

UEFA

PLAY MAKERS

Inspired by




FOR ALL





Disney · PIXAR
INCREDIBILII 2
GHIDUL ÎNDRUMĂTORILOR

UEFA
**PLAY
MAKERS**
powered by
Disney

CAPITOLUL 1 - ÎNTOARCEREA SUBMINATORULUI	13
CAPITOLUL 2 - ADOR SUPER-EROII	25
CAPITOLUL 3 - AI PUTERI SPECIALE!	35
CAPITOLUL 4 - FATA ELASTICĂ ȘI ECRAN-RĂPITORUL	47
CAPITOLUL 5 - ÎN VIZITĂ LA EDNA	57
CAPITOLUL 6 - PETRECEREA ANIVERSARĂ „SUPER”	69
CAPITOLUL 7 - PUTEREA HIPNOZEI	81
CAPITOLUL 8 - SUPER-EROII CONTRA ECRAN-RĂPITORULUI	93



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.

Susținut 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.

PARTENERIATUL

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, care 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 ÎNDRUMĂTORILOR

În calitate de îndrumător 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 îndrumător, 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. Fiecare capitol sau ședință cuprinde șase elemente-cheie:

Nr.	Etapa din cadrul ședinței	Descriere
1	Introducere	Prezintă capitolul și „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 MOTORII FUNDAMENTALE

Programul 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.

2. 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

3. 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.



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

ÎNTOARCEREA SUBMINATORULUI

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea la picioare

Ocolirea/driblarea altor jucători cu mingea

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Aptitudini pentru viață și valori

Munca în echipă: fetele se vor familiariza cu munca în echipă și vor învăța să aprecieze ideile și opiniile colegilor.

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

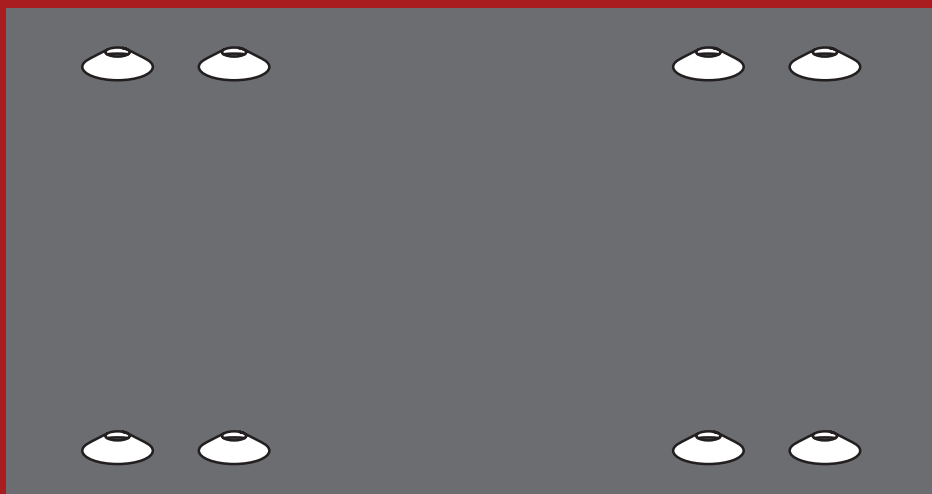


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 1: ÎNTOARCEREA SUBMINATORULUI



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

ÎNTOARCEREA SUBMINATORULUI

PREZENTAREA POVEȘTII

Incredibilii sunt o familie de super-eroi; trăiesc ascunși deoarece acolo unde locuiesc ei este ilegal să fii super-erou.

Azi ne vom preface că suntem super-eroii din lumea Incredibililor. Pentru a nu fi prins, atunci când auzi cuvântul-indiciu trebuie să te oprești și să ascuți.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

DECORUL

Subminatorul este un bandit care a săpat tuneluri pe sub orașul Municiberg cu ajutorul unui burghiuri uriaș pentru a putea jefui băncile. Incredibilii nu puteau sta cu mâinile în sân cât timp burghiul uriaș spărgea șoselele și distrugea orașul – se îndrepta către Primărie!

Azi ne vom intra în rolul super-eroilor și vom salva orașul de burghiul Subminatorului.

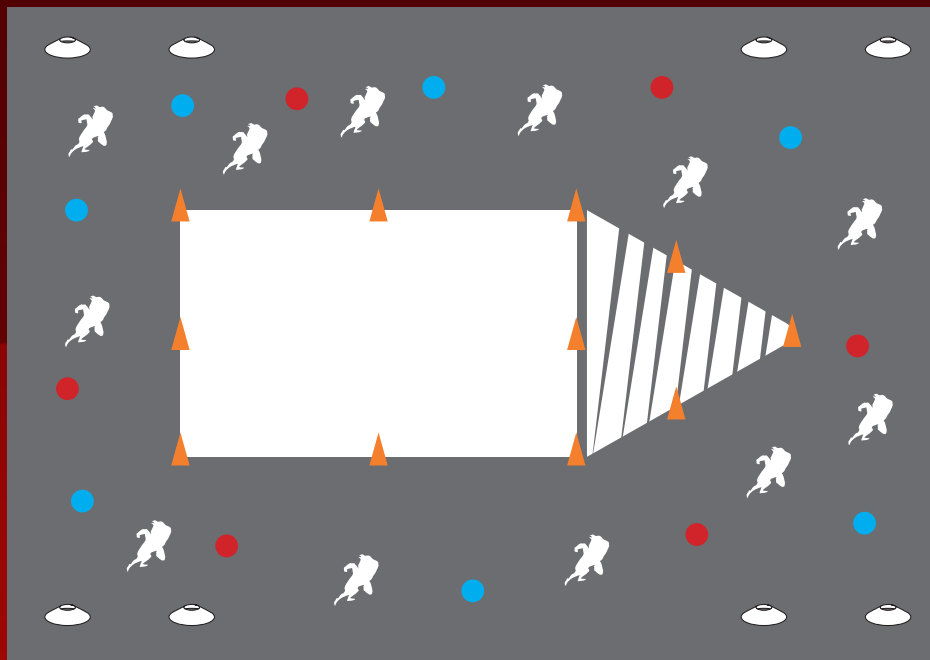
Înainte de a ne putea juca, trebuie să construim burghiul uriaș al Subminatorului în interiorul orașului.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii vor folosi conuri mari pentru a alcătui un dreptunghi pe podea, apoi îi vor adăuga un triunghi, format tot din conuri mari, la unul dintre capete, pentru a imita burghiul.
2. Copiii vor adăuga conuri mici pe exterior, care vor reprezenta mașinile din oraș (amplasați câteva cu susul în jos/răsturnate).
3. Jocul numelor – Fiecare copil alege un partener și îi pronunță numele. Apoi, unul trebuie să alerge după celălalt și să îl atingă înainte ca acesta să reușească să înconjoare un con (mașină) și să revină la burghiu.
4. Copiii aleg noi parteneri și repetă jocul.

INSTRUCȚIUNI



Legendă



PERSONAJELE

DI. Incredibil și Fata Elastică au pornit în urmărirea burghiului; Violet și Dash îl înșfacă pe Jack-Jack și întreaga familie pleacă să salveze orașul.

**CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]**

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii se deplasează în afara burghiului.
2. Folosiți cartonașele cu personaje pentru a prezenta un personaj și comanda acestuia. Lăsați copiii să exerseze un timp înainte de a vă opri și a adăuga un nou personaj și o nouă comandă.
3. Dați comenzi de la diferite personaje, iar copiii trebuie să asculte și să efectueze acțiunile corespunzătoare.
4. Lăsați copiii să conducă ședința și să anunțe personajele/comenzile.



COMANDA	ACȚIUNE
DI. Incredibil (Bob Parr)	Intră cu umărul printr-una din laturile burghiului și ieși prin latura opusă.
Fata Elastică (Helen Parr)	Oprește-te complet pe loc – ține-ți echilibrul stând într-un picior și încearcă să te întinzi și să ții de mână altă persoană.
Dash	Sprintează de la o mașină la alta.
Violet	Formați perechi: Nr. 1 îl urmărește pe Nr. 2 pentru a-l atinge. Odată atins, Nr. 2 este blocat în interiorul unui câmp energetic: acesta trebuie să numere până la 3, apoi să alerge după Nr. 1.
Jack-Jack	la o minge (Jack-Jack) dintr-o poartă și plasează-o într-o altă poartă (căruciorul lui Jack-Jack), folosind mâinile sau picioarele.

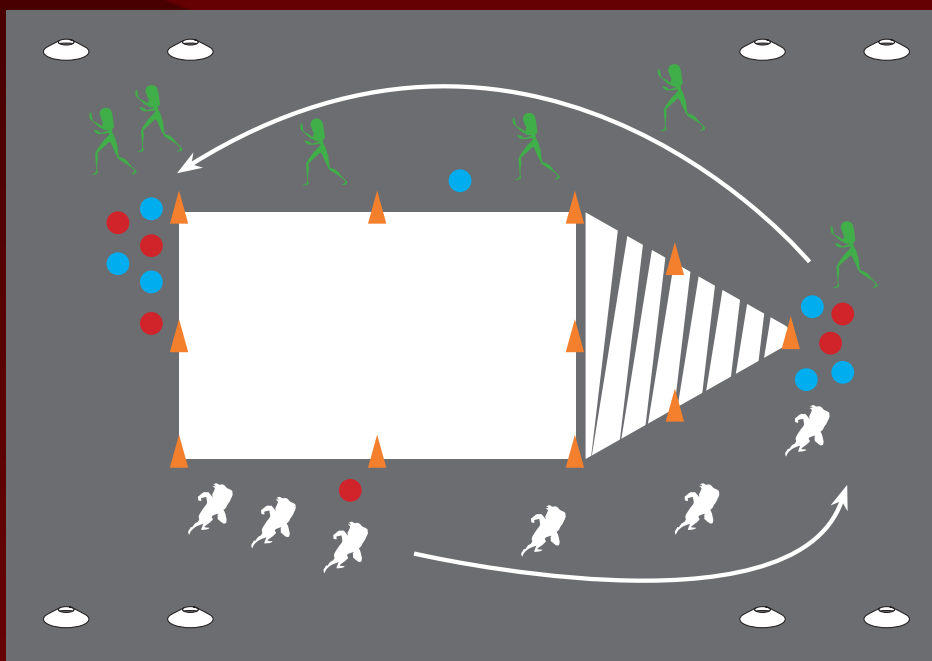
AVENTURA

Burghiul se apropia tot mai mult și vertiginos de Primărie! Podurile se surpau, mașinile erau zdrobite, iar clădirile se prăbușeau. Dintr-o dată, Frozone vine în ajutor. Super-puterea sa este să înghețe lucrurile, putere cu care i-a ajutat pe Incredibili să oprească burghiul uriaș. A alergat cu viteză în jurul burghiului și a înghețat totul în calea sa. Azi, vom face și noi la fel cu burghiul nostru.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii se împart în două echipe.
2. Echipa 1 încearcă să înghețe burghiul plasând conuri în fața burghiului.
3. Echipa 2 încearcă să dezghețe burghiul luând conurile din față și ducându-le în spatele burghiului.
4. **OBIECTIV:** Echipa 1 trebuie să încerce să plaseze toate conurile în fața burghiului pentru a-l opri.
5. După 45 de secunde de joc, echipele fac schimb de roluri.



Legendă



Conuri mari



Conuri mici



Copii
(Echipa 1)



Copii
(Echipa 2)

VARIANTE AVANSATE

Înlocuiți conurile cu mingi:

- Copiii pot folosi mâinile sau picioarele pentru a aduce mingile în fața sau în spatele burghiului, în funcție de rolul fiecăruia.
- Copiii repetă jocul folosind numai picioarele.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

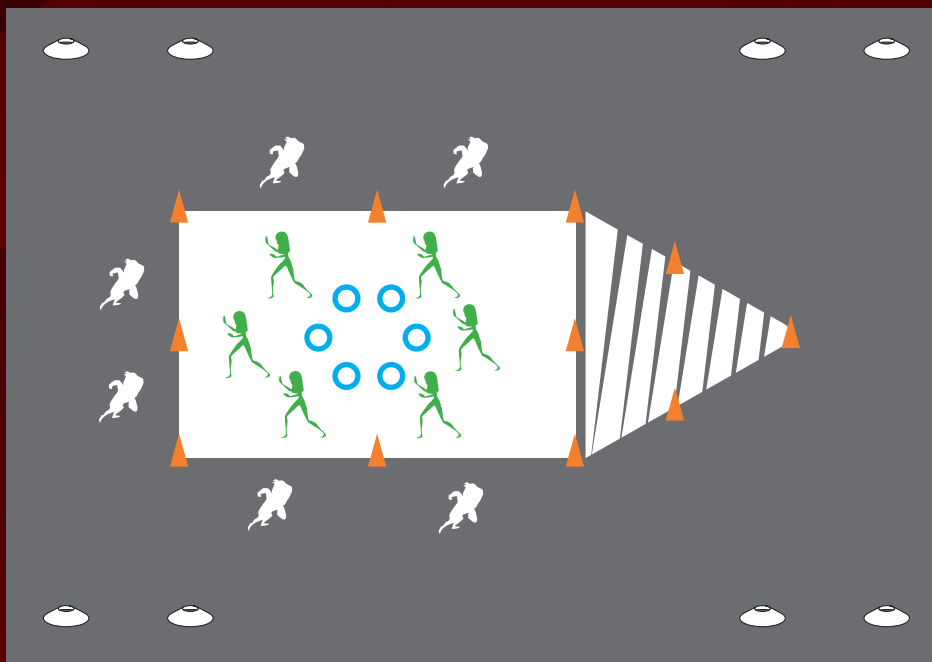
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

Gheața nu a fost suficientă; burghiul a reușit să o străpungă! Pentru a-i veni de hac, echipa a trebuit să-i strice motorul și să oprească funcționarea burghiului.

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii adaugă un cerc format din conuri în centrul burghiului și pun câte o minge în echilibru în vârful fiecărui con (10 conuri). Această formă reprezintă motorul.
2. Echipa 1 se află în afara burghiului: aceștia vor încerca să ducă prin driblare o minge în interiorul burghiului pentru a doborî o minge din vârful unui con (stricând o parte a motorului).
3. Odată ce obțin o bucată de motor (o minge în plus), copilul o duce în afara burghiului (cu mâna sau cu piciorul), după care atacă din nou motorul.
4. Echipa 2 se deplasează în interiorul perimetrului burghiului, fiecare cu câte o minge la picioare. Aceștia vor încerca să împiedice atacul Echipei 1 asupra motorului atingându-i cu mâna în timp ce conduc propria minge. Membrul Echipei 1 care a fost atins părăsește interiorul burghiului, după care poate încerca din nou.
5. După 1 minut de joc sau după distrugerea motorului, echipele fac schimb de roluri.

INSTRUCȚIUNI



Legendă



CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

*Burghiul se oprește cu greu chiar în fața Primăriei. Ce realizare!
Am reușit!*

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: Incredibilii au fost nevoiți să lucreze în echipă pentru a opri burghiul uriaș; munca în echipă nu e întotdeauna ușoară.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Care sunt lucrurile importante când faci parte dintr-o echipă?	Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți
Cum vă simțiți când ceilalți vă ascultă ideile?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Cum vă simțiți când ceilalți nu vă ascultă ideile?	Repetăți pentru fiecare întrebare

SUSPANSUL

„NU MIȘCAȚI, SUPER-EROI! SUNTEȚI ARESTAȚI!” Incredibilii au reușit să oprească burghiul, dar între timp au provocat un adevărat haos. De exemplu, numeroase mașini și clădiri au fost distruse. Polițiștii sunt foarte furioși!

- Ce se va întâmpla cu familia?
- Vor da de necaz?
- Vor mai putea fi super-eroi vreodată?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 2

ADOR SUPER-EROII

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Aptitudini pentru viață și valori

Controlarea emoțiilor și stăpânirea de sine

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

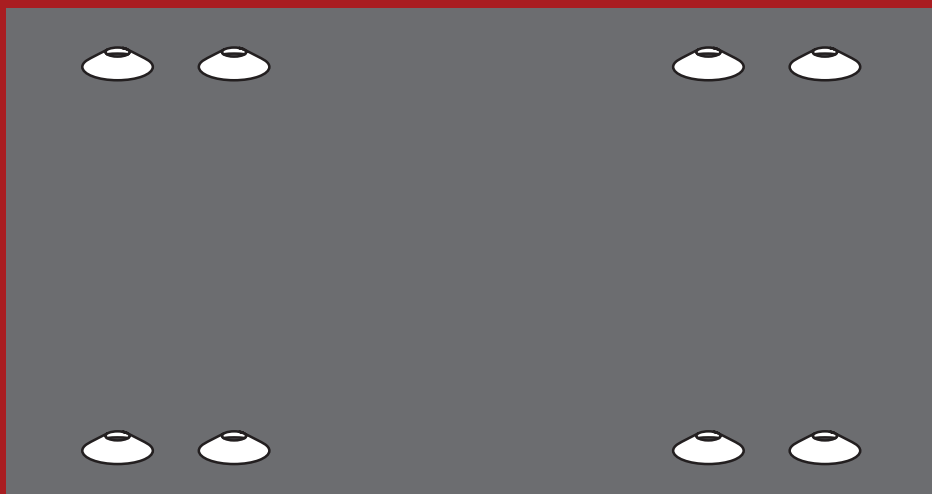


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 2: ADOR SUPER-EROII



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

ADOR SUPER-EROII

PREZENTAREA POVEȘTII

Cât timp Incredibilii erau în închisoare, un bogat om de afaceri pe nume Winston Deavor a discutat cu Frozone despre multe lucruri legate de super-eroi și a cerut să aibă o întrevvedere în acea seară cu Dl. Incredibil și cu Fata Elastică (adică Bob și Helen Parr) de îndată ce vor fi eliberați de Poliție. Frozone a propus ca echipa să poarte „super-costumele” la această întâlnire. La fel și noi!

Înainte de a ne schimba, trebuie să ne asigurăm că jocul se va desfășura în siguranță, așa că, ori de câte ori auziți cuvântul-indiciu, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

PERSONAJELE

Dl. Incredibil, Fata Elastică și Frozone și-au pus „super-costumele” și au pornit prin oraș în miez de noapte spre Turnurile DevTech. S-au întâlnit cu directorul general, Winston Deavor, și sora acestuia, Evelyn. Winston este cel mai mare fan al super-eroilor, așa că i-a primit în turnul său strigând „ADOR SUPER-EROII, PUTERILE ȘI COSTUMELE LOR!” Apoi, începu să cânte melodia tematică a fiecărui erou.

Pentru această activitate, vom folosi cântecul tematic al super-eroilor – fiecare dintre super-eroi are propriul cântec însoțit de o acțiune specifică.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

INSTRUCȚIUNI

Copiii se deplasează în perimetru, în roluri de super-eroi. Transmiteți câte o singură comandă. Permiteți-le copiilor să exerseze 15 secunde înainte de a schimba comanda sau a adăuga o altă comandă. Încurajați-i să dea frâu liber imaginației!

COMANDĂ	ACȚIUNE
DI. Incredibil prinde răufăcătorii Paf Paf Paf	Spuneți „Paf, Paf, Paf” mimând lovituri de box încrucișate.
Cu șanse de supraviețuire aproape zero, este Frooozone, Frooozone	Spuneți „Frooozone, Frooozone” în timp ce executați o răsucire la 360 de grade.
Sosește Fata Elastică	Spuneți „Fata Elastică” în timp ce vă aplecați și atingeți vârful unui picior cu mâna opusă.
Adooooor super-eroii	Spuneți „super-eroi” stând într-un picior și sărind în sus ca pentru decolare.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

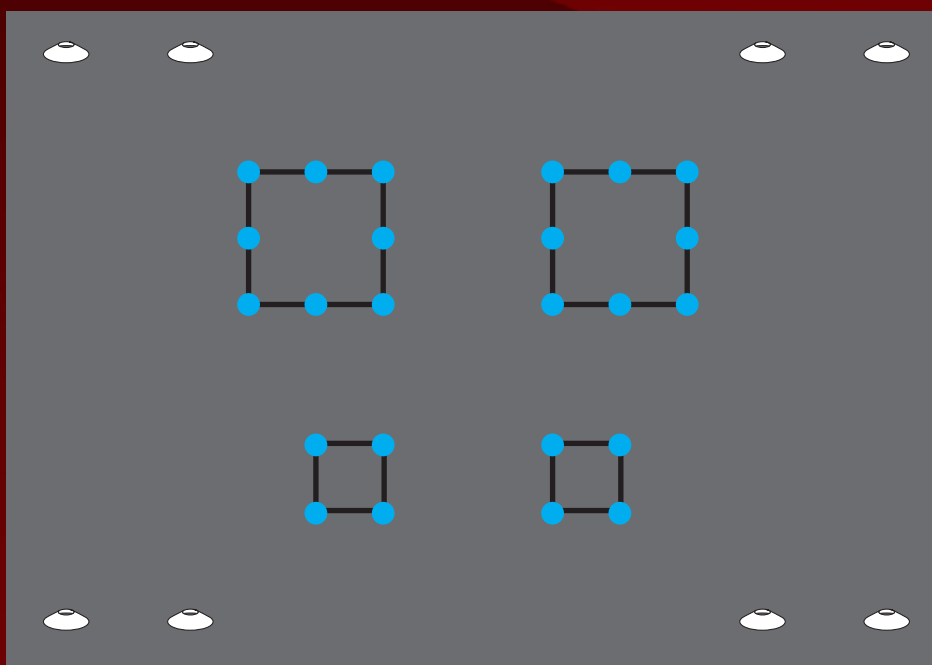
Winston a propus un plan prin care super-eroii să reîntre în legalitate. Fata Elastică era eroul ideal pentru a readuce publicul de partea lor și a repara imaginea super-eroilor. Avea emoții, dar era pregătită pentru provocare! Winston a mutat familia Parr într-una din casele sale impunătoare. Cât timp Fata Elastică e plecată cu treburi de super-erou, DI. Incredibil (Bob) rămâne acasă și are grijă de Violet, Dash și Jack-Jack.

DECORUL

Fata Elastică a zburat împreună cu Winston la New Urbem. Aceasta avea un nou Elasticiclu pe care murea de nerăbdare să-l încerce, dar înainte de a face și noi același lucru, vom crea orașul.

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii vor crea patru pătrate: acestea sunt clădirile orașului. Între acestea trebuie să existe suficient spațiu, încât să le permită copiilor să se miște în jur cu viteză și să poată schimba direcția fără probleme.



Legendă

- Conuri mici/Clădiri

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

Acum că am clădit orașul New Urbem, e timpul să încercăm noua bicicletă. Să vedem ce poate!

INSTRUCȚIUNI

Copiii se deplasează prin oraș pe Elasticiclu, evitând clădirile. Permiteți-le copiilor să exerseze 15 secunde înainte de a schimba comanda sau a adăuga o altă comandă. Încurajați-i să dea frâu liber imaginației!

COMANDĂ	AȚIUNE
Săritură	Săriți peste o clădire.
Într-o roată	Ridicați o minge de la sol, lăsați-o să cadă din nou și folosiți o parte a propriului corp pentru a opri saltul mingii.
Rotire	Vă rotiți pe loc, apoi continuați mersul.
Depășire	Accelerați și depășiți altă persoană.
Înapoi	Conduceți cu spatele în viteză.

VARIANTE AVANSATE

Dați câte o minge fiecărui copil și repetați acțiunile de mai sus, lăsându-i să exerseze toate mișcările cu mingea.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

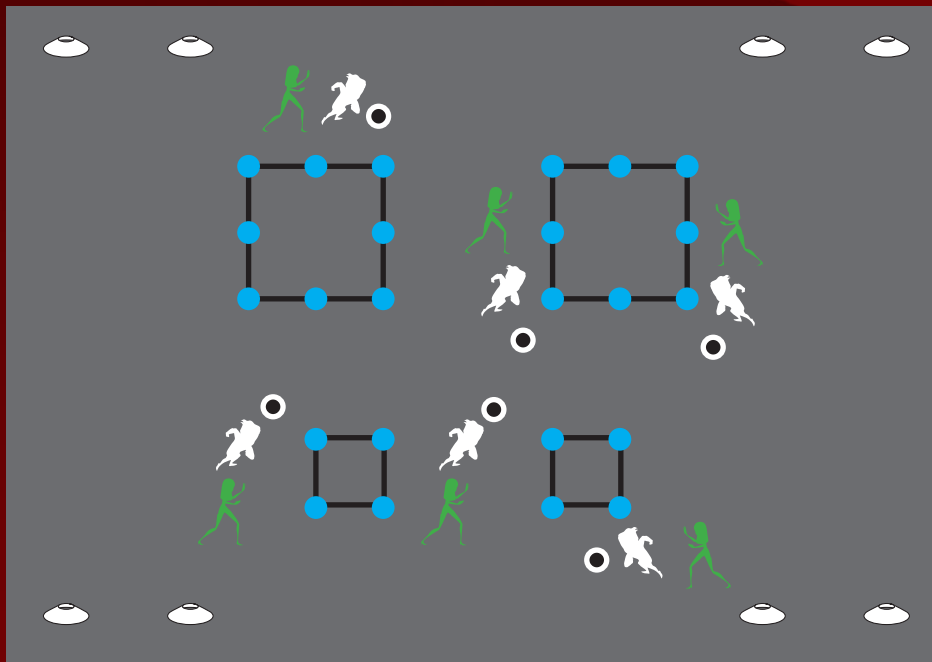
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

AVENTURA

Fata Elastică a așteptat pe bicicletă prima ei misiune. Costumul său era echipat cu o cameră pentru a putea înregistra întreaga acțiune. Nu a avut mult de așteptat: la lansarea noului tren pe pernă de aer, s-a întâmplat ceva. Trenul s-a oprit și a început să meargă în altă direcție. Fata Elastică a dat fuga să salveze situația!

Azi, vom participa la o activitate în care trebuie să oprim și noi un tren. Repede, Fata Elastică trebuie să oprească trenul înainte să deraieze!

INSTRUCȚIUNI



Legendă

● Conuri mici

○ Mingi

 Copii
(Echipa 1)

 Copii
(Echipa 2)

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii formează perechi: unul este locomotiva, celălalt este vagonul (amândoi cu câte o minge).
2. Copiii vor juca „urmează liderul” pentru a se familiariza cu zona. De fiecare dată când îndrumătorul bate din palme, copiii fac schimb de roluri și de direcție.

Sosește Fata Elastică:

3. Copilul 1 trece în fața Copilului 2 pentru a încetini trenul, în timp ce Copilul 2 merge prin oraș schimbând mereu direcția și încercând să scape de Copilul 1.
4. Copilul 1 poate trece prin clădiri pentru a ajunge în fața Copilului 2 (trenul).
5. Copiii pot juca cu mingea în mâini sau la picioare.
6. Odată ce Copilul 1 reușește să oprească trenul, schimbați rolurile.

VARIANTE AVANSATE

Copiii formează grupuri de câte trei. Doi copii formează trenul și se deplasează împreună pe „șine” (fiecare cu câte o minge). Acești doi copii pot schimba rolurile și direcția trenului când doresc. Cel de-al treilea copil joacă rolul Fetei Elastice și încearcă să oprească trenul.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

Fata Elastică a oprit trenul! A alergat prin tren până la mecanicul de locomotivă. Pe parcurs, a verificat dacă toată lumea este în siguranță.

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: Fata Elastică a încercat azi ceva nou și s-a ales cu o stare de agitație.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Ce este starea de agitație?	Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți.
Ce vă face să vă simțiți agitați/emoționați?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Puteți relata o situație în care ați reușit să vă stăpâniți agitația/emoțiile?	Repetati pentru fiecare întrebare

SUSPANSUL

Când Fata Elastică a ajuns, în sfârșit, la mecanicul de locomotivă, acesta era derutat și a întrebat-o ce se întâmplă. Pe panoul de bord, i-a apărut un mesaj: Bine ai revenit, Fată Elastică! – Ecran-răpitorul.

- Cine este Ecran-răpitorul?
- Cum a controlat trenul Ecran-răpitorul?
- Îi va da și alte bățai de cap Ecran-răpitorul Fetei Elastice?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 3

AI PUTERI SPECIALE!

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Șutarea mingii spre țintă

Aptitudini pentru viață și valori

Dezvoltarea curajului și încercarea unor lucruri noi

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

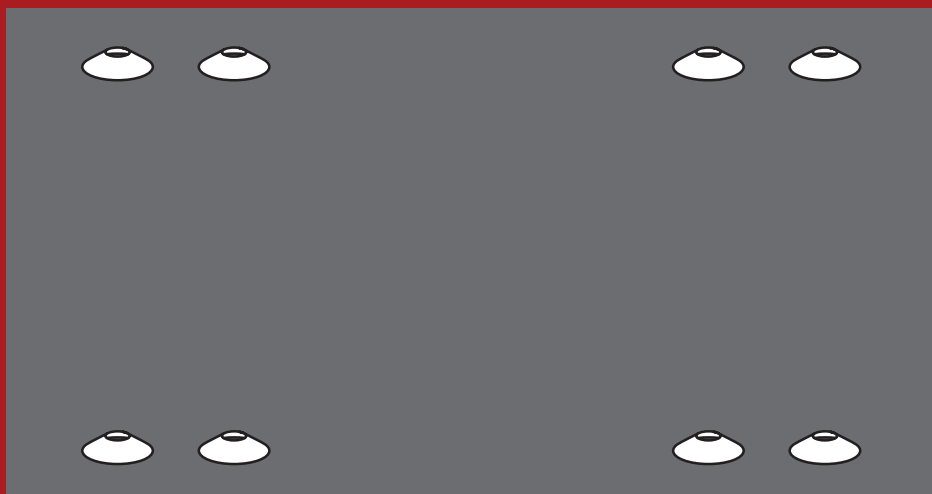


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 3: AI PUTERI SPECIALE!



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

AI PUTERI SPECIALE!

PREZENTAREA POVEȘTII

Jack-Jack se uita la televizor când a auzit un zgomot în curtea din spate. Era un intrus – un raton căuta prin gunoi.

Pentru a ne asigura că jocul se va desfășura în siguranță, ori de câte ori auziți cuvântul-indiciu, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

PERSONAJELE ȘI DECORUL

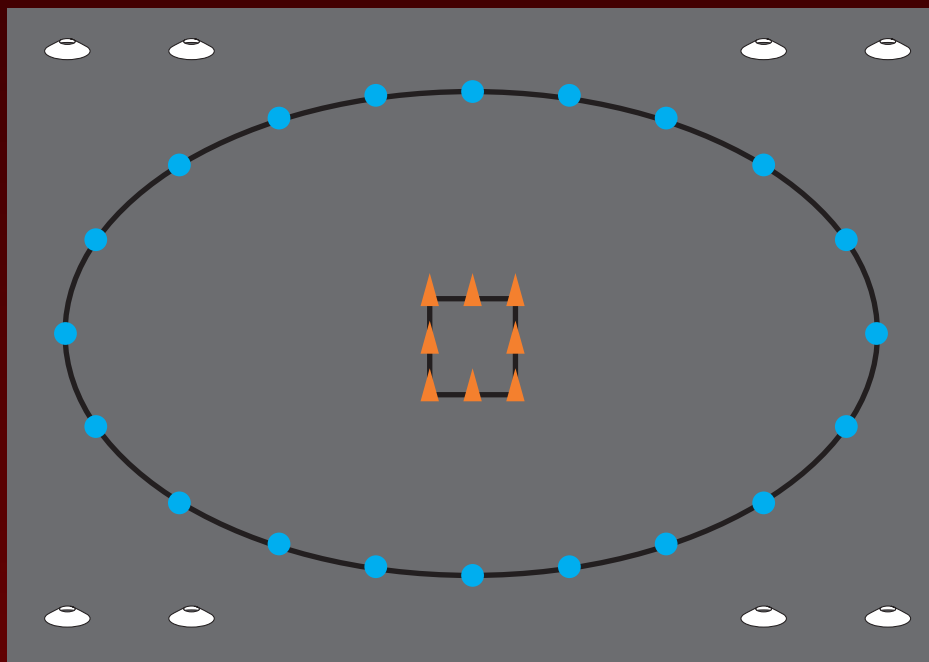
Jack-Jack trecu direct prin peretele casei și ajunse în curte; în fața lui era un raton, încercând să ia diverse lucruri din coșul de gunoi. Jack-Jack decide că e de datoria lui să-l oprească. Vom face și noi la fel!

Înainte de a începe jocul, să marcăm perimetrul curții. Acesta trebuie să fie mai mare, ca să putem alerga și să putem schimba direcția rapid!



INSTRUCȚIUNI

1. Cu ajutorul conurilor, formați un oval mare: aceasta este forma curții.
2. Adăugați un pătrat în centrul ovalului, care va reprezenta masa de picnic a familiei.



Legendă

- Conuri mici/Grădină ▲ Conuri mari/Masă de picnic

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

INSTRUCȚIUNI

1. **Joc leapșa –** Copiii se joacă în perimetrul curții. În timp ce se joacă, dați cuiva o singură vestă. Opriți jocul și explicați ce trebuie să facă dacă sunt atinși de copilul cu vesta colorată.
2. Reîncepeți jocul, iar după 20 de secunde dați unui copil o vestă de altă culoare.
3. Repetați până când sunt în joc toate culorile.

COMANDA	ACȚIUNE
Verde = Trece prin obiecte	Aleargă în lateral sau cu spatele peste masa de picnic.
Roșu = Copilul de Foc	Marș rapid pe loc de 5 ori strigând „Auuu!”
Alb = Mută obiectele cu puterea minții	Aleargă până la o poartă, ia o minge și adu-o la cealaltă poartă cu mâinile sau cu picioarele.
Galben = Copilul Puternic	la poziția pentru exercițiul „planșa”, iar un alt jucător trebuie să se strecoare pe dedesubt.

VARIANTE AVANSATE

Dați fiecărui copil câte o minge și repetați jocul; urmăriți cum aleg să integreze mingea în joc în timp ce se deplasează prin „curte”.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

AVENTURA

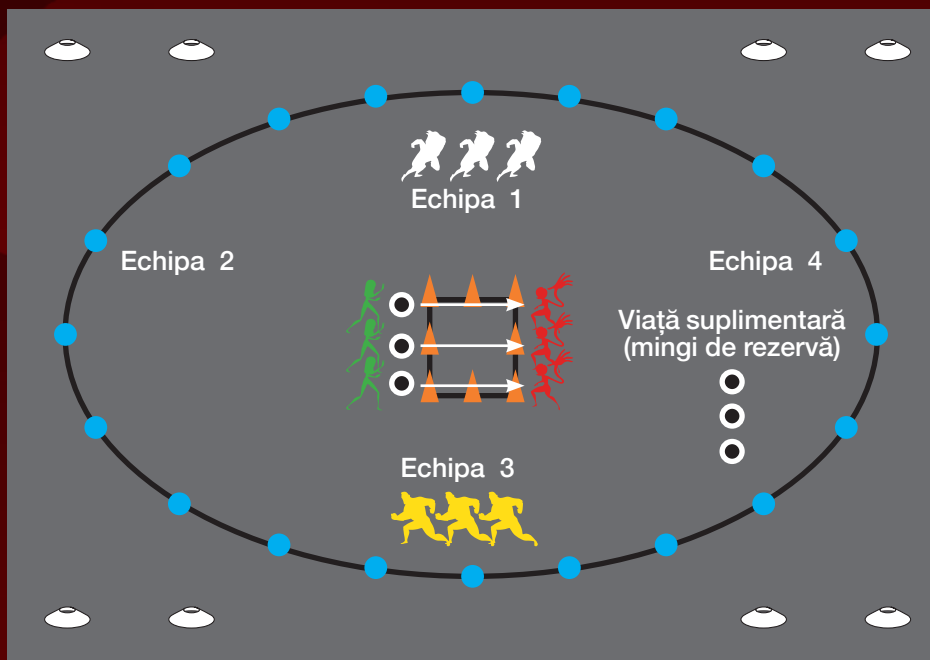
DI. Incredibil (Bob) a auzit agitația și s-a repezit afară. Nu-i venea să-și creadă ochilor: Jack-Jack are puteri speciale! Jack-Jack l-a oprit pe raton cu razele laser din ochii săi.

Haideți să vedem cum este să poți arunca laser din ochi ca Jack-Jack.

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii formează 4 echipe și fiecare jucător primește o minge.
2. Două echipe stau la o margine a curții, iar celelalte două echipe, la marginea opusă. Vor lucra împreună Echipa 1 cu 3 și Echipa 2 cu 4.
3. Timp de 40 de secunde, Echipele 2 și 4 vor crea raze laser rostogolind mingile pe podea către jucătorii din echipele adverse. Vor câștiga câte 1 punct pentru fiecare „laser” care ajunge în partea opusă. Dacă o minge se oprește pe masa de picnic, este scoasă din joc. Fiecare pereche are câte o viață în plus (o minge în plus) dacă este necesar. La finalul jocului, adunați punctele. Acest punctaj va fi obiectivul Echipelor 1 și 3.
4. Cât timp Echipele 2 și 4 fac raze laser, Echipele 1 și 3 se mișcă prin curte și peste masă încercând să evite laserele (mingile). Aceștia vor obține câte 1 punct de fiecare dată când un jucător trece peste masă. La expirarea timpului, adunați punctele. Acest punctaj va fi obiectivul Echipelor 2 și 4.
5. Echipele schimbă rolurile și încearcă să depășească punctajul obținut de celelalte echipe.
6. Jucați din nou cu altă alcătuire a echipelor.

INSTRUCȚIUNI



Legendă

- Conuri mici/Grădină
- ▲ Conuri mari/Masă de picnic
- Mingi
-  4 echipe

VARIANTE AVANSATE

Echipele 2 și 4 își trimit mingile cu piciorul (laserele) între ele, iar Echipele 1 și 3 conduc mingile prin curte încercând să evite laserele. La expirarea timpului, pot fi obținute puncte bonus de către prima echipă care introduce toate mingile în porți (coșurile de gunoi ale familiei).

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

DI. Incredibil (Bob) era epuizat: n-a dormit mai deloc, iar viața de familie e grea. Dash i-a cerut să-l ajute la temele la aritmetică ... din nou!

Acum, vom intra în casă și îl vom ajuta pe Dash la teme! Masa de picnic este acum masa din bucătărie, iar perimetrul curții reprezintă acum pereții casei.

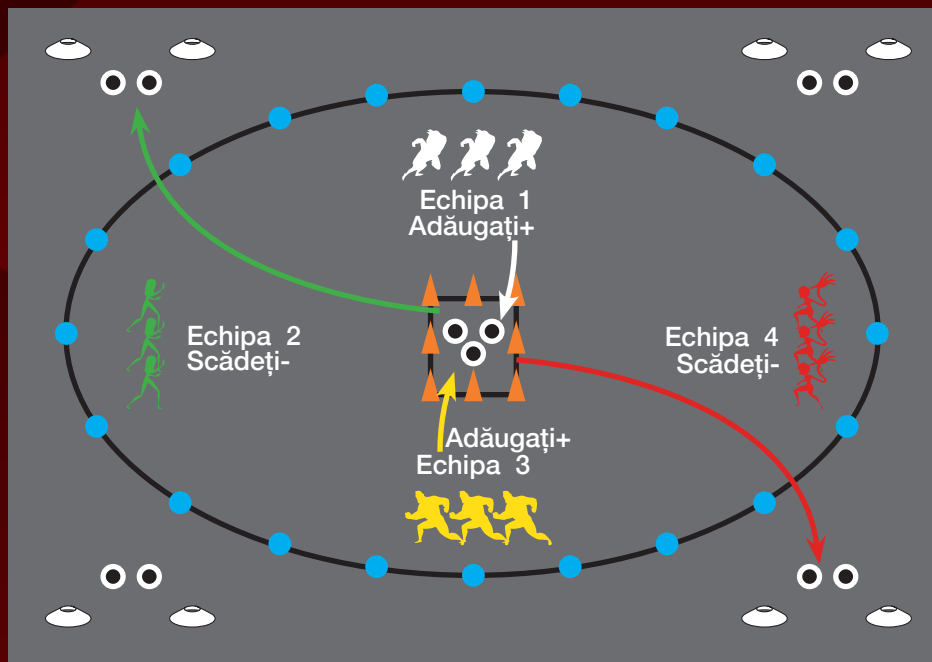
CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

INSTRUCȚIUNI

1. Așezați jumătate dintre mingi în porți și jumătate pe masa de bucătărie.
2. Păstrând aceleași echipe ca la jocul anterior, la comanda „START”, Echipele 1 și 3 iau mingi din porți și le adaugă pe masa de bucătărie.
3. Echipele 2 și 4 iau mingi de pe masa de bucătărie și le așează în porți (care reprezintă camerele casei).
4. După 1 minut de joc, faceți schimb de roluri.

INSTRUCȚIUNI



Legendă



VARIANTE AVANSATE

Alocați fiecărei echipe câte o poartă (o cameră din casă). Obiectivul este ca fiecare echipă să golească propria cameră mutând mingile din camera pe masa de bucătărie și să ducă alte mingi (nu aceleași) în poarta (camera) celorlalte echipe. Jucați 2 minute, apoi opriți jocul și numărați câte mingi sunt în poarta fiecărei echipe. Schimbați echipele și jucați din nou.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: Jack-Jack s-a luptat cu ratonul în curte, iar Dash a lucrat asiduu cu tatăl sau la teme la aritmetică. Uneori e greu să fii curajos și să încerci lucruri noi.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Ce înseamnă să fii curajos?	Gândeți, discutați în perechi, comunicați celorlalți
Cum te simți când încerci ceva nou?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Puteți povesti despre o situație când ați fost curajoși și ați încercat ceva nou?	Repetăți pentru fiecare întrebare

SUSPANSUL

Fata Elastică îl sună pe soțul său, Dl. Incredibil, să vadă cum stau lucrurile acasă. Deși lui Bob i se pare foarte grea viața de familie, nu vrea să o îngrijeze pe Fata Elastică și îi spune că totul este bine ... când de fapt nu e.

- Va putea Dl. Incredibil (Bob) să aibă grijă de copii?
- Va continua lupta lui Jack-Jack cu ratonul?
- Va renunța Fata Elastică la rolul de super-erou și se va întoarce acasă pentru a ajuta familia?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 4

FATA ELASTICĂ ȘI ECRAN-RĂPITORUL

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Driblare 1-la-1 – atac și apărare

Aptitudini pentru viață și valori

Luarea deciziilor și rezolvarea problemelor

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

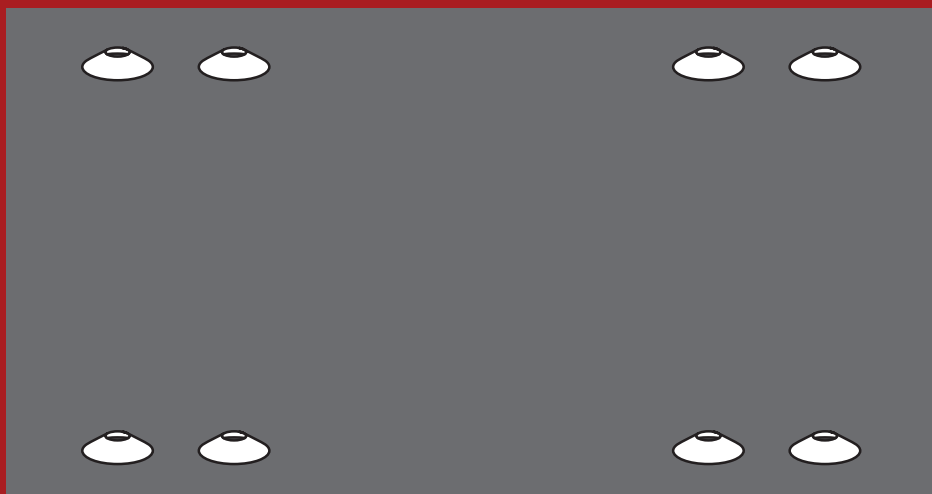


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 4: FATA ELASTICĂ ȘI ECRAN-RĂPITORUL



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

FATA ELASTICĂ ȘI ECRAN-RĂPITORUL!

PREZENTAREA POVEȘTII

Fata Elastică era încântată că a oprit trenul și i-a salvat pe oameni de distrugerea pusă la cale de Ecran-răpitor. Acum trebuie să pună mâna pe Ecran-răpitor până nu provoacă și alte probleme.

Pentru a ne asigura că jocul se va desfășura în siguranță, ori de câte ori auziți cuvântul-indiciu, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

PERSONAJELE ȘI DECORUL

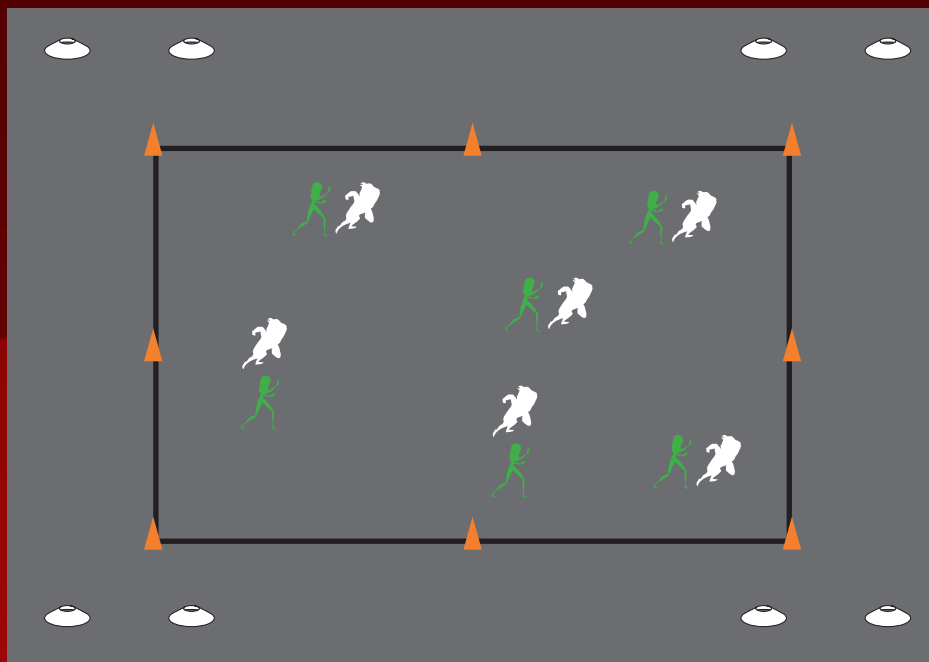
Fata Elastică s-a întors în New Urbem și urmează să dea primul interviu la televizor. A intrat în studioul TV și a început să discute cu prezentatorul știrilor, când acesta a început să se comporte foarte ciudat. Întreaga echipă TV era sub controlul Ecran-răpitorului!

Acum vom descoperi cum este să te afli sub controlul Ecran-răpitorului.



INSTRUCȚIUNI

1. Copiii construiesc studioul TV (un pătrat).
2. Copiii lucrează în perechi în interiorul studioului: unul este Ecran-răpitorul care o controlează pe Fata Elastică, iar celălalt este Fata Elastică aflată sub controlul Ecran-răpitorului.
3. Copiii care au rolul Ecran-răpitorului se prefac că pot controla mișcările partenerului (Fetei Elastice):
 - Copiii stau față în față.
 - Un copil (Ecran-răpitorul) face o mișcare, iar celălalt (Fata Elastică) încearcă să o imite.
 - Copiii schimbă rolurile, fiecare devenind pe rând Ecran-răpitorul, respectiv Fata Elastică.



Legendă



Conuri mari/Studio TV



Copii

VARIANTE AVANSATE

Copiii folosesc fiecare câte o minge la efectuarea și imitarea mișcărilor.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE]. SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

Ecran-răpitorul a anunțat pe toată lumea că a capturat elicopterul Ambasadorului. Ambasadorul Henrietta Selick este o persoană importantă, care ia decizii pentru orașul New Urbem. Aceasta îi sprijină pe super-eroi și vrea să-i ajute în lupta împotriva răului.

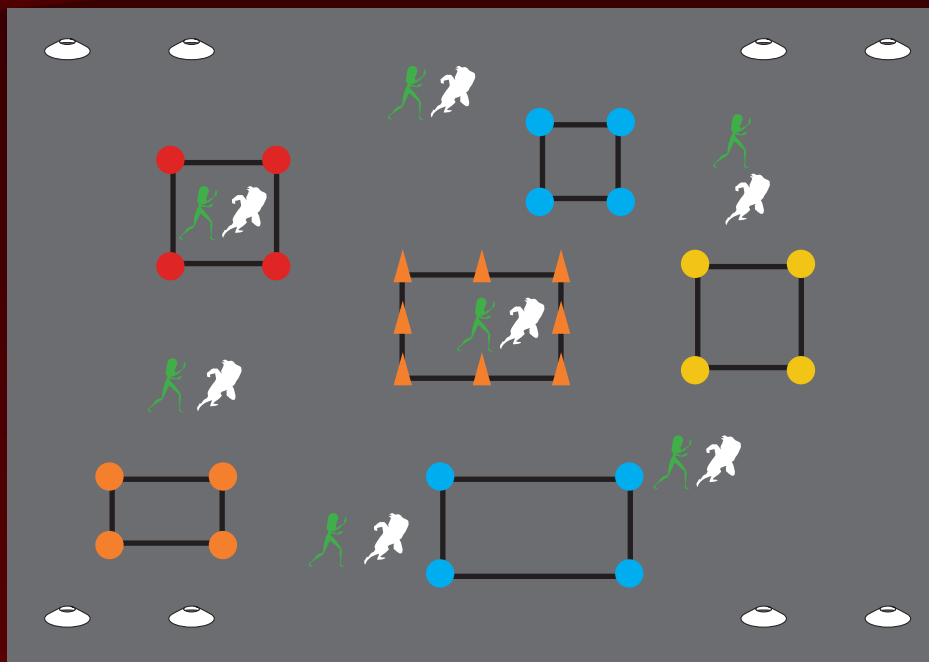
Fata Elastică trebuie să o salveze! Sunteți gata să o ajutați?

Pentru a putea juca, trebuie să construim clădirile orașului.

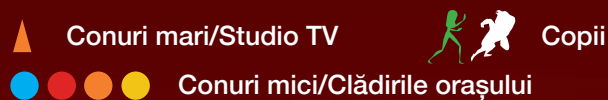
INSTRUCȚIUNI

1. Copiii adaugă 5 pătrate de culori diferite (folosind conuri de culori diferite) în jurul studioului TV: acestea sunt clădirile din New Urbem.
2. Copiii vor lucra în perechi. Copilul 1 se preface că este elicopterul care se deplasează prin oraș – acesta trebuie să se ferească de salvatori cât mai mult timp. Copilul 2 aleargă după elicopter.
3. Salvatorul (Copilul 2) încearcă să atingă mâna Copilului 1 (elicopterul). Când reușește, aceștia se întorc în studioul TV. Schimbați partenerii și jucați din nou. Cine reușește să zboare cu elicopterul cel mai mult timp?

INSTRUCȚIUNI



Legendă



VARIANTE AVANSATE

Jucați din nou cu câte o minge pentru fiecare copil. Copiii pot muta mingea folosind mâinile sau picioarele.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

Fata Elastică a salvat Ambasadorul!

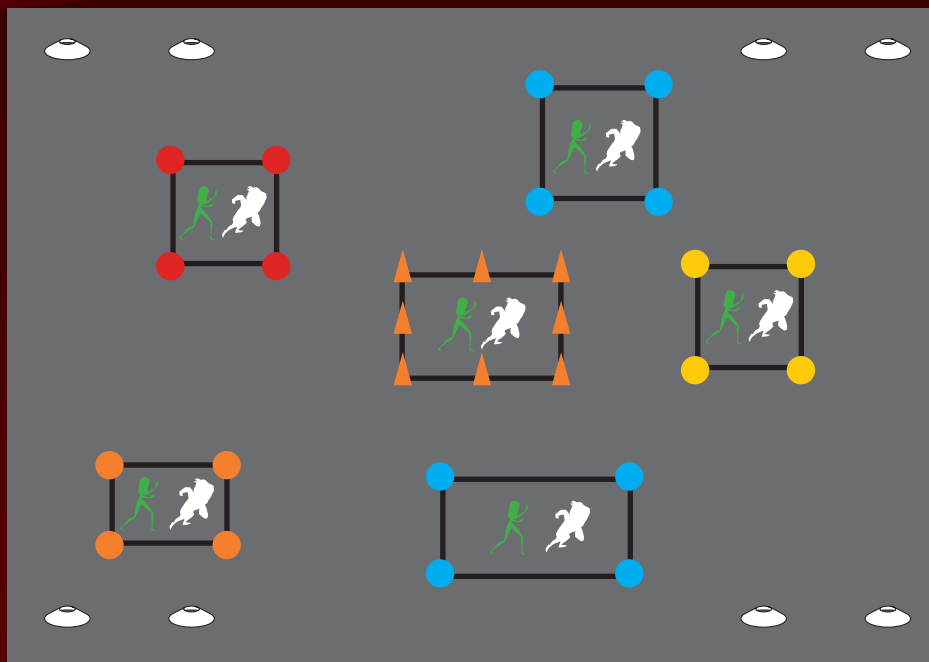
AVENTURA

Mulțimea a ieșit în stradă aclamând-o pe Fata Elastică, dar o fetiță îi amintește că Ecran-răpitorul este încă liber. În următorul joc, va trebui să încercăm să-l prindem pe Ecran-răpitor. Vom reuși oare?

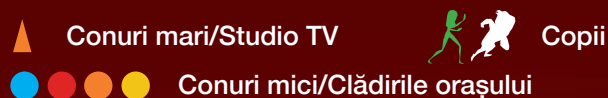
INSTRUCȚIUNI

1. Fiecare copil are câte o minge.
2. Fiecare copil conduce mingea cu piciorul de la studioul TV până la fiecare clădire, căutându-l pe Ecran-răpitor.
3. Copiii formează perechi și intră într-una din clădiri. Trebuie să fie câte o pereche în fiecare clădire. Dacă este necesar, adăugați clădiri.
4. Copiii joacă 1-la-1 în interiorul clădirii. Obiectivul este să scoată mingea partenerului în afara clădirii cu propria minge.
5. La final, copiii decid cine a câștigat, iar câștigătorul se mută în studioul TV.
6. După ce termină cel puțin două perechi, copiii își aleg noi parteneri, se mută în altă clădire și joacă din nou.
7. Cine reușește să joace primul în toate clădirile?

INSTRUCȚIUNI



Legendă



VARIANTE AVANSATE

Jucați din nou cu o singură minge între cei doi. Dacă unul dintre copii reușește să rămână în posesia mingii timp de cinci secunde, poate părăsi clădirea, revenind în studioul TV. Jocul va continua la fel ca mai sus.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

Fata Elastică l-a învins pe Ecran-răpitor! După ce i-a scos ochelarii hipnotici, acesta părea derutat și a întrebat-o pe Fata Elastică ce s-a întâmplat. A fost arestat și dus la Poliție. Fata Elastică a devenit eroina zilei – a salvat Ambasadorul!

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: pentru a-l găsi pe Ecran-răpitor, Fata Elastică a trebuit să ia decizii și să rezolve anumite probleme.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Ce înseamnă să iei o decizie?	Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți.
Ce se întâmplă dacă iei o decizie greșită?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Cum îi putem ajuta pe ceilalți la rezolvarea problemelor?	Repețați pentru fiecare întrebare

SUSPANSUL

Înapoi la casa familiei Incredibililor, pe ecran a apărut o reclamă TV – mașina la care ținea atât de mult DI. Incredibil (Bob) era de vânzare! Se înfurie la culme: era mașina lui! Luă telecomanda mașinii și era gata să plece după Incredimobil, când Jack-Jack strănută și decolă ca o rachetă prin acoperișul casei!

- Ce se va întâmpla cu Jack-Jack?
- Credeți că vă fi găsit?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 5

ÎN VIZITĂ LA EDNA

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Șutarea mingii către o țintă

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Driblare 1-la-1 – atac și apărare

Aptitudini pentru viață și valori

Sprrijinirea celorlalți și solicitarea ajutorului

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

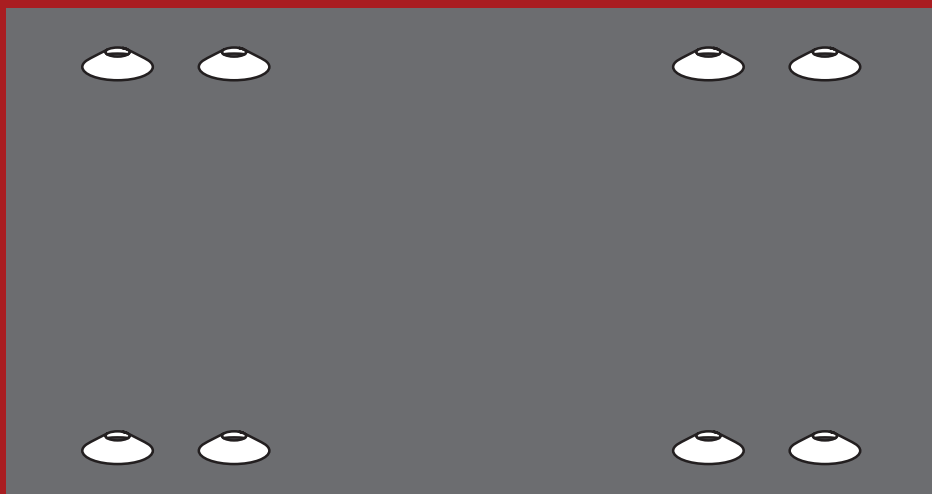


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 5: ÎN VIZITĂ LA EDNA



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

ÎN VIZITĂ LA EDNA

PREZENTAREA POVEȘTII

Puterile lui Jack-Jack scapă de sub control.

Pentru a ne juca în siguranță, nu uitați să vă opriți și să ascultați ori de câte ori auziți cuvântul-indiciu.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

PERSONAJELE ȘI DECORUL

DI. Incredibil (Bob) îi lăasă pe Violet și Dash cu Frozone și plecă să o viziteze pe Edna împreună cu Jack-Jack. Edna adoră arta și creează costume de super-eroi. Are o casă uriașă, plină de replici ale costumelor de super-eroi pe care le-a creat de-a lungul anilor. DI. Incredibil și Jack-Jack ajung la poarta Ednei, iar aceasta îi vede și îl întâmpină pe DI. Incredibil cu un răsunător „Buuunăăă, dragule!”

Pentru a ne putea juca, haideți să construim casa Ednei, împreună cu poarta și alea.

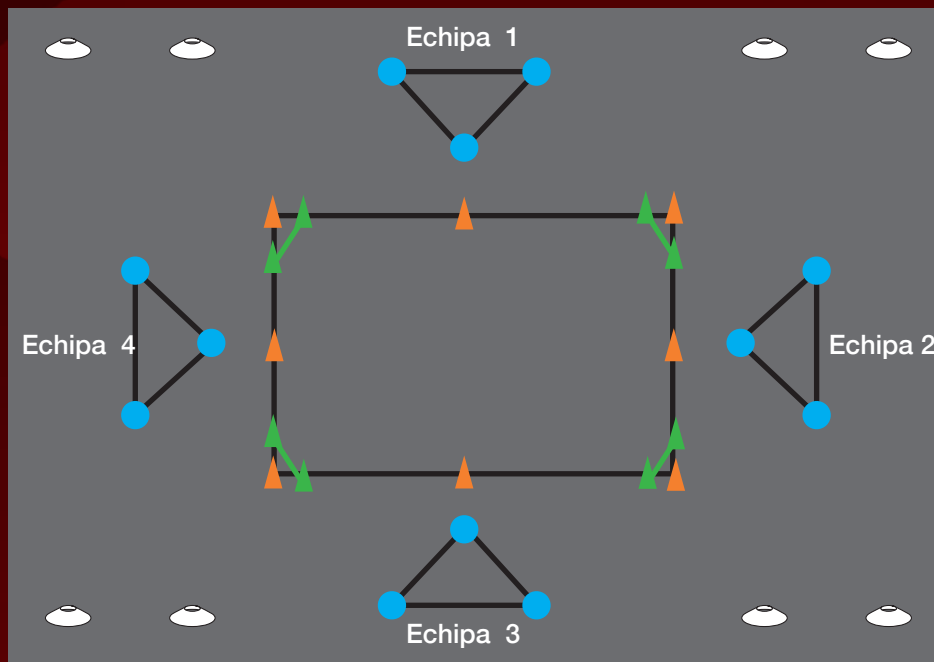


INSTRUCȚIUNI

1. Toți copiii participă la crearea unui dreptunghi: casa Ednei.
2. Adăugați două conuri mari în fiecare dintre cele patru colțuri: acestea sunt ușile casei.
3. Din seturi de câte 3 conuri, copiii vor alcătui triunghiuri. Trebuie să aveți câte un triunghi pentru fiecare latură a dreptunghiului. Aceștia sunt copacii de pe aleea casei.
4. Copiii formează patru echipe. Fiecare echipă va purta veste de culori diferite și începe din interiorul unui triunghi. La comanda „START”, câte un membru din fiecare echipă aleargă în casă și trece pe la fiecare dintre cele patru uși pentru a le descuia, strigând „Bună, dragă!”. În același timp, ceilalți membri ai echipei aleargă pe alee, trecând pe la toate bazele celorlalte echipe.
5. Care echipă va reuși prima să treacă pe la toate bazele și să descuie toate ușile?
6. Schimbați rolurile în interiorul echipelor și repetați.



INSTRUCȚIUNI



Legendă

- ▲ Conuri mari
- ↻ Conuri mari/Uși
- Conuri mici

VARIANTE AVANSATE

- Jucați din nou, cu câte o minge pentru fiecare copil.
- Adăugați urmăritori în interiorul și exteriorul casei pentru a face jocul mai dificil.

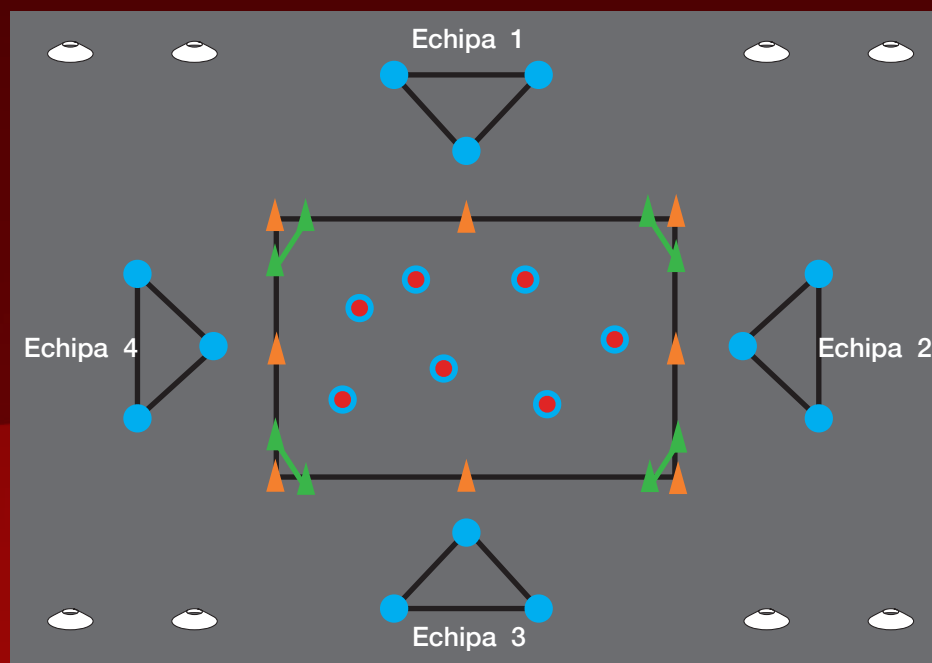
AVENTURA

Edna fu surprinsă că Dl. Incredibil l-a adus pe Jack-Jack să-i facă un „super-costum”. Brusc, Jack-Jack se transformă într-o imagine identică a Ednei. Puterile sale i-au trezit interesul.

Acum vom explora casa Ednei.

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii adaugă și alte conuri sau mingi în interiorul casei. Acestea vor fi replicile „super-costumelor”.
2. Fiecare copil are o minge și se poate mișca liber oriunde în acest perimetru. În timp ce se joacă, anunțați o comandă/acțiune. Repetați comanda de mai multe ori, după care adăugați o nouă comandă.



Legendă

- ▲ Conuri mari
- Conuri mici/Baza echipei (Copaci)
- ↔ Conuri mari/Uși
- Super-costume

COMANDA	ACȚIUNE
Bună, dragă!	Conduceți mingea până la o ușă, apoi trageți mingea înapoi cu talpa pentru a deschide ușa și spuneți „Bună, dragă!”.
Imagine în oglindă	Alegeți un partener și imitați-vă mișcărilor unul altuia.
Unde este copilul?	Conduceți mingea cu piciorul cât mai rapid posibil trecând pe la fiecare „super-costum”.
Super-costum	Bateți mingea cu talpa rapid de 5 ori.
Plecarea	Sprintați ieșind pe ușă până la copaci.

VARIANTE AVANSATE

Lăsați copiii să conducă ședința și să anunțe comenzile pentru restul grupului.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]



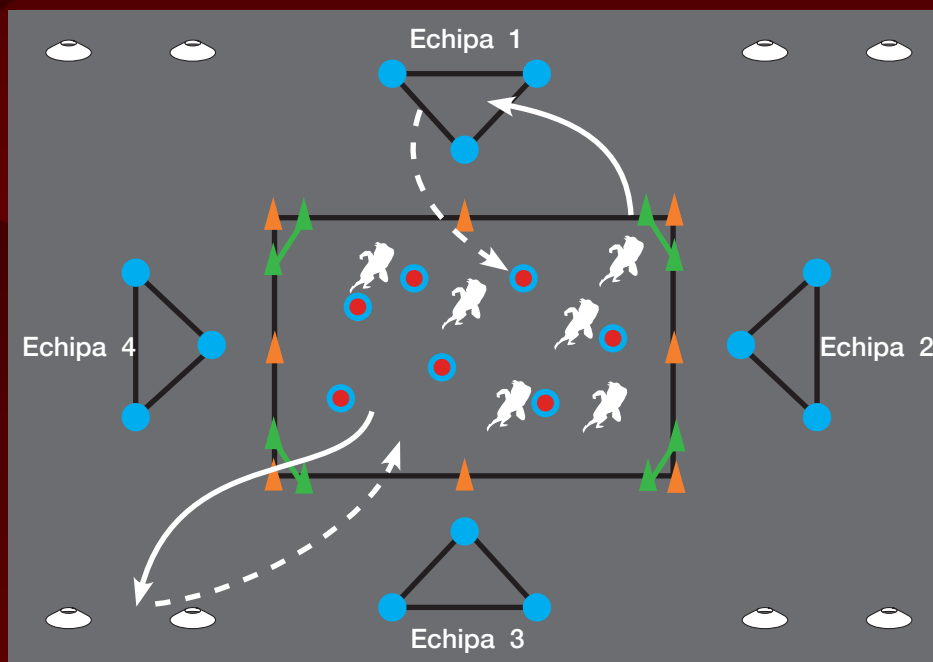
Edna a fost de acord să aibă grijă de Jack-Jack peste noapte, pentru ca Dl. Incredibil să poată merge acasă și să se odihnească.

. Înainte de a pleca din casă – trecând pe lângă toate „super-costumele” create de Edna – vom juca un joc.






INSTRUCȚIUNI

1. Fiecare copil are câte o minge și lucrează împreună cu echipa de la jocul 1. Una dintre echipe începe jocul: aceștia sunt urmăritorii care păzesc ieșirile casei. Celelalte trei echipe încearcă să iasă și să plece acasă.
2. Pentru a ieși din casă, copiii trebuie să salte mingea peste un „super-costum”.
3. Dacă unul din copii reușește să treacă de un urmăritor, acesta poate șuta mingea într-o poartă (mașina Dlui. Incredibil). Acest lucru aduce echipei 1 punct. Apoi, copilul ia mingea și intră din nou în casă pe ușa nepăzită.
4. Dacă este atins cu mâna de un urmăritor când încearcă să iasă, copilul trebuie să treacă printr-un triunghi de copaci înainte de a juca din nou.
5. După 2 minute, opriți jocul și adunați punctajele. Selectați o altă echipă pe post de urmăritori și jucați din nou.

INSTRUCȚIUNI



Legendă

-  Conuri mari
-  Conuri mici/Baza echipei (Copaci)
-  Conuri mari/Uși
-  Super-costume
-  Copii

VARIANTE AVANSATE

- Echipa de urmăritori nu are mingi; aceștia pot intra în joc câștigând mingi de la o altă echipă.
- Fiecare echipă are câte o singură minge și încearcă să obțină și mingile celorlalte echipe.

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: Dl. Incredibil (Bob) a plecat să o viziteze pe Edna împreună cu Jack-Jack, fiindcă era foarte obosit și avea nevoie de ajutorul Ednei în legătură cu super-puterile lui Jack-Jack. Uneori e foarte dificil să ceri ajutor când nu înțelegi ceva.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Ați cerut vreodată ajutor sau sprijin din partea cuiva?	Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți.
Cum vă simțiți când vă ajută cineva?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Cum vă simțiți când ajutați pe cineva?	Repetăți pentru fiecare întrebare

SUSPANSUL

„ADIO, DRAGĂ!”

Dl. Incredibil (Bob) l-a lăsat pe Jack-Jack în grija prietenei sale, Edna.

- Va putea Edna să aibă grijă de Jack-Jack?
- Va reuși Dl. Incredibil să doarmă și să se odihnească?
- Va putea Edna să-l ajute pe Dl. Incredibil să controleze puterile lui Jack-Jack?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 6

PETRECEREA ANIVERSARĂ „SUPER”

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Driblare 1-la-1 – atac și apărare

Aptitudini pentru viață și valori

Învățarea și efortul de a deveni mai bun la ceva

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

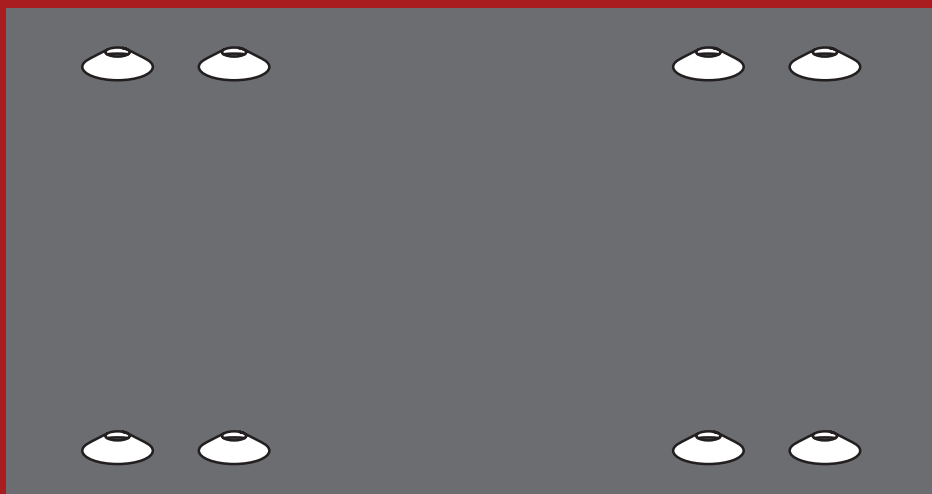


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 6: PETRECEREA ANIVERSARĂ „SUPER”



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

PETRECEREA ANIVERSARĂ „SUPER”

PREZENTAREA POVEȘTII

Fata Elastică era în Turnurile DevTech împreună cu Winston și Evelyn. Erau la o petrecere aniversară „SUPER”.

Azi, vom participa și noi la petrecerea aniversară „SUPER”, dar pentru a ne putea juca în siguranță, ori de câte ori auziți cuvântul-indiciu, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

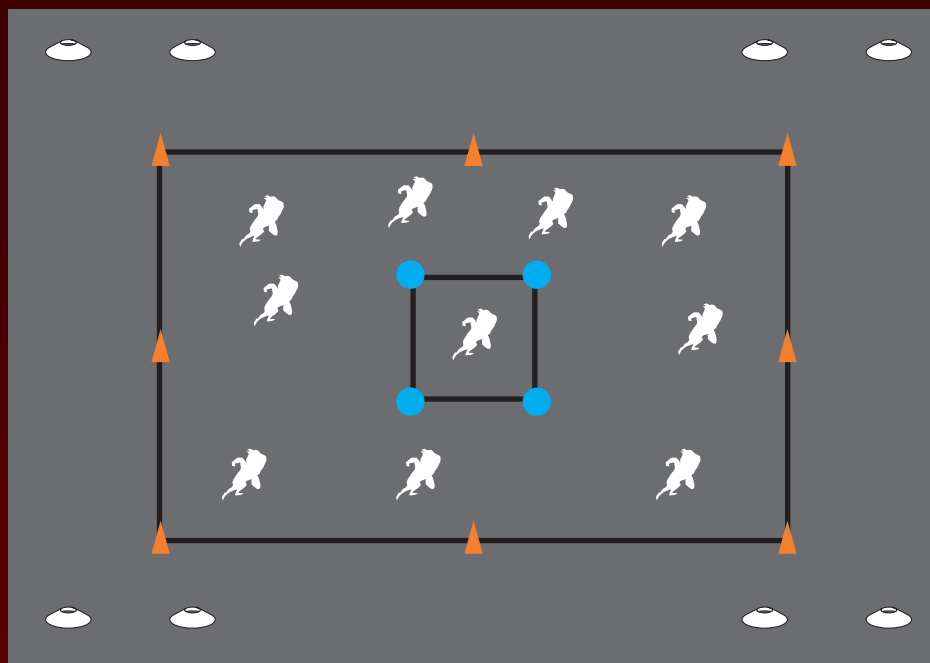
PERSONAJELE ȘI DECORUL

Toată lumea sărbătorește reușita Fetei Elastice și faptele sale eroice prin care l-a capturat pe Ecran-răpitor. Au venit și alți super-eroi să ia parte la petrecere. Pentru a ne putea alătura petrecerii, trebuie să construim turnul.

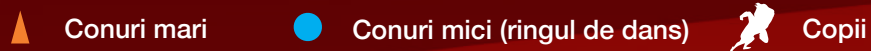
INSTRUCȚIUNI

1. Cu ajutorul conurilor, copiii alcătuiesc forma Turnurilor DevTech.
2. Tot cu ajutorul conurilor, copiii construiesc un ring de dans în centrul formei turnurilor.
3. Copiii se pot mișca oriunde în perimetrul petrecerii, dar nu au voie să intre în ringul de dans. Copiii vor executa diverse mișcări, precum salturi, alergare ușoară, sărituri și mers lateral.
4. Selectați 3 copii care să poarte veste galbene: aceștia sunt urmăritorii. Când sunt atinși, ceilalți copii trebuie să treacă prin ringul de dans din mijloc și să facă o mișcare de dans aleasă de urmăritori.
5. Repetați și schimbați urmăritorii adăugând 3 veste colorate noi de fiecare dată (3 roșii, 3 albastre și 3 verzi), fiecare grup alegând câte o altă mișcare de dans.

INSTRUCȚIUNI



Legendă



VARIANTE AVANSATE

Dați câte o minge fiecărui copil și jucați din nou.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

AVENTURA

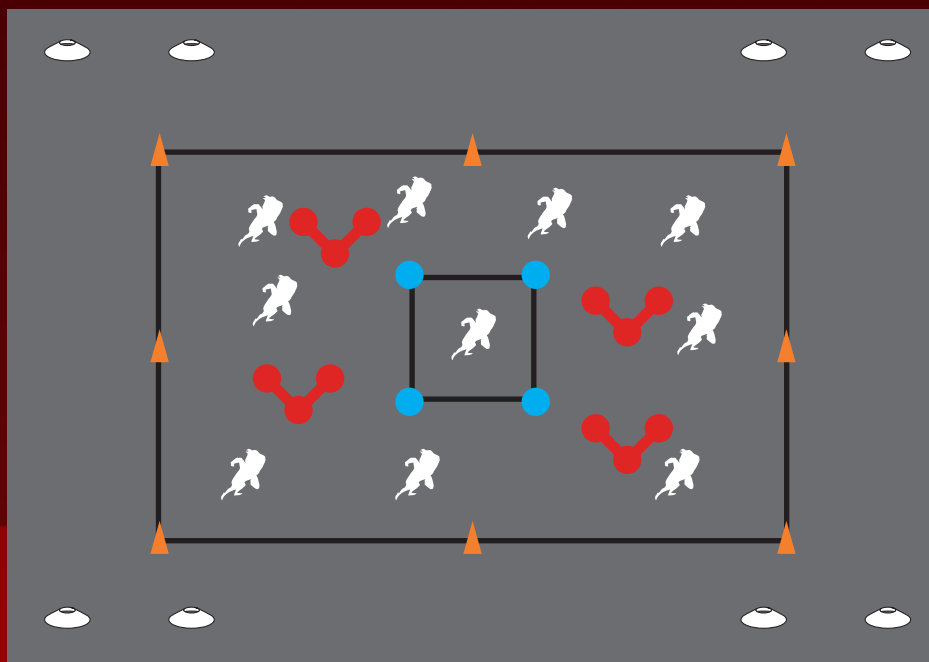
Faptele eroice ale Fetei Elastice i-au încurajat și pe alți super-eroi să iasă din ascunzătoare. Fiecare are o altă putere specială: Voyd poate deschide portali către lumi paralele, Reflux poate arunca lavă pe gură, Screech poate zbura și își poate roti capul la 360 de grade, iar Brick este rezistent ca un zid.

Urmează să explorăm puterile noilor super-eroi.



INSTRUCȚIUNI

1. Tot în Turnurile DevTech, copiii adaugă 4 grupuri de câte 3 conuri pe podea, în formă de „V”. Acestea sunt vortexuri, care vor fi folosite în jocul următor.
2. Fiecare echipă primește câte un set de veste colorate.
3. În timp ce copiii se deplasează în acest perimetru, introduceți acțiunea asociată fiecărei culori.



Legendă

- ▲ Conuri mari
- Conuri mici (ringul de dans)
- 🐎 Copii
- 🔴 Conuri mici (vârtej)

COMANDA	AȚIUNE
Vestă galbenă = Reflux	Săriți în diferite direcții pentru a evita lava fierbinte vărsată de Reflux.
Vestă roșie = Brick	Țineți-vă de mâini și stați pe loc, formând un zid.
Vestă albastră = Voyd	Stați în/treceți prin diferite vortexuri aruncând o minge de la unul la altul.
Vestă verde = Screech	Zburați prin exteriorul Turnurilor DevTech în perechi: unul dintre copii încearcă să-l atingă pe celălalt, ca la jocul Leapșa. Odată atins, faceți schimb de roluri.

VARIANTE AVANSATE

Fiecare copil execută acțiunile cu o minge.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]



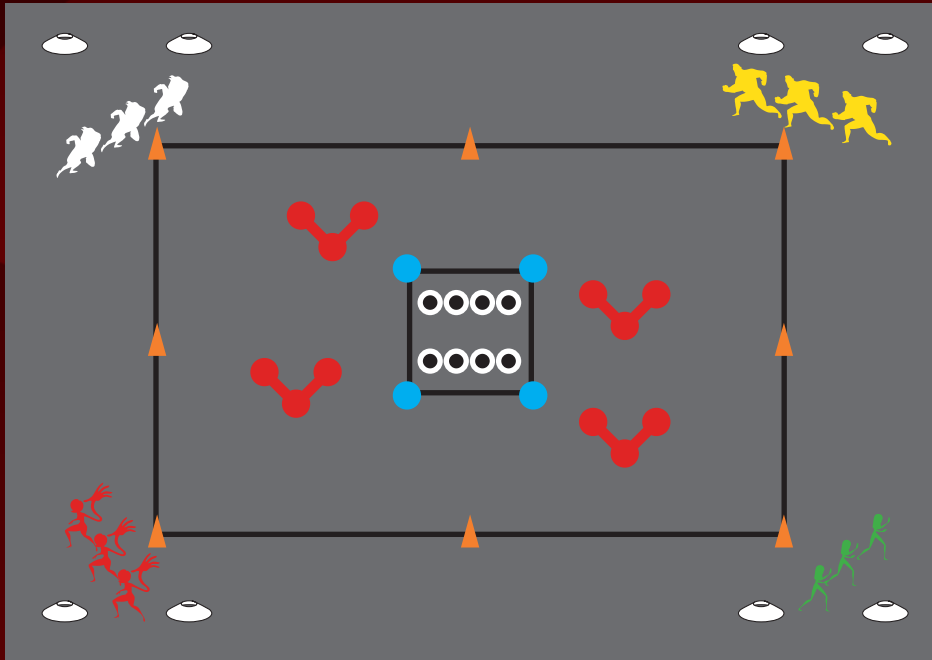
Fata Elastică și Winston au ținut un discurs la petrecerea aniversară „SUPER” de la Turnurile DevTech și au anunțat că 100 de țări au fost de acord ca super-eroii să intre din nou în legalitate.

Pentru a sărbători reintrarea în legalitate a super-eroilor, vom juca un joc cu Reflux, Brick, Voyd și Screech.

INSTRUCȚIUNI

1. Fiecare echipă se așază într-un colț al Turnurilor DevTech. Se lasă opt mingi pe ringul de dans, iar două sunt plasate în poarta fiecărei echipe. Mingile reprezintă paharele murdare de la petrecere.
2. La comanda „START”, echipele aleg să adune paharele murdare (mingile) și să le așeze în poarta altor echipe. Echipele pot încerca să fure mingile de la alți jucători, pentru a-și apăra propria poartă.
3. Dacă un copil se află într-un vortex, acesta este protejat și mingea nu poate fi furată.
4. După 2 minute, opriți jocul și numărați câte mingi sunt în poarta fiecărei echipe.
5. Reîncepeți jocul și acordați timp echipelor să-și stabilească o strategie. Repetați de trei ori.

INSTRUCȚIUNI



Legendă



VARIANTE AVANSATE

Limitați accesul copiilor la anumite zone din Turnurile DevTech.

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: am jucat cu patru super-eroi, pe nume Reflux, Brick, Voyd și Screech. Fiecare are alte puteri și se pricepe la altceva.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Ce înseamnă a fi bun sau a te pricepe la ceva?	Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți.
La ce ești bun tu?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Ai văzut azi ceva ce ai considerat bun la vreun prieten de-al tău? Îi poți spune de ce consideri că a fost bun?	Repetăți pentru fiecare întrebare.

SUSPANSUL

Cât timp petrecerea era în desfășurare, Fata Elastică se duse în altă cameră să urmărească înregistrarea capturării lui Ecran-răpitor. După ce a urmărit înregistrarea, și-a dat seama că băiatul care livrează pizza nu era Ecran-răpitorul. Exact în acel moment, Evelyn zise: „Te crezi isteț, nu-i așa?” și-i puse pe ochi o pereche de ochelari hipnotici. Fata Elastică era acum sub controlul lui Evelyn! Evelyn este Ecran-răpitorul care folosește ochelarii hipnotici pentru a pune stăpânire pe mintea oamenilor și planul ei este ca eroii noștri să rămână în ilegalitate.

- Ce se va întâmpla cu Fata Elastică?
- Va rămâne pentru totdeauna sub controlul lui Evelyn (Ecran-răpitorul)?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 7

PUTEREA HIPNOZEI

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Aptitudini pentru viață și valori

Respect și încredere

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

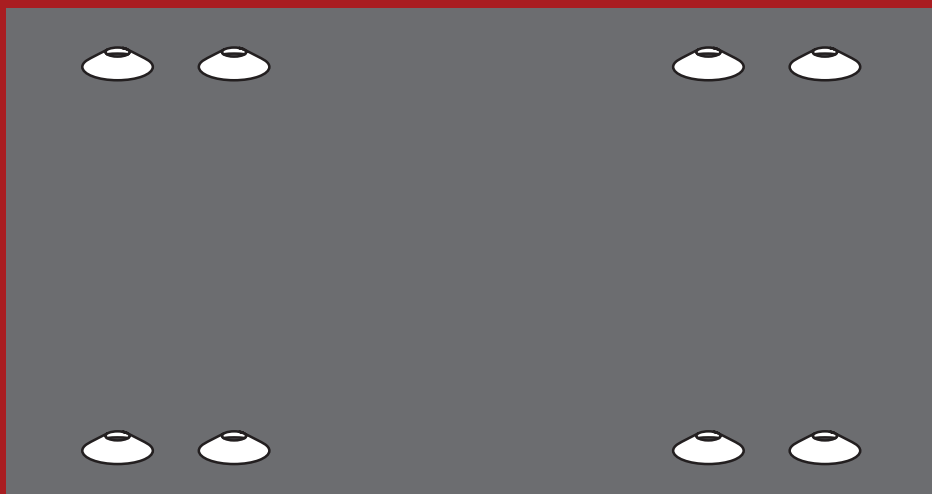


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 7: PUTEREA HIPNOZEI



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

Obiectivele de azi:

- Ne vom DISTRA
- Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
- Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

PUTEREA HIPNOZEI

PREZENTAREA POVEȘTII

Evelyn a creat o capcană: l-a sunat pe Dl. Incredibil și i-a spus că Fata Elastică are probleme.

Nu uitați: munca super-eroilor este periculoasă, așadar, atunci când auziți cuvântul-indiciu, trebuie să vă opriți și să ascultați!

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

DECORUL

Înainte de a pleca, Dl. Incredibil l-a sunat pe Frozone și l-a rugat să aibă grijă de copii. Violet a presimțit că ceva nu este în regulă și a îmbrăcat toată familia în „super-costume”. Dash apucă telecomanda mașinii tocmai când sună cineva la intrare.

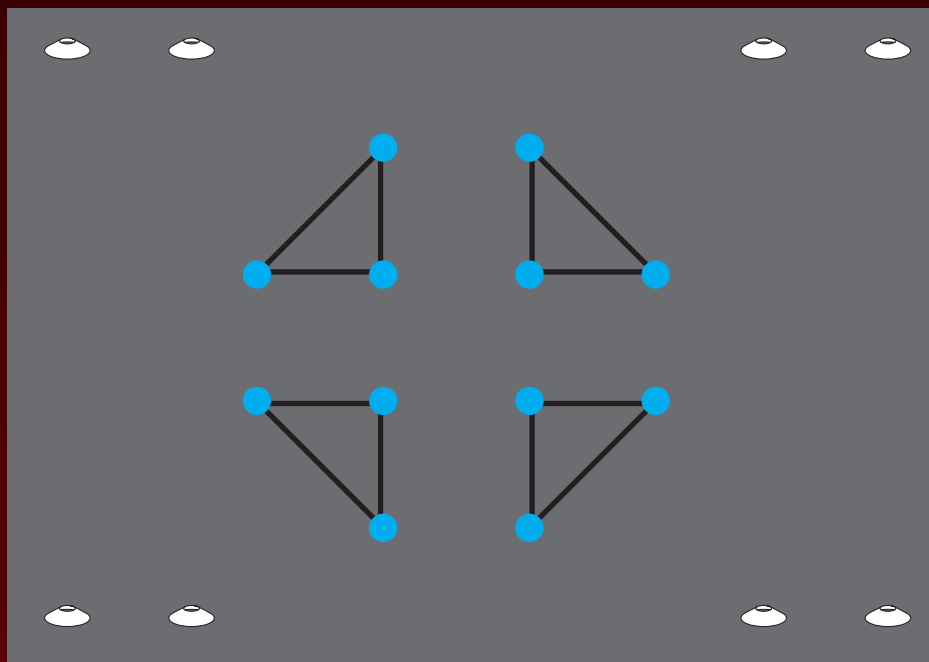
Pentru a ne putea juca, trebuie să construim casa Incredibililor



INSTRUCȚIUNI

1. Copiii creează patru camere (triunghiuri) pe podea. Între acestea trebuie să existe un spațiu larg, care reprezintă coridoarele.

INSTRUCȚIUNI



Legendă

● Conuri mici = Camere

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

PERSONAJELE

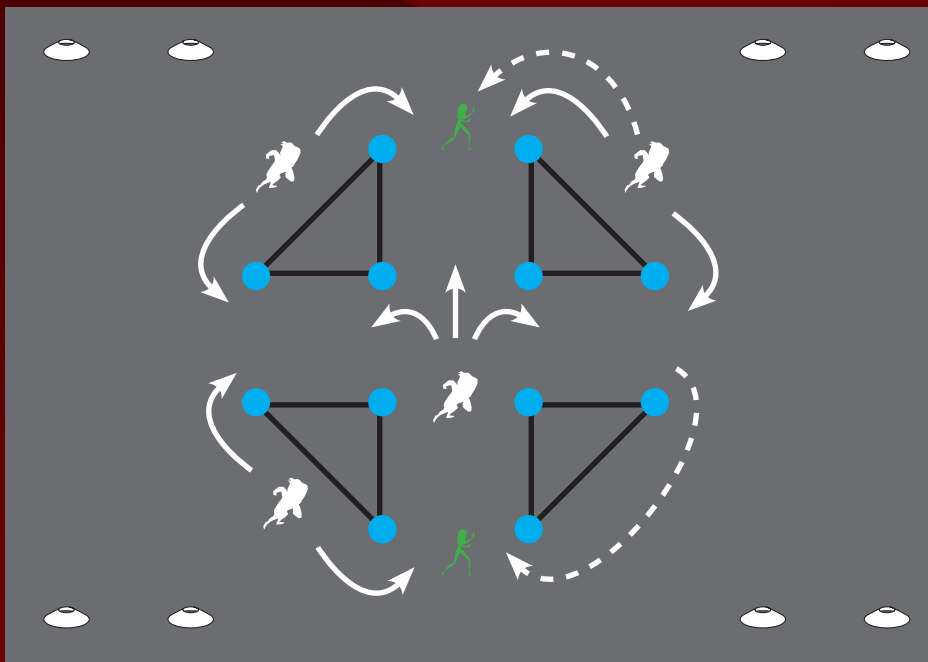
Violet și Dash s-au speriat când a sunat soneria. Nu știau cine poate fi la ușă. Dash se repezi la ușă și fu întâmpinat de un grup de super-eroi hipnotizați. Voyd (care fusese hipnotizat) încerca să îl convingă pe Dash că sunt trimiși de DevTech, când, brusc, apăru Frozone. Acesta îi spuse lui Dash să cheme Incredimobilul lui Bob.

Acum e rândul vostru să scăpați de super-eroii hipnotizați!

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii se deplasează prin casă fără a trece prin cele patru camere.
2. În timpul jocului, 3 jucători primesc veste galbene. Acești copii devin urmăritorii. Când ating cu mâna alt jucător, acesta trebuie să execute comanda.
3. Lăsați copiii să exerseze, apoi adăugați altă culoare/comandă.

INSTRUCȚIUNI



Legendă

- Conuri mici = Camere   Copii

COMANDA	ACȚIUNE
Vestă galbenă = Reflux	Fugi de lavă, fugi cât de repede poți o dată în jurul casei și continuă jocul.
Vestă roșie = Brick	la poziția pentru exercițiul „planșa” și așteaptă ca cineva să se strecoare pe dedesubt.
Vestă albastră = Voyd	Intră într-o cameră, sari afară în lateral și continuă jocul.
Vestă verde = Screech	Intră într-o cameră, învârte-te în cerc și continuă jocul. (Nu uita să te învârți în ambele direcții!)
Fără vestă = Frozone	Vestele galbene, roșii, albastre și verzi îngheață!

VARIANTE AVANSATE

Dați câte o minge fiecărui copil și jucați din nou.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]



Incredibilul lui Bob sparge ușa chiar în clipa în care Voyd îi pune pe ochi o pereche de ochelari hipnotici lui Frozone. Copiii au scăpat intrând în mașină și pornind spre vaporul DevTech, unde Fata Elastică și DI. Incredibil se aflau sub controlul lui Evelyn.

AVENTURA

Violet, Dash și Jack-Jack trebuiau să decidă ce să facă pentru a-și ajuta părinții. Știau că trebuie să ajungă la vaporul DevTech, dar cum? Ei erau în mașină, iar vaporul pornise deja pe mare! Dash și-a dorit să poată urmări vaporul, iar mașina s-a transformat dintr-o dată într-o șalupă de mare viteză!

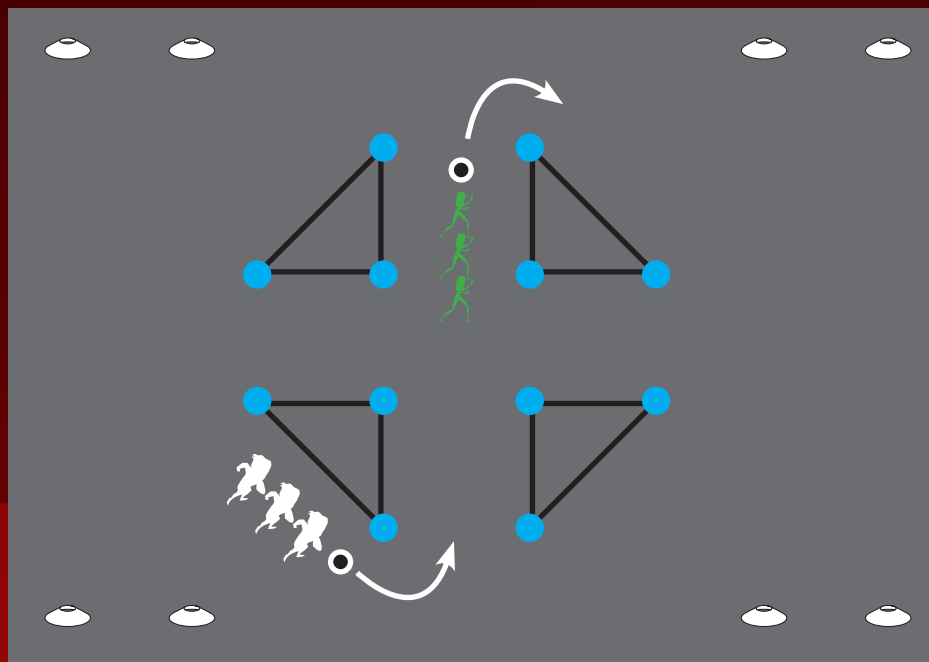
Când Incredibilul a ajuns din urmă vaporul, Dash strigă „Evacuare!” și toți cei trei copii super-eroi fură aruncați direct pe puntea vaporului. Jack-Jack porni de unul singur, căutându-și părinții. Violet și Dash îl căutau cu disperare pe Jack-Jack, încercând să evite super-eroii hipnotizați.

Camerele casei construite anterior sunt acum încăperile de pe vaporul DevTech. Să vedem dacă reușim să-l găsim pe Jack-Jack!

**CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]**

INSTRUCȚIUNI

1. Fiecare echipă alege un loc de unde să înceapă.
2. Jucătorii fiecărei echipe călătoresc pe mare, jucând „urmează liderul”.
3. Fiecare echipă primește o minge.
4. De fiecare dată când echipa virează după un colț, ultimul copil din șir sprintează până în față și preia mingea.
5. Dați comenzi și permiteți-le copiilor să dea comenzi, la rândul lor, pentru propria echipă.



Legendă

● Conuri mici = Camere



echipe

COMANDA	AȚIUNE
Dash	Jucătorul care are mingea sprintează către o poartă și șutează mingea în poartă. Ceilalți membri ai echipei continuă să se deplaseze către o altă poartă pentru a lua o nouă minge, iar jucătorul care a tras la poartă revine în grup pe ultima poziție.
Jack-Jack	La această comandă, copilul de pe ultima poziție sprintează până în față și preia mingea.
Violet	Conducătorul grupului încearcă să protejeze mingea de doi super-eroi hipnotizați (jucători din altă echipă).
Goggles	Echipa aleargă într-o poartă și se ascunde.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]



ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: cum toți super-eroii adulți fuseseră prinși în capcană de Evelyn, Violet și Dash aveau acum de luat o mulțime de decizii. A fost nevoie ca Violet și Dash să colaboreze și să aibă încredere unul în celălalt.

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
Ce înseamnă încrederea?	Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți
De ce considerați că cineva poate avea încredere în voi?	Acordați copiilor: 1 minut pentru a se gândi singuri 1 minut pentru a discuta cu un partener 1 minut pentru a comunica ideile în grup
Cunoașteți o situație în care ați trădat încrederea cuiva? Cum v-ați simțit?	Repetăți pentru fiecare întrebare

SUSPANSUL

Între timp, pe vapor, nu doar Fata Elastică și Dl. Incredibil aveau probleme – Ambasadorul, alți câțiva super-eroi și conducători puternici ai lumii se aflau cu toții la bordul vasului sub controlul lui Evelyn!

- Va funcționa planul diabolic al lui Evelyn?
- Vor rămâne super-eroii în ilegalitate pentru totdeauna?
- Vor reuși copiii să salveze situația?

Aflați din pașaportul de aventurier.



CAPITOLUL 8

SUPER-EROII CONTRA ECRAN-RĂPITORULUI

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

Aptitudini motorii fundamentale

Diverse tehnici de mișcare a corpului care să contribuie la dezvoltarea mișcării, echilibrului, coordonării și vitezei.

Noțiuni elementare de fotbal

Deplasarea cu mingea, schimbarea vitezei și direcției

Deplasarea cu mingea pentru ocolirea liniilor de apărare și/sau a altor jucători

Driblare 1-la-1 – atac și apărare

Aptitudini pentru viață și valori

Responsabilitatea și efortul depus pentru a îndeplini un obiectiv

RESURSE NECESARE



Mingi de diverse mărimi
(mărimea 2, 3 și 4)



Veste



Conuri

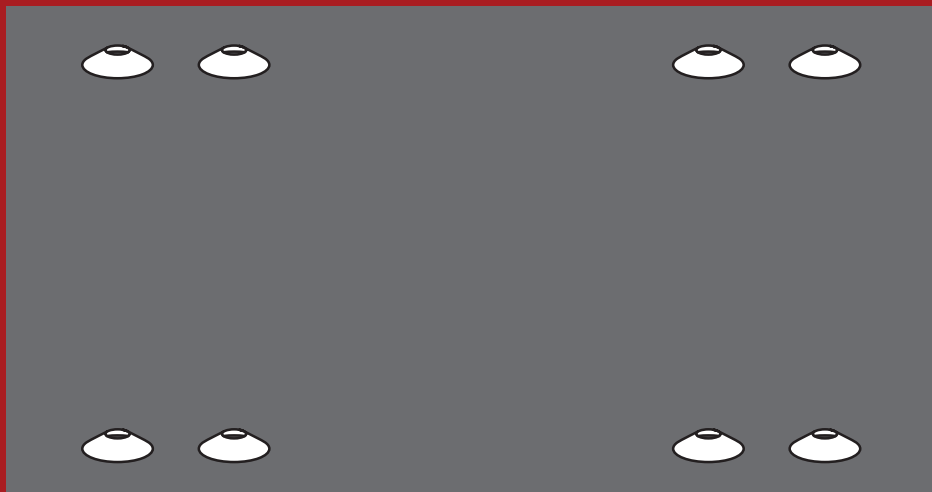


Cartonașe cu personajele
Incredibilii 2 (imagini ale
personajelor)

ORGANIZARE/PREGĂTIRE

Îndrumătorul creează 4 porți mici folosind 8 conuri (2 în fiecare colț) pentru a marca limitele spațiului de antrenament. Adaptați suprafața în funcție de mărimea grupului.

Acest perimetru poate fi folosit înainte de începerea ședinței pentru primirea copiilor și părinților și pentru a-i invita să descopere echipamentele și obiectivele.



CAPITOLUL 8: SUPER-EROII CONTRA ECRAN-RĂPITORULUI



BUN VENIT

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

Prezentare din partea îndrumătorului

Cereți copiilor să relateze ce s-a petrecut la ultima ședință și ce au aflat din pașaportul de aventurier.

STABILIREA OBIECTIVELOR

- Obiectivele de azi:
- Ne vom DISTRA
 - Vom ÎNVĂȚA lucruri noi
 - Vom lucra în echipă și ne vom face noi PRIETENI

PREZENTAREA JOCULUI DE AZI

Jocul de azi se numește:

SUPER-EROII CONTRA ECRAN-RĂPITORULUI

PREZENTAREA POVEȘTII

Toți super-eroii se aflau sub controlul lui Evelyn (Ecran-răpitorul), în afară de Violet, Dash și Jack-Jack.

Pentru a ne asigura că nu ne alegem cu ochelari hipnotici și noi, ori de câte ori auziți cuvântul-indiciu, trebuie să vă opriți și să ascultați.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

PERSONAJELE

Jack-Jack plecase de lângă Violet și Dash ca să-și caute părinții, iar Violet și Dash îl căutau disperăți!

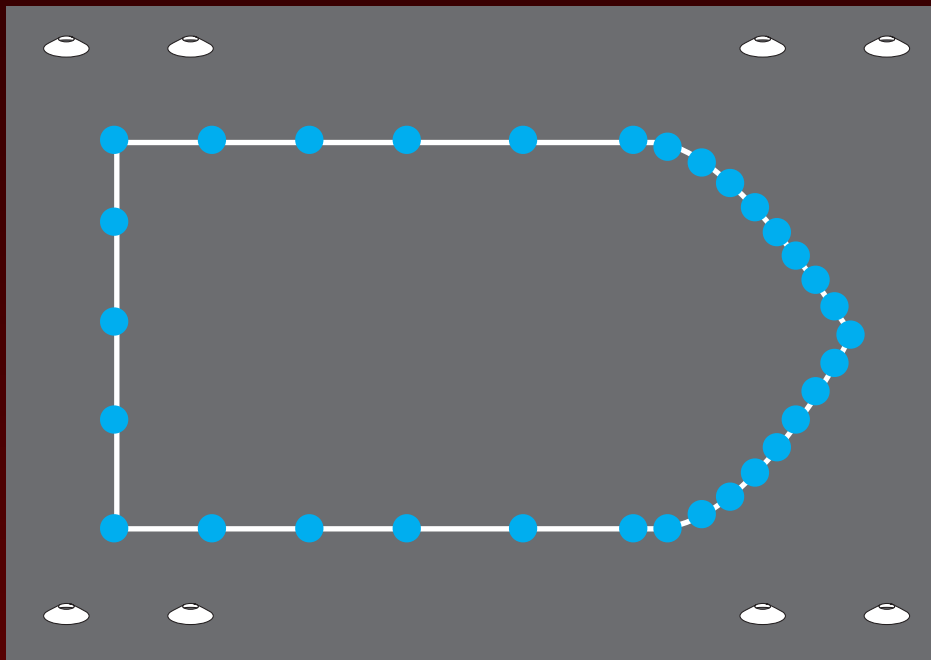
Înainte de a continua, trebuie să construim vaporul DevTech; trebuie să fie suficient de mare ca să putem alerga cu toții în acest spațiu.

INSTRUCȚIUNI

1. Copiii folosesc conuri pentru a crea pe podea forma vaporului.
2. Trebuie să se asigure că este suficient de mare pentru toți participanții.



INSTRUCȚIUNI



Legendă

● Conuri mici

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]



DECORUL

Jack-Jack i-a găsit pe DI. Incredibil, pe Fata Elastică și pe Frozone în partea din față a vaporului, dar încă purtau ochelarii hipnotici și erau sub controlul lui Evelyn (Ecran-răpitorul). Dash și Violet sosesc la fața locului, iar Violet folosește un câmp de energie pentru a-i proteja pe ei și pe Jack-Jack. Jack-Jack plutește prin câmpul de energie și-i scoate ochelarii Fetei Elastice. Acum e liberă! Fata Elastică se repede la DI. Incredibil și Frozone și le scoate ochelarii. Toată familia și Frozone sunt acum liberi de sub controlul lui Evelyn (Ecran-răpitorul).

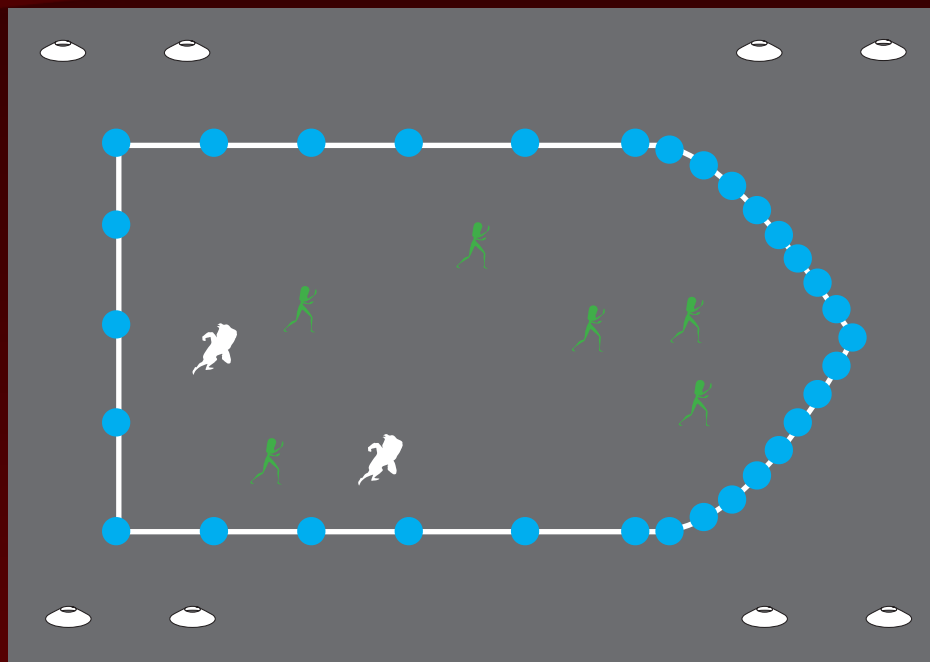


În această activitate, ne vom preface că le scoatem ochelarii hipnotici tuturor super-eroilor hipnotizați pentru a salva situația.

INSTRUCȚIUNI

1. Începem cu doi copii care sunt super-eroi fără ochelari hipnotici.
2. Toți ceilalți copii își îndeasă în partea din spate a șorturilor câte o vestă (aceștia sunt ochelarii hipnotici).
3. Copiii fără veste încearcă să fure ochelarii hipnotici (vestele) de la ceilalți și să îi distrugă aruncându-i peste bord.
4. Dacă un copil își pierde ochelarii hipnotici, acesta continuă jocul ajutându-i pe ceilalți să distrugă restul ochelarilor.
5. Continuați jocul până sunt aruncați peste bord toți ochelarii. Repetați jocul, începând cu alți doi copii fără veste.

INSTRUCȚIUNI



Legendă



Conuri mici



Super-eroi



Copii cu vesta în șort

VARIANTE AVANSATE

În loc de veste, copiii folosesc mingi pe post de ochelari hipnotici. Aceștia vor dribla mingea, iar cei doi copii nehipnotizați vor încerca să le fure mingea și să o șuteze peste bord.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].

SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

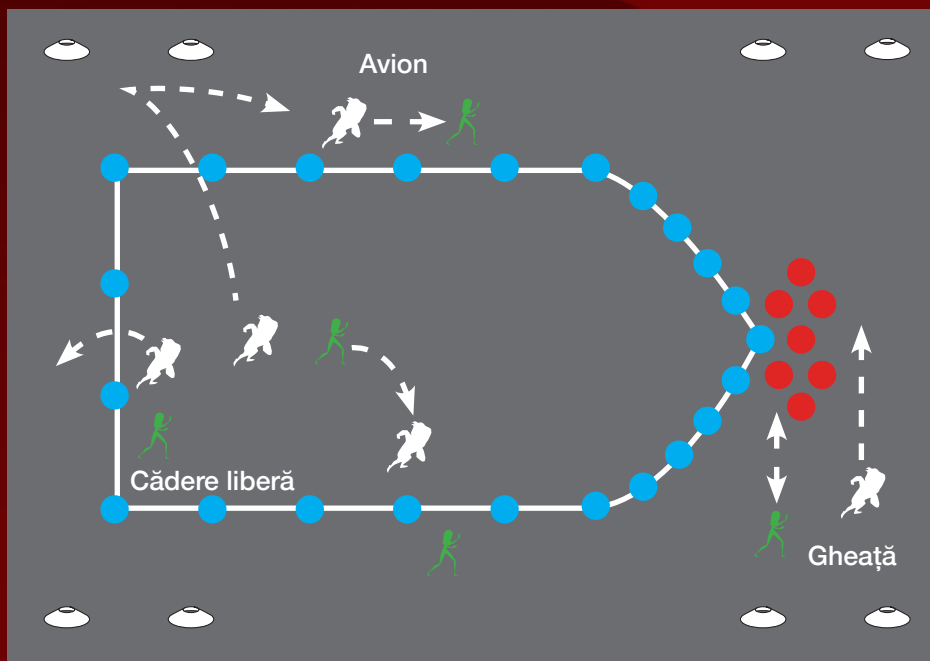
Super-eroii trebuie să-și unească forțele și să găsească o cale de a o captura pe Evelyn (Ecran-răpitorul), dar să și împiedice vaporul să se ciocnească de țărnișă, pentru a-i salva pe Ambasador și pe ceilalți conducători importanți ai lumii.

AVENTURA

În timp ce super-eroii o caută pe Evelyn, aceasta părăsește vaporul cu un avion. Fata Elastică pornește în urmărire, iar restul super-eroilor se străduiesc împreună să împiedice ciocnirea vaporului.

INSTRUCȚIUNI

1. Adăugați câteva conuri în fața vaporului și în cele patru porți.
2. Copiii formează perechi; un copil este Nr. 1, celălalt este Nr. 2.
3. Transmiteți câte o comandă. Lăsați copiii să exerseze un timp, după care puteți repeta comanda sau puteți adăuga o nouă comandă.



Legendă

- Conuri mici  Echipa 1  Echipa 2

COMANDA	ACȚIUNE
Avion	Jucați leapșa 1 contra 1 în exteriorul și în interiorul vaporului. Cât timp se poate feri Nr. 1 de Nr. 2?
Gheață	Nr. 2 duce gheața (conurile) în partea din față a vaporului; Nr. 1 le duce înapoi în porți.
Ancoră	Nr. 1 sare peste bord; Nr. 2 îl trage înapoi în vapor. <ul style="list-style-type: none"> Cu mingea: Nr. 1 aruncă sau șutează ancora (mingea) peste bord; Nr. 2 o aduce înapoi.
Cădere liberă	Nr. 1 și Nr. 2 se întind pe burtă și își țin mâinile și picioarele în aer timp de 5 secunde. <ul style="list-style-type: none"> Cu mingea: aceeași poziție, dar cu mingea în mâini și în aer.
Mișcare	Nr. 1 și Nr. 2 sprintează și încearcă să atingă cât mai multe porți în 30 de secunde. <ul style="list-style-type: none"> Cu mingea: cine reușește să dribleze/ marcheze în cele mai multe porți în 30 de secunde?

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

VARIANTE AVANSATE

- Jucați din nou, Nr. 1 și Nr. 2 făcând schimb de roluri.
- Jucați din nou cu un alt partener.
- Jucați din nou cu câte o minge pentru fiecare.

CÂND EU SPUN SUPER, VOI SPUNEȚI [PUTERE].
SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE] SUPER [PUTERE]

ANALIZA

Înainte de a merge mai departe, să ne gândim la aventura de azi: După ce toți ochelarii hipnotici au fost aruncați peste bord și distruși, super-eroii au reușit să o împiedice pe Evelyn (Ecran-răpitorul) să-și ducă la bun sfârșit planul malefic. Și-au atins țelul!

Super-eroii au dat dovadă de multă responsabilitate în misiunea de a o opri pe Evelyn (Ecran-răpitorul).

ÎNTREBARE	RĂSPUNS
<p>Ce este responsabilitatea?</p> <p>Vă amintiți vreo situație în care ați dat dovadă de responsabilitate și ați reușit?</p> <p>Cum vă simțiți când vă asumați responsabilitatea de a îndeplini o sarcină sau un obiectiv?</p>	<p>Gândiți, discutați în perechi, comunicați celorlalți.</p> <p>Acordați copiilor:</p> <ul style="list-style-type: none">1 minut pentru a se gândi singuri1 minut pentru a discuta cu un partener1 minut pentru a comunica ideile în grup <p>Repețiți pentru fiecare întrebare.</p>



SUSPANSUL

Toți super-eroii au colaborat pentru a împiedica ciocnirea vaporului de țärm. Evelyn a fost arestată și dusă la Poliție. Iar vestea cea mai bună este că toți super-eroii au fost invitați la Primărie unde s-a hotărât că este din nou legal să fii super-erou.

- Acum că Ecran-răpitorul a fost oprit prin arestarea lui Evelyn, vor avea timp Incredibilii să se relaxeze?
- Va învăța Jack-Jack să-și controleze puterile?
- Vor putea Incredibilii să lupte în continuare cu răufăcătorii ca o familie?

Aflați din pașaportul de aventurier.



DL. INCREDIBIL

BOB PARR



PUTERI ȘI APTITUDINI

PUTERE SUPRAOMENEASCĂ

Bob este extraordinar de puternic și poate ridica 4 autobuze cu etaj.

SALT SUPRAOMENESC

Picioarele sale puternice îi permit să sară peste clădiri uriașe.

REZISTENȚĂ SUPERIOARĂ

DI. Incredibil trece prin ziduri de cărămidă și rezistă la șocuri electrice fără nicio problemă.

EXPERT ÎN STRATEGIE

Grație experienței sale îndelungate ca super-erou, Bob găsește repede cea mai bună cale de a învinge adversarii vicleni.

FATA ELASTICĂ

HELEN PARR



PUTERI ȘI APTITUDINI

ELASTICITATE

Se poate întinde incredibil de mult și își poate folosi elasticitatea pentru a lansa diverse obiecte.

SALTURI

Poate parcurge în salturi distanțe uriașe.

TRANSFORMARE

Își poate folosi elasticitatea pentru a lua diferite forme – se poate transforma chiar și într-o parașută!

STĂPÂNIRE DE SINE

Fata Elastică rămâne mereu calmă în situații critice, fiind super-eroul ideal pentru a conduce campania lui Winston pentru intrarea în legalitate a super-eroilor.

VIOLET

VIOLET PARR



PUTERI ȘI APTITUDINI

INVIZIBILITATE

Violet poate deveni invizibilă.

CÂMP DE ENERGIE

Poate crea un câmp de energie aproape indestructibil în jurul său și al familiei sale.

PLUTIRE

Dacă nu atinge pământul atunci când creează un câmp de energie sferic, Violet va pluti în interiorul acestuia.

INTELIGENȚĂ

Este inteligentă și are o fire iscoditoare și adaptabilă în privința propriei persoane, propriilor puteri și lumii înconjurătoare.

DASH

DASH PARR



PUTERI ȘI APTITUDINI

VITEZĂ SUPRAOMENEASCĂ

Principala putere a lui Dash este viteza sa uimitoare, care îi permite să alerge pe apă.

REFLEXE SUPRAOMENEȘTI

Gândirea și reacțiile incredibil de rapide îl scot pe Dash din cele mai dificile situații.

AGILITATE SUPERIOARĂ

Dash își poate schimba direcția de alergare cu o viteză incredibilă.

SPIRIT COMPETITIV

Dash este un aventurier cu spirit competitiv.

JACK-JACK



PUTERI ȘI APTITUDINI

TRANSFORMAREA CORPULUI

Pentru a obține diverse efecte, Jack-Jack își poate transforma corpul în fum, metal, apă, foc sau altele.

CĂȚĂRARE PE ZIDURI

Se poate prinde și se poate cățăra pe orice suprafață.

OCHI CU LASER

Jack-Jack poate arunca fascicule puternice de laser din ochi.

SALT ÎNTRE DIMENSIUNI

Poate călători în alte dimensiuni.

FROZONE

LUCIUS BEST



©Disney/Pixar

PUTERI ȘI APTITUDINI

CONTROLEAZĂ GHEAȚA

Poate crea gheață cu vârfurile degetelor.

MERGE PE GHEAȚĂ

Se poate deplasa rapid pe gheața creată de el, ceea ce îl face incredibil de rapid și de agil.

CIZMELE SPECIALE

Din cizmele sale pot să apară patine, schiuri sau un snowboard circular.

OCHELARII SPECIALI

Frozone poartă niște ochelari speciali care îl protejează de lumina puternică reflectată de zăpadă și îi ascund identitatea reală: Lucius Best.

EDNA MODE

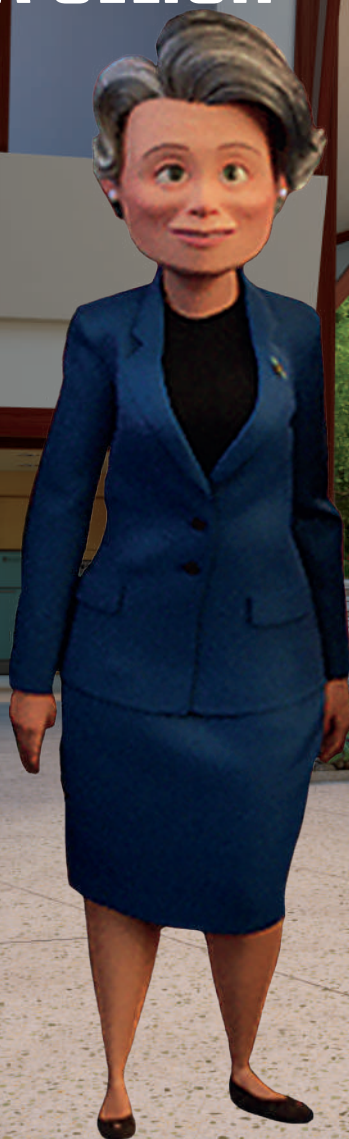


CARACTER ȘI APTITUDINI

În ciuda faptului că este scundă, Edna Mode reprezintă cea mai înaltă autoritate în materie de modă pentru super-eroi. Edna este o legendă vie în lumea modei, vizionară și pătimașă, draaagă!

Când Bob o vizitează împreună cu copilul său, Edna își descoperă pasiunea pentru polimorfi și este încântată de perspectiva unor noi creații vestimentare.

AMBASADORUL HENRIETTA SELICK



CARACTER ȘI APTITUDINI

Un susținător important al super-eroilor, ambasadorul Henrietta Selick se străduiește să îi ajute să intre în legalitate, ca să poată lupta împotriva răului și să apere orașul New Urbem.

WINSTON DEAVOR ȘI EVELYN DEAVOR



CARACTER ȘI APTITUDINI

WINSTON DEAVOR

Este un om de afaceri ultra-bogat, foarte priceput și agreabil.

Winston este un mare fan al super-eroilor; adoră puterea și costumele lor și luptele lor eroice.

Este hotărât să schimbe opinia publică despre super-eroi și să-i readucă printre oameni.

EVELYN DEAVOR

Evelyn este geniul din spatele companiei de telecomunicații a fratelui ei și un strălucit expert în rezolvarea problemelor. Îi place să meșterească tot de felul de lucruri tehnice, în special lucruri care țin de optică.

Ca fire, Evelyn pare să fie amabilă și grijulie, până când Fata Elastică îi scoate la iveală adevăratele intenții: să scape lumea de super-eroi pentru totdeauna!

ECRAN-RĂPITORUL ȘI SUBMINATORUL



CARACTER ȘI APTITUDINI

ECRAN-RĂPITORUL

Ecran-răpitorul își hipnotizează victimele și pune stăpânire pe acestea cu ajutorul unor imagini hipnotice pe care le proiectează pe tot felul de ecrane.

Acesta pune la punct o suită de trei încercări de mare dificultate pentru Fata Elastică (trenul pe pernă de aer, elicopterul ambasadorului și vaporul în pericol), a căror rezolvare îi sporește popularitatea.

Ulterior, aflăm că era doar băiatul care livrează pizza aflat sub controlul lui Evelyn Deavor.

SUBMINATORUL

Un răufăcător lacom care încearcă să sape un tunel pe sub oraș pentru a le fura tuturor banii fără să-și dea seama.

Pentru a opri uriașa mașinărie distrugătoare pe care o folosește în acest scop va fi nevoie de un super-erou. Sau de cinci.

SCREECH, BRICK, REFLUX ȘI VOYD



CARACTER ȘI APTITUDINI

SCREECH

Are ochi mari, ca de bufniță, și își poate roti capul la 360 de grade. Poate zbura cu ajutorul aripilor pe care și le-a adăugat la costum, dar puterea lui adevărată este un țipăt ascuțit ce poate sparge sticla.

BRICK

Este o eroină super-dură, cu mega-mușchi, cu un spirit neînfricat și cu un nume pe măsură – Brick (Cărămidă).

REFLUX

Este un „aspirant” avansat la titlul de super-erou, a cărui putere de a vărsa lavă fierbinte ne cam sperie, dar îl ajută să pătrundă în cele mai bine protejate locuri.

VOYD

Este o tânără „aspirantă” la titlul de super-erou și cel mai mare fan al Fetei Elastice.

Puterea sa specială constă în capacitatea de a devia obiectele în aer și de a le deforma, creând portaluri în care dispar sau din care apar obiectele.