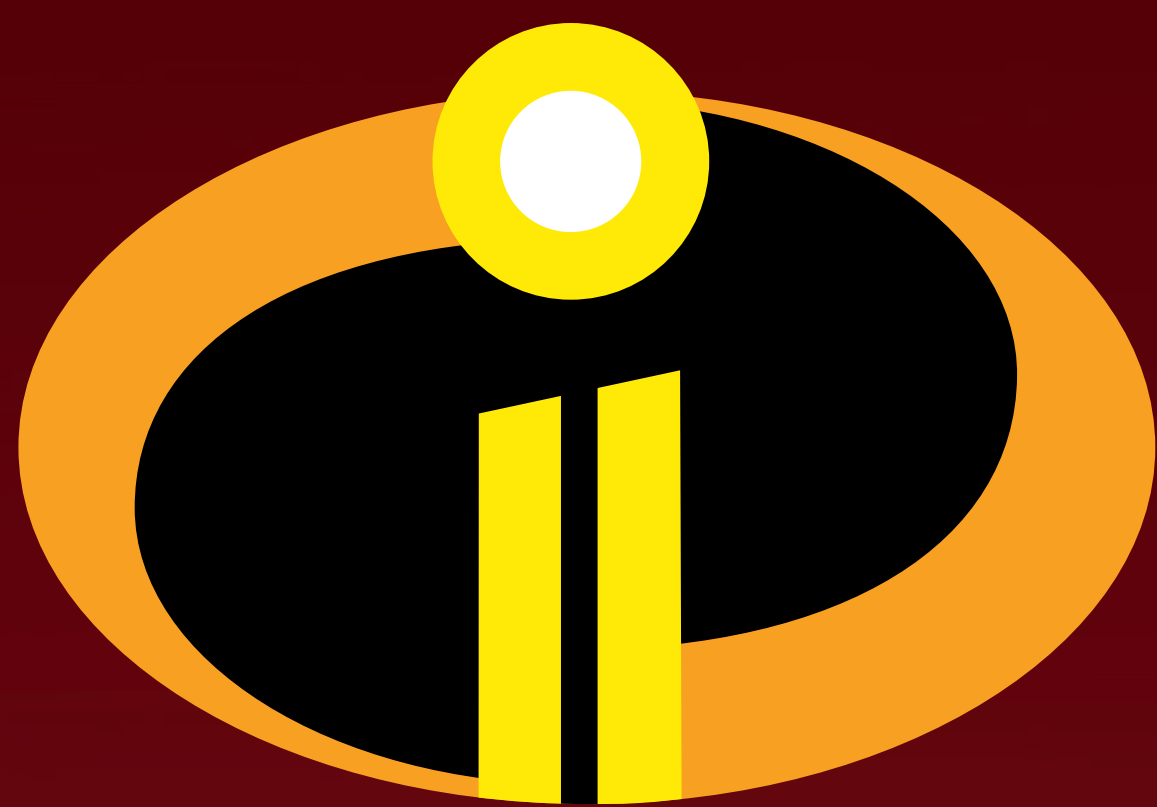


UEFA
PLAYMAKERS
Inspired by 

Disney · PIXAR



INCREDIBILII 2

Ne jucăm acasă cu Incredibilia

Dash



Citiți



Să facem cunoștință cu Dash!
Acesta este fiul cel mare al
D-lui Incredibil și al Fetei Elastice.
Are o soră mai mare, Violet, și un frate
mai mic, Jack-Jack.

Dash are o fire foarte competitivă și seamănă cu
tatăl său: părul blond, ochii albaștri și trăsături
robuste.

V-ar plăcea să fiți la fel ca Dash? Să vedem ce
puteri și ce personalitate are:

1

Viteză supraomenească

Principala putere este viteza sa
uimitoare, care îi permite să alerge chiar
și pe apă.

2

Reflexe supraomenești

Dash gândește și reacționează
super-rapid, ceea ce îl ajută să iasă
din cele mai dificile situații.

3

Agilitate superioară

Poate schimba direcția de alergare cu
o viteză incredibilă.

4

Harnic

Depune eforturi mari pentru a reuși și
întotdeauna dă tot ce poate.



Jucați

Vreau să fiu ca Dash!

Dacă vrei să fiți ca Dash, iată câteva mișcări pe care le puteți încerca.

Vă amintiți toate puterile lui Dash?

Vom depune efort și vom da tot ce putem în aceste activități.

Pentru desfășurarea activităților în siguranță, rugați un părinte sau alt adult să vă supravegheze.

Viteză supraomenească



Puteți fugi la fel de rapid ca Dash?

1. Numărați „trei, doi, unu”, apoi strigați „Dash!” și începeți să alergați pe loc cât de repede puteți timp de 10 secunde. Folosiți-vă brațele și picioarele. Numărați de câte ori atingeți solul cu picioarele în 10 secunde. Încercați de mai multe ori, străduindu-vă să executați exercițiul cât mai rapid.
2. Căutați un loc în casă sau în curte unde puteți alerga în siguranță la fel ca Dash. Numărați „trei, doi, unu”, apoi strigați „Dash!” și fugiți cât de repede puteți dintr-un capăt al camerei sau curții până în celălalt. Încercați de mai multe ori, străduindu-vă să executați exercițiul cât mai rapid.



Jucați

Viteză supraomenească

Provocare suplimentară

1. Rugați un membru al familiei să cronometreze cât durează să alergați din punctul A până în punctul B. Apoi, rugați-l să cronometreze cât timp puteți alerga pe loc. Repetați ambele exerciții de mai multe ori, încercând să vă depășiți recordul.
2. Încercați cu o minge. Puteți fi la fel de rapizi dacă vă deplasați cu o minge? Dar dacă bateți suprafața mingii cu talpa? Cât timp puteți face acest lucru? Puteți număra de câte ori ați atins mingea?

Reflexe supraomenești



Reușiți să gândiți și să reacționați la fel de rapid ca Dash?

Folosiți un material textil ușor, o eșarfă sau alt obiect vestimentar, închideți ochii și aruncați obiectul în sus. Reușiți să-l prindeți înainte de a cădea pe sol?



Jucați,

Reflexe supraomenești

Provocare suplimentară

1. Rugați un membru al familiei să țină obiectul cu mâna întinsă în față. Poziționați-vă față în față. Când acesta îi dă drumul obiectului, încercați să îl prindeți înainte de a ajunge pe sol. De fiecare dată când îl prindeți, îndepărtați-vă cu un pas în spate și încercați din nou. De la ce depărtare reușiți să prindeți obiectul?
2. Încercați să lăsați o minge să cadă și să o prindeți înainte ca aceasta să sară de două ori.

Agilitate superioară



Reușiți să schimbați direcția la fel de rapid ca Dash?

Adunați câteva obiecte (jucării, cărți, mingi etc.) și așezați-le pe jos formând un pătrat. Fiecare obiect trebuie să aibă o altă culoare. Stați în picioare în mijlocul pătratului și rugați un membru al familiei să spună culoarea unui obiect. Când auziți o culoare, atingeți obiectul și reveniți în centrul pătratului cât mai rapid posibil.

Persoana cu care jucați poate numi 2 sau 3 culori una după alta. Atingeți toate obiectele în aceeași ordine și reveniți în centrul pătratului cât mai rapid posibil.



Jucați

Agilitate superioară

Provocare suplimentară

Încercați cu o minge la picior sau în mâini. Când auziți o culoare (sau mai multe), încercați să atingeți obiectele cu mingea și reveniți în centrul pătratului cât mai rapid posibil.

Jucați

Esti un super-erou!



Dacă ați avea puteri la fel ca Dash, ce mișcări ați executa?

Inventați propriile mișcări în stilul Dash.

Creai

Creează un costum de super-erou!

Creai-vă propriul costum de super-erou.
Ce culoare va avea? Ce putere specială vei avea?

Comunicați

Spuneți-ne despre propriile voastre puteri, arătați-ne mișcările și creațiile voastre și spuneți-ne cât de mult v-a plăcut să intrați în rolul lui Dash!

Ne puteți trimite înregistrările video și fotografiile la adresa

playmakers@uefa.ch

sau pe rețelele de socializare, folosind eticheta

[#uefaplaymakers](https://twitter.com/uefaplaymakers)

Pentru a crea legături cu ceilalți, creați un videoclip pentru un prieten sau un membru al familiei sau vorbiți la telefon și spuneți-le ce ați realizat. Poate îi puteți chiar provoca la un concurs de transformare!

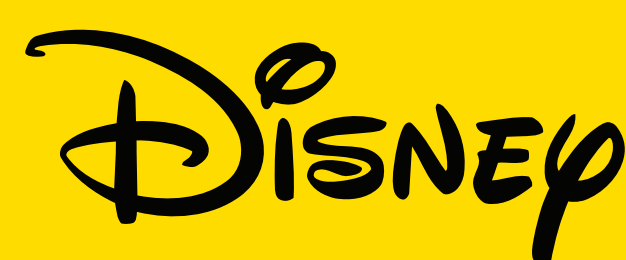
În parteneriat cu



FOR ALL



INCREDIBILI 2



©Disney/Pixar