și veste. Creați un Olaf mare sau 3 sau 4, în grupuri mici.

CÂND EU SPUN FĂRĂ,  
VOI SPUNEȚI FRICĂ  
FĂRĂ [FRICĂ] FĂRĂ [FRICĂ]

## AVENTURA

Privind-o pe Anna, Kristoff o cere în căsătorie. Perechea se căsătorește și toți oamenii din Northuldra și Arendelle sărbătoresc căsătoria reginei și regelui.

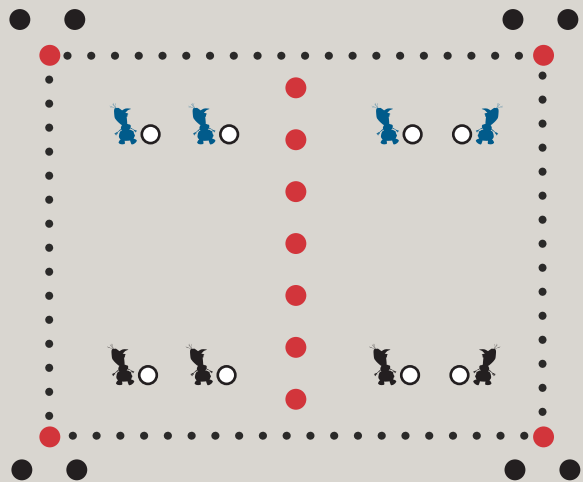
## INSTRUCȚIUNI

### Provocarea 1

1. Rugați copiii să ia plaja și pe Olaf și să așeze conuri în colțuri și pe mijloc pentru a crea două terenuri.
2. Împărțiți echipa în perechi, patru perechi fiind poziționate pe un teren, iar patru perechi stând pe celălalt teren.
3. Partenerii încep pe linii opuse ale porții prefăcându-se că sunt locuitorii din Northuldra și locuitorii din Arendelle. Ambii parteneri au o minge.
4. La comanda „Start!”, ambii parteneri își driblează mingea spre linia porții opuse și se opresc acolo.

### Provocarea 2

1. La comanda „Start!”, ambii parteneri își driblează mingea pentru a înscrie în poarta opusă. Repetați de câteva ori.

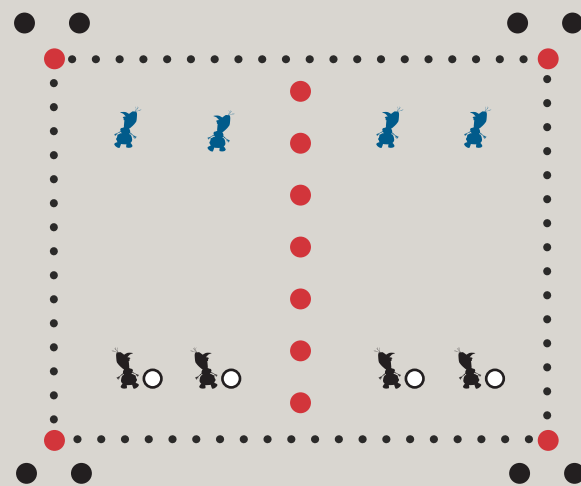


### CHEIE

- Conuri mici
- Echipa 1
- Echipa 2
- Mingii

### Provocarea 3

1. Un partener are o minge și, la comanda „Start!”, încearcă să treacă de partenerul său pentru a înscrie un gol.
2. Partenerul fără minge o poate recupera și poate încerca să înscrie în poarta opusă. Jucați până când este înscris un gol sau până când mingea este scoasă din joc.
3. Schimbați rolurile și jucați din nou.



### CHEIE

- Conuri mici
- Echipa 1
- Echipa 2
- Mingii

### Provocarea 4

1. Perechile au câte o minge și joacă 1 la 1, încercând să înscrie în poarta celuilalt.
2. Jucați timp de 1 minut, iar apoi schimbați partenerii. Repetați de câteva ori.

## CHEIE

●● Conuri mici

👤 Echipa 1

👤 Echipa 2

○ Mingii

## PUNCTUL CULMINANT

În ziua nunții, Anna îi trimite o scrisoare surorii ei, Elsa. Împătorește scrisoarea sub forma unui avion de hârtie, iar acesta este dus de spiritul vântului în pădurea magică.

- Ce scrie în scrisoare?
- Când se vor revedea surorile?
- Cum se va sfârși povestea?

Aflați din pașaportul de aventurier



## ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, haideți să ne gândim un pic la aventura noastră de azi. Anna, în calitate de regină a Arendelle-ului, a preluat noi responsabilități.

Întrebare	Răspuns
Ce este responsabilitatea?	Gândiți-vă, discutați în perechi, împărtășiți celorlalți
Cum vă simțiți când sunteți responsabili?	Acordați copiilor: 1 minut să se gândească singuri 1 minut să discute cu un partener
Când ați fost responsabili azi?	1 minut să își împărtășească ideile în grup  Repetăți pentru fiecare întrebare





# ELSA

Elsa este prima fiică a Regelui Agnarr și a Reginei Iduna și sora mai mare a Annei.

Ea s-a născut cu puterea de a controla gheața și zăpada.

Este o ființă magică și este recunoscătoare că regatul ei o acceptă. Ea se străduie să fie o regină bună.

În sinea ei însă, nu poate să nu se întrebe de ce s-a născut cu puteri.





# ANNA

Anna este sora mai mică a Elsei și a doua fiică a lui Agnarr și a Idunei.

Este volubilă și mereu optimistă.

Anna este fericită atât timp cât își are familia alături și Arendelle este în siguranță.





# OLAF

Olaf a fost creat din puterile magice ale Elsei.

Olaf este de departe cel mai prietenos om de zăpadă din Arendelle.

Este inocent și dezinvolt și îi plac toate lucrurile estivale.

Datorită sincerității și bunătății sale, Olaf este un prieten adevărat pentru Anna și Elsa și o sursă de speranță în vremuri grele.





# KRISTOFF ȘI SVEN

Kristoff este un aventurier a cărui meserie este să  
care gheață cu ajutorul renului său, Sven.

Kristoff era un singuratic, alături de prietenul lui ren,  
până când a întâlnit-o pe Anna.

El este Furnizorul de gheață oficial al regatului  
Arendelle.

Kristoff s-a îndrăgostit de Anna și acum are o familie  
nouă: Elsa, Olaf și Sven.

Sven este animalul de companie ren al lui Kristoff și  
prietenul lui loial.





# THE NOKK

Nokk este spiritul elementar al apei, în formă de cal, care este gardian al Mării Întunecate.







# IDUNA ȘI AGNARR

Iduna și Agnarr au fost regina și regele regatului Arendelle și părinții Elsei și Annei.

Iduna și Agnarr au călătorit pe Marea Întunecată. Însă apele învolburate le-au scufundat corabia și trupurile lor au fost pierdute.





# BRUNI

Bruni este un locuitor al pădurii fermecate și spiritul elementar al focului.

Deși este timid la început, Bruni se împrietenește rapid cu cei care au răbdarea de a-l înțelege.

