

UEFA
**PLAY
MAKERS**

Inspired by
Disney



©Disney/Pixar



Disney · PIXAR
INCREIBLES 2
COACHGUIDE

UEFA
**PLAY
MAKERS**
Inspired by
Disney



INTRODUKTION

Välkommen till UEFA Playmakers, inspirerat av Disney. Detta program är en del av UEFA:s pågående strävan att samarbeta med nationella föreningar på gräsrotsnivå för att erbjuda fler möjligheter för flickor att gilla fotboll. Detta spännande samarbete mellan UEFA, Disney och engelska FA-cupen är utformat för att inspirera flickor i åldern fem till åtta år, som aldrig har spelat fotboll förut, att uppleva spelet för första gången.

Programmets syfte är att:

- introducera flickor för fotboll genom att erbjuda en miljö som är utformad för dem och som fokuserar på, vänner och fotboll;
- implementera en ny, skräddarsydd coachningsstrategi som använder fantasin (inspirerad av Disneys berättelser och karaktärer), som ett verktyg för att coacha och lära ut fotbollsfärdigheter;
- förbättra flickornas livserfarenhet, fundamental rörelseförmåga, grunder i fotboll för att uppmuntra en livslång anknytning till fotboll.

Med stöd av ett stort globalt varumärke är UEFA, Playmakers-program en unik möjlighet att få unga flickor att intressera sig för fotboll, med syftet att skapa aktivare, fysiskt kunniga fotbollsälskare.

Vi hoppas att du är lika förväntansfull som vi är över att arbeta med detta unika program.

UEFA

Som det ledande organet i europeisk fotboll satsar UEFA på att utveckla flick- och damfotbollen i alla 55 av dess anslutna medlemsorganisationer, och 2019 lanserades Tid att agera: UEFA Women's Football Strategy 2019–24, UEFA:s första strategi någonsin inom damfotbollen. Tid att agera har som syfte att:

- Fördubbla antalet kvinnor och flickor som spelar fotboll
- Ändra uppfattningen om damfotboll i hela Europa
- Fördubbla räckvidden och värdet på UEFA Women's EURO och UEFA Women's Champions League.
- Förbättra spelarnas standarder.
- Fördubbla kvinnlig representation i alla UEFA-organ.

Det allra första pan-europeiska fotbollsprogrammet som riktar sig till deltagande, coachningsstrategier, spelarvägar och spelmiljöer är ett av ett antal strategiska projekt som används av UEFA för att få damfotbollen att växa över hela Europa.

WALT DISNEY COMPANY

Walt Disney Company har en långvarig, prisbelönt satsning, på hälsosam livsstil, utformad för att inspirera hälsosammare framtida generationer med hjälp av den otroliga kraften i Disneys karaktärer och berättelser. Barn är motiverade att göra sina val inspirerade av sina favoritkaraktärer, så Disney samarbetar med en mängd olika initiativ och använder historieberättandets kraft som en god kraft för att uppmuntra barn och familjer att bli aktiva och äta nyttigare.

ENGLISH FOOTBALL ASSOCIATION

Engelska FA-cupen (EFA) har levererat fotbollsstrategi för kvinnor och flickor sedan 2016. Flickor har många motiv för att spela fotboll, inklusive nöje, vänskap, kunskap och familj och EFA har arbetat med innovativa program såsom Wildcats, för att tillhandahålla möjligheter att fånga flickors fantasi och motivera dem att delta i fysisk aktivitet och fotboll. EFA banade vägen för ett partnerskap med Disney för att utveckla programmet Active Play Through Storytelling (Aktivt spel genom historieberättande), som använder Disneys berättelser och karaktärer.

COACHGUIDE

Som en coach i Playmakers-program kommer du att behöva färdigheterna, kunskapen och personligheten för att väcka programmet till liv.

UEFA Playmakers, inspirerat av Disney, är utformat för att ge flickor i åldern fem till åtta år möjligheten att bli en del av något som är roligt och engagerande och ger en känsla av tillhörighet. Vi strävar efter att uppfylla flickornas individuella behov genom att skapa en miljö som hjälper dem att utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt.

Filosofin bakom programmet är att tillåta frihet, val och kreativitet genom aktivt spel som uppmuntrar flickor att hitta sina egna vägar genom att slutföra uppgifter. Vi förbereder dem för sport, så programmet är utformat för att integrerar regler som medför vissa begränsningar men ändå ger utrymme för problemlösning och att hitta lösningar.

En positiv, engagerande och karismatisk coachning krävs för att effektivt engagera flickorna i sessionerna. Att anta rätt ton, röster, animering, tonhöjd, hastighet, volym och historieberättande och förmedla positiva känslor och entusiasm är alla inlärda färdigheter. Som coach kommer du att utveckla dig genom praktik med programmets innehåll.

Njut av att väcka Disneys magi till liv genom Playmakers-programmet!

HUR KOMMER DU ATT COACHA PROGRAMMET?

Under varje session kommer du att läsa ett kapitel i berättelsen högt för flickorna för att uppmuntra dem att delta i relaterade aktiviteter och spel. Sessionerna planeras ta 45 minuter och du bör inte ha fler än 16 barn i din grupp. Tioveckors-programmet är indelat i åtta kapitel så att du får två fria veckor att repetera flickornas favoritkapitel eller gå igenom innehållet saktare om det bättre uppfyller behoven hos flickorna som du coachar. Varje kapitel eller session består av sex nyckelelement:

Nr.	Sessionsdel	Beskrivning
1	Introduktionen	Introducerar kapitlet och "kodordet".
2	Karaktärerna	Introducerar karaktärerna i scenen.
3	Miljön	Gruppen arbetar tillsammans för att bygga upp "miljön" för berättelsen med en mängd av rekommenderad utrustning. Denna kommer att skapa utrymmet och gränserna för spelen.
4	Äventyret	Ett enkelt spel baserat på kapitlet i berättelsen som presenterades i denna session.
5	Reflektionen	Frågor för att uppmuntra flickorna att reflektera över vad de har lärt sig och färdigheterna som de har utvecklat.
6	Cliffhanger	Sätter prägeln på nästa kapitel och uppmanar användningen av "äventyrspasset".

I början av programmet, får varje flicka ett "äventyrspass" som hon får ta med sig hem. Äventyrspasset är en resurs som länkar programmet till familjen och hemmet: det innehåller uppgifter relaterade till varje kapitel som flickorna ska slutföra med någon hemma – uppmuntra dem att göra detta!

INLÄRNINGSMÅL

UEFA Playmakers, inspirerat av Disney, har specifika inlärningsmål för flickor mellan fem och åtta år gamla:

1. Att utveckla värden och livserfarenheter som går utöver fotbollsmiljön och kan användas i vardagen, såsom respekt, lagarbete och problemlösning.
2. Att utveckla fundamental rörelseförmåga som utrustar unga flickor med färdigheterna att få tillgång till sport.
3. Att ge unga flickor möjligheten att lära sig mer om fotboll och introducera dem för nödvändiga baskunskaper.



1. LIVSERFARENHET OCH VÄRDEN

Programmet är utformat för att utveckla positiva värden och färdigheter som kan användas i vardagslivet.

Fysisk aktivitet och fotboll kan vara utmärkta lärare när det gäller att få unga människor att utveckla positiva beteenden såsom att respektera andra, få nya vänner, tala och lyssna, arbeta bra i ett lag, ha en positiv inställning och komma över motgångar – alla färdigheter vi vill att våra unga flickor ska förvärva.

Flickorna kommer att lära sig om och diskutera olika värden och livserfarenheter under varje session, och reflektera över hur de kan tillämpas i olika områden i livet.

2. FUNDAMENTAL RÖRELSEFÖRMÅGA

Playmakers-programmet ska användas för att lära flickorna att röra kroppen på olika sätt för att stödja utvecklingen av rörelse, balans, koordination och hastighet.

Den fundamentala rörelseförmågan kan brytas ner till tre typer:

- Rörelseförmåga – Kroppen rör sig genom utrymmet, t.ex. genom att gå, springa, hoppa och hoppa över.
- Stabilitet – Kroppen stannar kvar på ett ställe och rör sig runt dess horisontella och vertikala axlar, t.ex. genom stopp, landning, vridning, vändning, och skruvning.
- Objektkontroll – Objekt flyttas, t.ex. genom att sparka, kasta, studsa kontrollera och fånga.

3. GRUNDERNA I FOTBOLL

Fotboll ska introduceras på ett enkelt sätt så att flickorna kan välja hur de vill använda bollen och, under spelen och aktiviteterna, få möjlighet att lära sig grundläggande fotbolls färdigheter och principer såsom:

- Röra sig med bollen (dribbla).
- Bollkontroll.
- Sparka bollen (passa och skjuta).
- Kortsidospel och utmaningar.
- 1v1 (göra mål och förhindra mål).

Flickorna kommer att lära sig att vara bekväma med bollen under följande situationer:

- JAG och bollen – Spela tillsammans med andra, lära sig att självständigt röra sig med en boll.
- OSS och bollen – Spela tillsammans med en partner/i en grupp.
- OSS, DU och bollen – Spela med och mot andra i en lagaktivitet.



SKYDDA UNGA FLICKOR I FOTBOLL

Tips och idéer

Strategin för detta UEFA-Disney-alternativ främjar redan en positiv och säker miljö, men här kommer några specifika tips för att skydda unga flickor:

1. Försök att säkerställa att både kvinnliga och manliga coacher är tillgängliga. För detta program måste minst en coach eller volontär vara kvinna och alla coacher måste ha nödvändiga färdigheter för att kommunicera med yngre barn, såsom att använda språk lämpligt beträffande ålder och utveckling.
2. Yngre barn behöver en högre nivå av tillsyn. Minimiförhållandet för detta program är en vuxen per tio barn, om inte annat anges i nationell lagstiftning. Vi rekommenderar en vuxen per sex barn. Försök att involvera föräldrar/vårdnadshavare för tillsyn av sina egna barn.
3. Var tydlig angående arrangemang för lämning och upphämtning. Detta omfattar inte enbart tider utan även vem som får hämta flickorna. I vissa fall ,är det kanske inte lämpligt att vissa vuxna hämtar barn, t.ex. om det finns ett domstolsbeslut som begränsar kontakten. Generellt sett, bör flickorna hämtas av vuxna som coacherna känner igen som deras vårdgivare, t.ex. föräldrar, mosttrar, farbröder.
4. Det kan vara lämpligt att äldre syskon följer med flickorna hem, t.ex. om det finns parallella aktiviteter för äldre barn. Detta måste avtalas med föräldrarna/vårdnadshavarna, helst skriftligen. Åldern då äldre barn kan ansvara för yngre syskon beror till stor del på sammanhanget, men en lminimiålder på 12 år föreslås.
5. Överväg att introducera ett system som skriver in flickorna när de kommer och skriver ut dem vid upphämtning. Detta är särskilt praktiskt när det gäller ett stort antal flickor och handledare.
6. Säkerställ att kontaktinformation till alla föräldrar/vårdnadshavare är tillgänglig. All kommunikation angående

träning, matcher, aktiviteter etc. ska tas direkt med dem och inte genom små barn, för att undvika förvirring.

7. Försök att arrangera det så att flickorna byter om hemma. Om de byter om på plats, måste det finnas ett separat omklädningsrum som enbart flickor får använda. De bör övervakas av kvinnlig personal utan närvaro av andra vuxna. Eftersom yngre flickor kan behöva hjälp att byta om bör handledaren endast hjälpa dem med det som de inte klarar av själva. Detta bör diskuteras på förhand med deras föräldrar/vårdnadshavare.
8. Även om puberteten sannolikt inte kommer att vara ett problem, kan flickor i den övre åldersintervallen i undantagsfall närma sig eller uppleva puberteten. I dessa fall kan det vara praktiskt att ha ett (privat) samtal med deras föräldrar/vårdnadshavare för att identifiera eventuellt ytterligare stöd som kan tänkas behövas, t.ex. lämpliga toalett faciliteter.
9. All sorts mobbning, även om den tycks vara harmlös, ska omedelbart åtgärdas. Mobbning kan eskalera snabbt så det är viktigt att slå fast att det inte kommer att tolereras.
10. Både flickorna och deras föräldrar/vårdnadshavare måste vara medvetna om skyddsåtgärderna och vad som anses vara ett acceptabelt beteende av personalen. Att få dem godkänna uppförandekoden rekommenderas. Till exempel, "alla ska känna sig säkra", "alla ska trivas och känna sig inkluderade", "ingen ska känna sig utelämnad och vi ska alla vara vänner", "ingen ska göra något med dig som du inte gillar". Tala om för flickorna hur man gör ett klagomål och vem de ska prata med beträffande skyddsåtgärderna, t.ex. "du kan prata med X om du är olycklig eller om något är fel".

Kom ihåg att åtgärderna som ingår i UEFA Safeguarding Toolkit, såsom säkrare rekryteringsförfaranden och uppförandekoder, också är relevanta och ska implementeras. Kontrollera även lokala/nationella bestämmelser och lagar, i synnerhet i förhållande till frågor som exempelvis tillsynskrav och vem som kan arbeta med barn. Exempelvis, kan specifika bakgrundskontroller och utbildning krävas.



KAPITEL 1

UNDERGRÄVAREN ÅTERVÄNDER

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Lagarbete: lära sig att arbeta som ett lag och uppskatta lagkamraters idéer och åsikter.

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta bollen med fötterna
- Röra sig förbi och runt andra med bollen
- Röra sig med bollen för att undvika hinder och/eller andra spelare

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

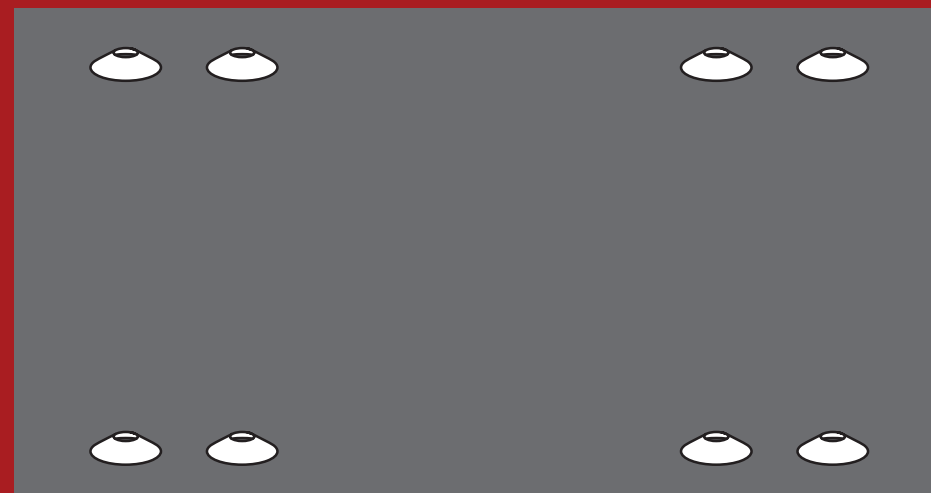


Superhjältarna 2 karaktärskort (bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 1: UNDERGRÄVAREN ÅTERVÄNDER



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

Idag är spelets namn:

UNDERGRÄVARENS ÅTERKOMST

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Superhjältarna är en familj av Supers; de lever i det fördolda eftersom det har blivit olagligt att vara en "Super" där de bor.

I dag ska vi låtsas att vi är Supers i Superhjältarnas värld. För att säkerställa att du inte fångas måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

MILJÖN

Undergrävaren är en skurk som använder en jättestor borrh för att göra tunnlar under staden Municiberg så att han kan råna bankerna. Superhjältarna kunde inte bara stå där och se på när borrh gick igenom asfalten och rev staden i bitar; borrh var på väg mot Stadshuset!

I dag ska vi låtsas att vi är Supers och rädda staden från Undergrävarens borrh.

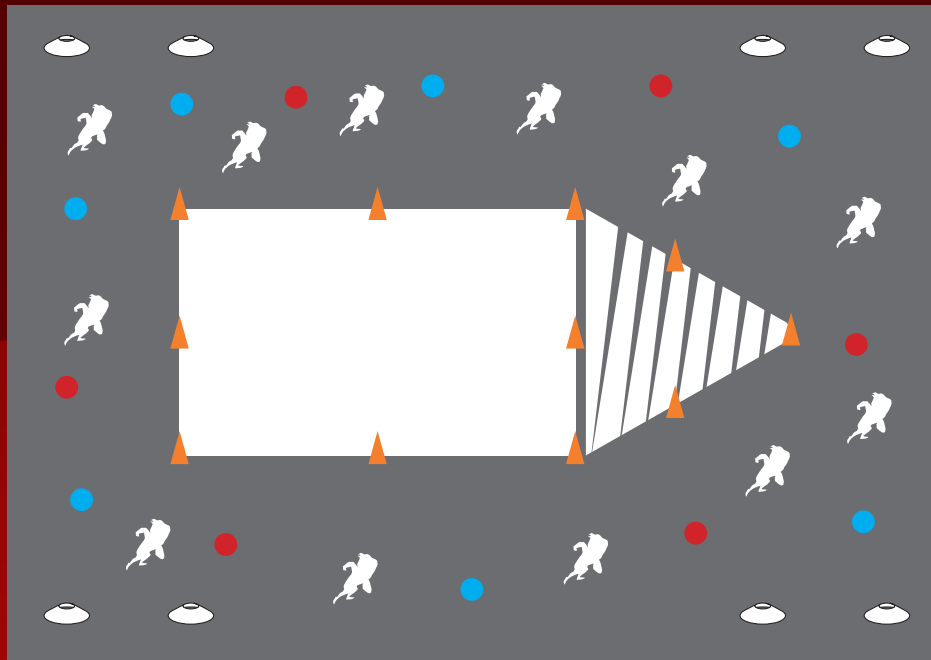
Innan vi kan börja spelet måste vi bygga Undergrävarens borrh inne i staden

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

1. Barnen använder stora koner för att skapa en rektangel på golvet, lägg sedan till en triangel genom att använda stora koner i ena änden som representerar borren.
2. Barnen lägger till små koner på utsidan som representerar bilar i staden (placera några upp och ned).
3. Namnlek – Varje barn hittar en partner och säger deras namn. En måste sedan jaga och tagga den andra innan han/hon går runt en kon (bil) och tillbaka till borren.
4. Barnen hittar nya partners och upprepar.

INSTRUKTIONER



NYCKEL



KARAKTÄRERNA

Mr Incredible och Elastaflickan började jaga borren; Violet och Dash grabbade tag i babyn Jack-Jack och som familj gav de sig iväg för att rädda staden.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

1. Barnen rör sig på utsidan av borren.
2. Använd karaktärskorten för att introducera en karaktär och dess kommando. Tillåt barnen att öva innan de stannar och får ytterligare ett.
3. Ropa ut kommandon från olika karaktärer så att barnen lyssnar och agerar.
4. Låt barnen leda sessionen och ropa ut karaktärerna/kommandona.



KOMMANDO	AKTION
Mr Incredible (Bob Parr)	Hoppa in mot ena sidan av borren med axeln och rakt ut på andra sidan.
Elastaflickan (Helen Parr)	Frys på stället – balansera på ett ben och se om du kan sträcka dig och hålla hand med en annan person.
Dash	Accelerera från bil till bil.
Violet	Dela upp i par: Nr 1 jagar Nr 2 för att tagga dem. Efter taggning är Nr 2 fast inne i ett kraftfält: de ska räkna till 3 och sedan jaga efter Nr 1.
Jack-Jack	Ta en boll (Jack-Jack) från ett mål och placera den i ett annat mål (Jack-Jacks barnvagn) med hjälp av händer eller fötter.

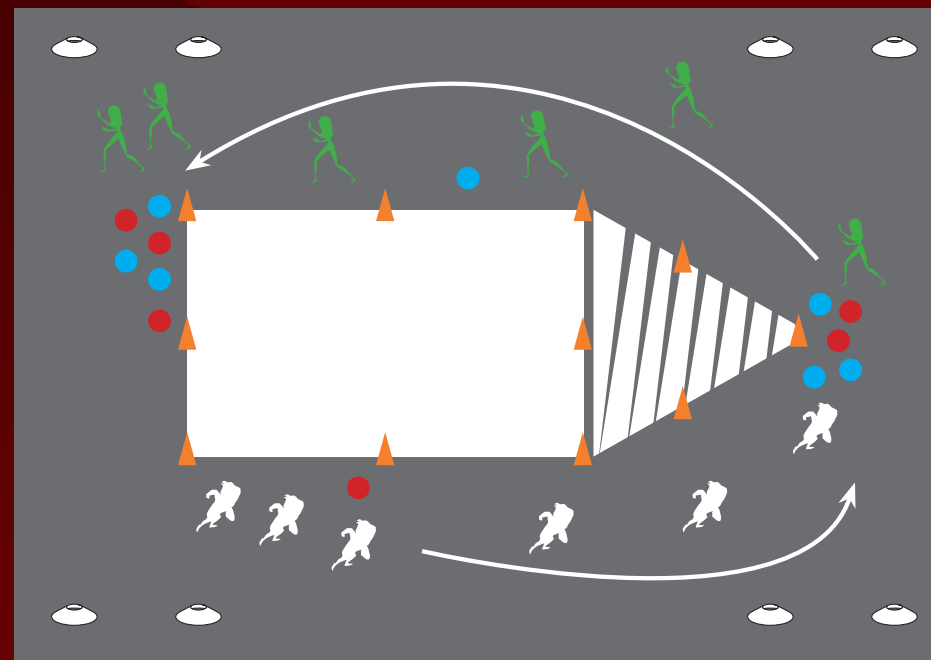
ÄVENTYRET

Borren kom närmare och närmare Stadshuset och den saktade inte ner! Broar rasade, bilar krossades och byggnader föll samman. Plötsligt dyker Fryzo (Lucius Best) upp för att hjälpa till. Hans superkraft kan frysa saker och han hjälpte Superhjältarna att stoppa den jättestora borren. Han rörde sig snabbt runt borren och frös allt – så i dag ska vi göra samma sak med vår borrh.

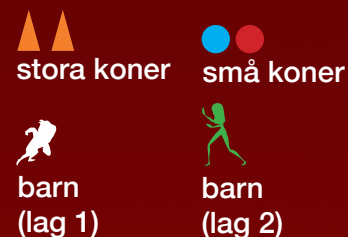
NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

1. Barnen delar upp sig i två lag.
2. Lag 1 försöker frysa borren genom att plocka upp koner och ställa dem framför borren.
3. Lag 2 försöker frosta av borren genom att plocka upp koner framför borren och dra dem bakåt.
4. **MÅLSÄTTNING:** Kan Lag 1 få alla koner runt borrens front för att hindra den från att röra sig?
5. Lag spelar i 45 sekunder och byter sedan roller.



NYCKEL



FRAMSTEG

Byt ut konerna mot bollar:

- Barn kan använda händerna eller fötterna för att flytta bollarna framför eller bakom borren beroende på deras roll.
- Barn upprepar spelet och använder endast fötterna.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

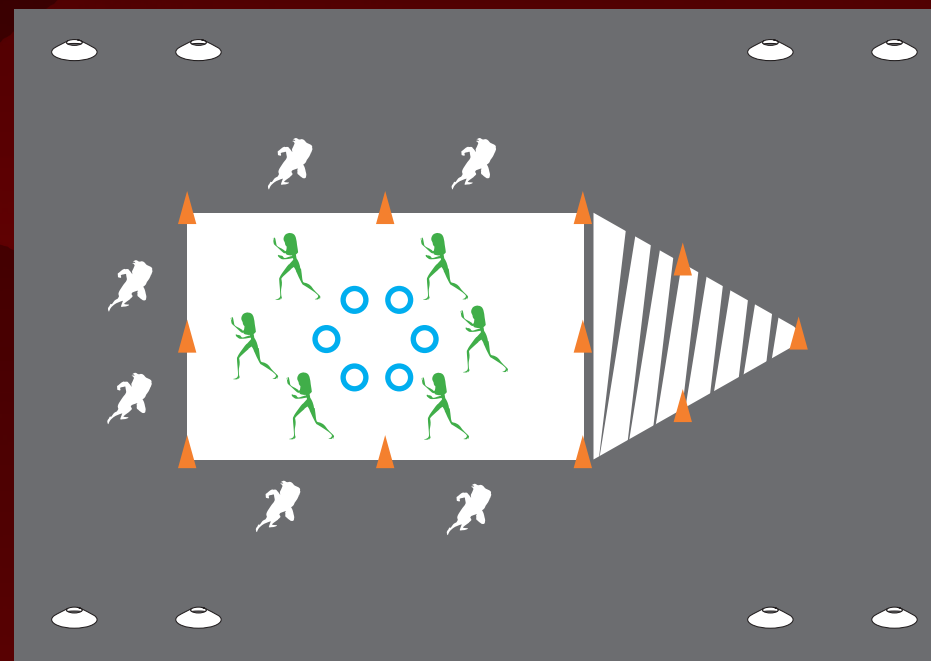
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Isen var inte tillräcklig; borren gick igenom den! Det enda sättet att stoppa den är att arbeta som ett lag för att ta sönder motorn och stoppa borren.

INSTRUKTIONER

1. Barn lägger till en cirkel borrens mitt och balanserar en boll på toppen av varje kon (10 koner). Den här formen representerar motorn.
2. Lag 1 är på utsidan av borren: de försöker dribbla in en boll i borren för att ta ner en boll från en kon (ta sönder en del av motorn).
3. När de har en del av motorn (en extra boll) tar barnet bort den från borren (händer eller fötter) innan motorn attackeras igen.
4. Lag 2 rör sig på insidan av borren, var och en med en boll vid fötterna. De försöker stoppa lag 1 från att attackera motorn genom att tagga dem medan de dribblar med sina egna bollar. När lag 1 har taggats lämnar de borren innan de försöker igen.
5. Spela i 1 minut eller tills motorn går sönder, byt sedan roller.

INSTRUKTIONER



NYCKEL



stora koner



små koner



barn
(lag 1)



barn
(lag 2)

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Borren stannar så sakteliga precis utanför Stadshuset. Vilken prestation, vi klarade det!

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: Superhjältarna var tvungna att arbeta som ett lag för att stoppa borren; lagarbete är inte alltid lätt.

FRÅGA	SVAR
Vad är viktigt med att vara i ett lag?	Tänka, para ihop sig, dela
Hur känner du om andra lyssnar till dina idéer?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Hur känner du om andra inte lyssnar till dina idéer?	Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

“FRYS SUPERS! NI ÄR ARRESTERADE!” Superhjältarna hade klarat av att stoppa borren men de orsakade ett stort kaos under processen; till exempel, många bilar och byggnader förstördes. Polisen var mycket arg!

- Vad kommer hända med familjen?
- Kommer de att få problem?
- Kommer de någonsin att få vara Supers igen?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



KAPITEL 2

JAG ÄLSKAR SUPERS

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Kontrollera känslor och övervinna nerver.

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning.
- Förflytta sig med en boll och undvika hinder och/eller andra spelare

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

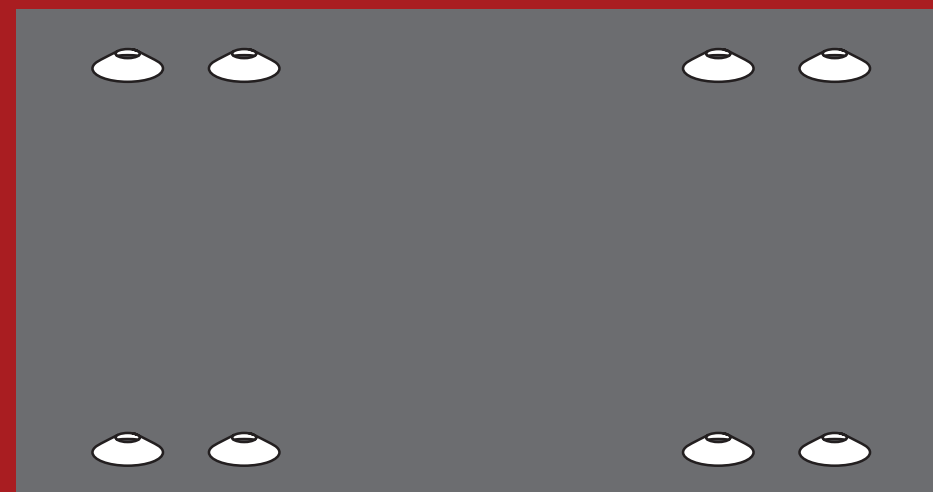


Superhjältarna 2 karaktärskort (bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 2: JAG ÄLSKAR SUPERS



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag är spelets namn:

JAG ÄLSKAR SUPERS

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Medan Superhjältarna var i fängelse, talade en rik affärsman som heter Winston Deavor med Fryzo (Lucius Best) om allt relaterat till Supers och bad att få träffa Mr Incredible och Elastaflickan (aka Bob och Helen Parr) den kvällen när polisen släppt dem. Fryzo (Lucius Best) föreslog att de skulle bära sina "superkostymer" till mötet och det ska vi också göra!

Innan vi byter måste vi försäkra att vi kan spela säkert, så när du hör vårt kodord måste du stanna och lyssna.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

KARAKTÄRERNA

Mr Incredible, Elastaflickan och Fryzo bytte till sina "superkostymer" och reste i nattens mörker genom staden till DevTech-tornen. De träffade VD Winston Deavor och hans syster Evelyn. Winston är ett stort fan av superhjältar, han välkomnade laget till sitt torn genom att ropa "JAG ÄLSKAR SUPERHJÄLTARNA, KRAFTERNA, KOSTYMERNA!" Sedan började han sjunga temat för varje hjälte.

Vi ska använda superhjältarnas temasånger för denna aktivitet – varje Supers har sin egen sång som följs av en aktion.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

Barnen rör sig runt omkring i området och låtsas vara Supers. Introducera ett kommando i taget. Ge barnen 15 sekunder för att öva före byte eller tillägg av kommandon. Uppmuntra dem att vara så fantasifulla som de kan!

KOMMANDO	AKTION
Mr Incredible fångar skurkarna Pow Pow Pow	Säg "Pow, Pow, Pow" medan du låtsats boxa med tvärkroppsslag.
Med överlevnadsodds närmare noll är det Fryzo, Fryzo	Säg "Fryzo, Fryzo" medan du snurrar i 360-grader.
Här kommer Elastaflickan	Säg "Elastaflickan" och rör fötter med motsatt sidas hand.
Jag ääääälskar Supers	Säg "Supers" medan du står på ett ben och hoppar upp mot skyn.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

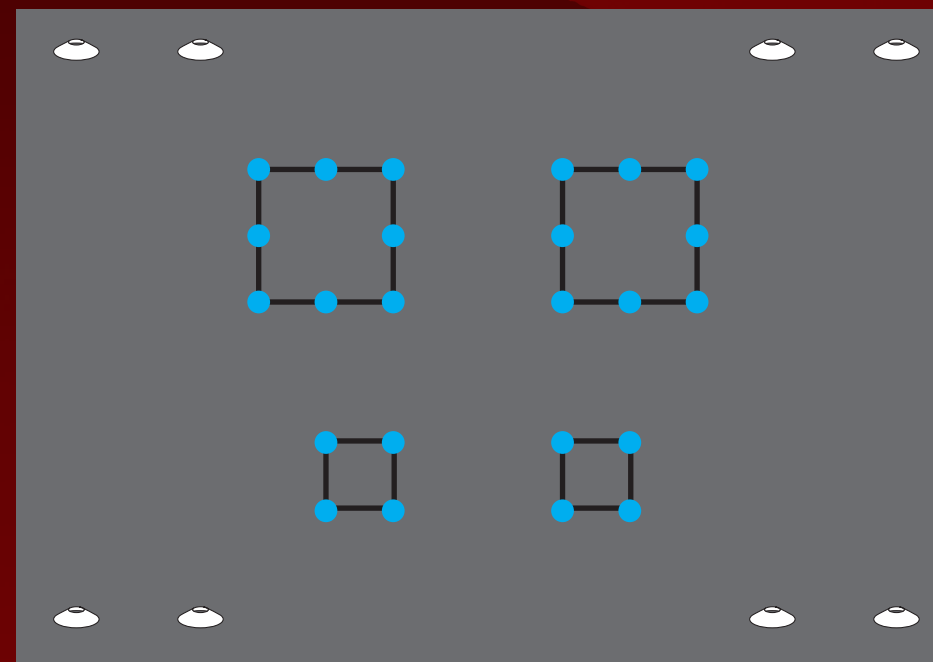
Winston föreslår en plan som ska göra Supers lagliga igen. Elastaflickan var en idealisk hjälte som kunde få allmänheten tillbaka på sin sida och fixa Supers imageproblem. Hon var nervös men redo för utmaningen! Winston flyttade familjen Parr till ett av sina storstilade hem. När Elastaflickan var ute som en Super måste Mr Incredible (Bob) stanna hemma och ta hand om Violet, Dash och Jack-Jack.

MILJÖN

Elastaflickan flög med Winston till New Urbem. Hon hade en ny Elastacykel som hon desperat ville testa, men innan vi ska kunna göra detsamma måste vi skapa staden.

INSTRUKTIONER

1. Barnen skapar fyra fyrkanter: dessa är stadsbyggnader. Det finns tillräckligt med gap mellan formerna för att barnen ska kunna röra sig mellan dem med hastighet och tryggt byta riktning.



NYCKEL

- små koner/byggnader

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Nu har vi byggt New Urbem och det är dags att testa denna nya cykel. Låt oss se vad vi kan göra!

INSTRUKTIONER

Barnen rör sig runt omkring i staden på sina Elastacyklar och undviker byggnaderna. Ge barnen 15 sekunder för att öva före byte eller tillägg av kommandon. Uppmuntra dem att vara så fantasifulla som de kan!

KOMMANDO	AKTION
Hoppa	Hoppa över en byggnad.
Wheelie	Lyft upp en boll från marken, släpp den och använd delar av din kropp för att få bollen att sluta studsas.
Snurra	Snurra på stället och fortsätt köra.
Köra om	Accelerera och kör om en annan person.
Backa	Kör snabbt bakåt.

FRAMSTEG

Ge varje barn en boll och upprepa aktionerna ovan, låt dem öva alla rörelser med en boll.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

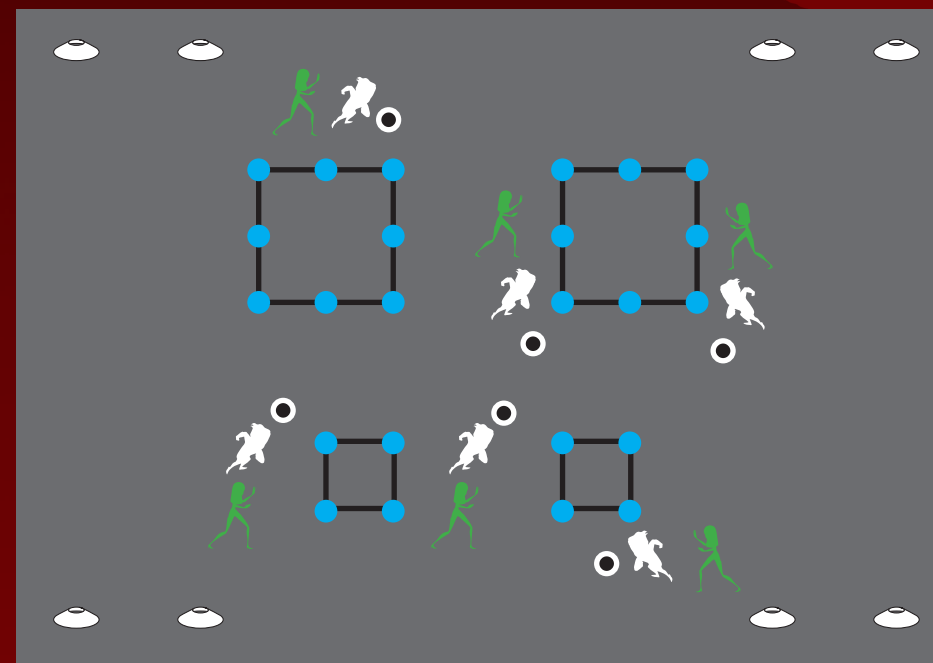
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

ÄVENTYRET

Elastaflickan väntade på sitt första uppdrag på sin cykel. Hennes kostym var utrustad med en kamera så all action skulle filmas. Hon behövde inte vänta länge: medan hon väntade på invigningen av det nya svävande tåget gick något fel. Tåget stannade och började köra åt fel håll. Elastaflickan skyndade till undsättning!

I dag kommer vi att ta del i en aktivitet där vi måste stoppa vårt eget tåg. Skynda dig! Elastaflickan måste stoppa tåget innan det spårar ur!

INSTRUKTIONER



NYCKEL

● små koner

○ bollar

🚲 barn (lag 1)

🚲 barn (lag 2)

INSTRUKTIONER

1. Barnen delar upp sig i par: ett som tågförare och det andra som tågagn (båda med en boll).
2. Barnen leker 'följa John' för att lära känna området. Varje gång en tränare klappar, byter barnen roller och riktning.

Här kommer Elastaflickan:

3. Barn 1 ställer sig framför barn 2 för att sakta ner tåget, medan barn 2 rör sig runt omkring i staden och byter riktning, och konstant försöker komma bort från barn 1.
4. Barn 1 kan röra sig genom byggnader för att hjälpa till att ställa sig framför barn 2 (tåget).
5. Barnen kan leka med sin boll med sina händer eller fötter.
6. Byt roller när Barn 1 lyckas "stoppa tåget".

FRAMSTEG

Barnen delar upp sig i grupper om tre. Två barn formar tåget och följer varandra runt spåret (förflyttar sig med en boll var). Dessa två barn kan byta roller och ändra riktning på tåget när dom vill. Det tredje barnet spelar Elastaflickan och försöker stoppa tåget.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Elastaflickan stoppade tåget! Hon sprang längs tågets mitt mot föraren. Samtidigt som hon sprang, kollade hon att alla var OK.

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: Elastaflickan testade något nytt i dag och det gav henne en nervös känsla i magen.

FRÅGA	SVAR
Vad är nerver?	Tänka, para ihop sig, dela
Vad gör dig nervös?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Kan du dela med dig av när du kände dig nervös?	Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

När Elastaflickan slutligen nådde fram till föraren var han förvirrad och frågade henne vad som hade hänt. På hans skärm dök det upp ett meddelande: Välkommen tillbaka, Elastaflicka! – Skärmskräckaren.

- Vem är Skärmskräckaren?
- Hur kontrollerade Skärmskräckaren tåget?
- Kommer Skärmskräckaren att försöka orsaka fler problem för Elastaflickan?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



KAPITEL 3

DU HAR KRAFTER!

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Vara modig och testa något nytt.

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning.
- Sparka bollen mot ett mål.

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

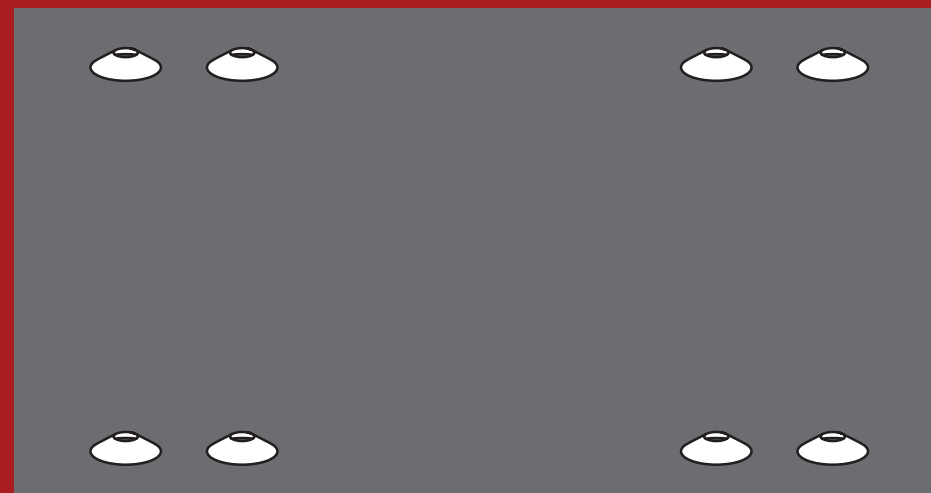


Superhjältarna 2 karaktärskort (bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 3: DU HAR KRAFTER!



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag är spelets namn:

DU HAR KRAFTER!

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Jack-Jack tittade på TV när han hörde ett oväsen från bakgården. Det var en inkräktare – en tvättbjörn som sökte genom deras soptunnor.

För att försäkra oss om att vi är trygga när vi spelar måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

**NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]**

KARAKTÄRERNA OCH MILJÖN

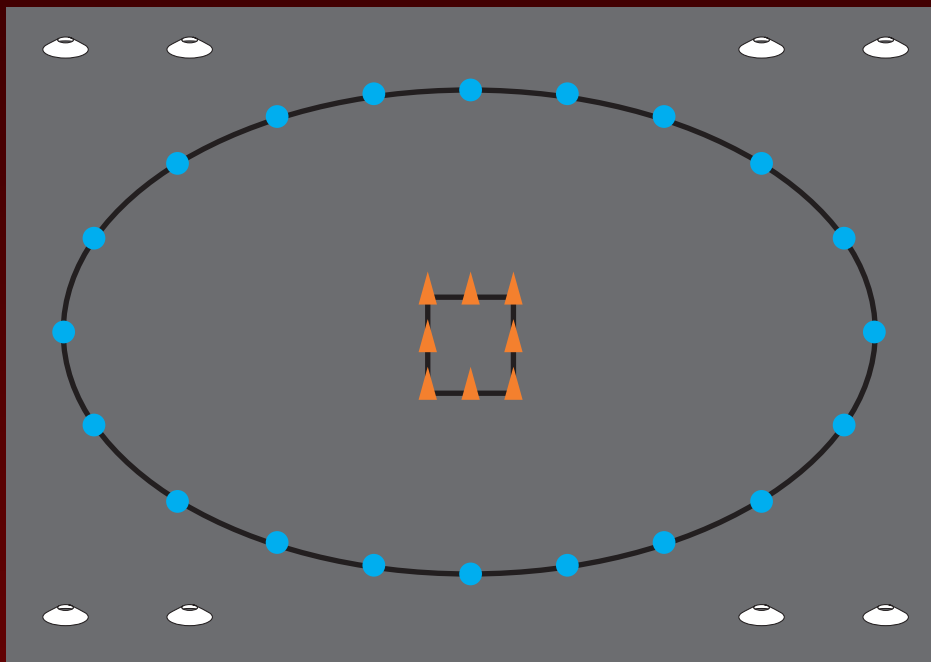
Jack-Jack gick rakt ut genom patio-fönstret till trädgården; framför honom stod en tvättbjörn som försökte ta saker från soptunnan. Jack-Jack bestämde sig för att det var hans uppdrag att stoppa den. Vi ska göra samma sak!

Innan vi spelar, låt oss märka ut formen av trädgården. Den måste vara stor så att vi kommer att kunna springa runt och byta riktning snabbt!



INSTRUKTIONER

1. Använd koner för att märka ut en stor oval: det här är formen av trädgården.
2. Lägg till en rektangel i mitten av ovalen, som representerar familjens picknick bord.



NYCKEL

- små koner/trädgård ▲ stora koner/picknickbord

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

1. Taggspelet – Barnen leker i trädgården. Under tiden, dela ut en träningsväst. Stoppa spelet och förklara vad aktionerna är, om du taggas av barnet med en färgad träningsväst.
2. Starta om spelet igen, låt 20 sekunder passera, dela sedan ut träningsväst i en annan färg.
3. Repetera tills alla färger är involverade i spelet.

KOMMANDO	AKTION
Grön = Rör sig genom objekt	Spring sidledes eller baklänges över picknickbordet.
Röd = Eld Baby	Snabba fötter x 5 på stället och ropa "Aj!"
Vit = Förflytta saker med sinnet	Spring till ett mål, ta en boll och ta den till ett annat mål genom att använda händer eller fötter.
Gul = Stark Baby	Stå i ett plankläge som en annan spelare kryper under.

FRAMSTEG

Ge alla barnen en boll och upprepa spelet; se hur de väljer att integrera bollen när de rör sig i trädgården.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

ÄVENTYRET

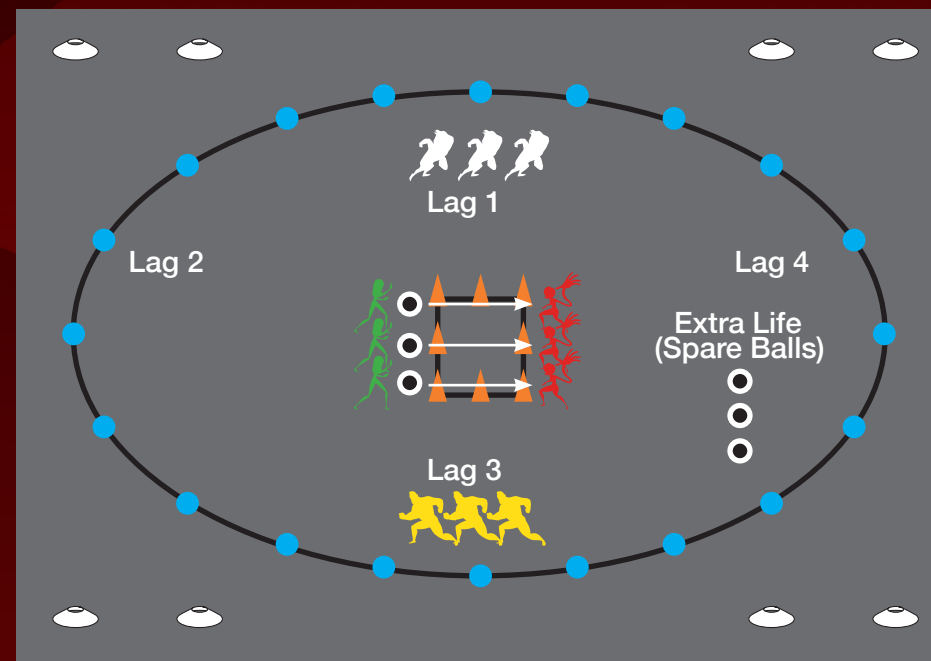
Mr Incredible (Bob) hörde allt oväsande och sprang ut. Han kunde inte tro sina ögon. Jack-Jack hade krafter! Jack-Jack stoppade tvättbjörnen med sina laserögon.

Låt oss se hur det är att ha laserögon som Jack-Jack.

INSTRUKTIONER

1. Barnen delas upp i 4 lag och varje spelare får en boll.
2. Två lag står i trädgårdens ena hörn, mitt emot de andra två lagen. Lagen 1 och 3 jobbar tillsammans, och Lagen 2 och 4 jobbar tillsammans.
3. Under 40 sekunder gör lag 2 och 4 laserstrålar genom att rulla sina bollar på marken till spelare mittemot. De får 1 poäng för varje laser som klarar sig över till andra sidan. Om en boll stannar på bordet, är den ur spel. Varje par har ett extra liv (en extra boll) om så behövs. I slutet av spelet läggs poängen ihop. Det här är målsättningen för lagen 1 och 3.
4. Medan lag 2 och 4 gör laserstrålar, rör sig lag 1 och 3 i trädgården och över bordet och försöker undvika lasrarna (bollar). De får 1 poäng varje gång en spelare tar sig över bordet. När tiden har löpt ut läggs poängen ihop. Det här är målsättningen för lagen 2 och 4.
5. Lagen byter roller och försöker slå målen som satts för de andra lagen.
6. Spela igen med olika lagkombinationer.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

- små koner/trädgård, ▲ stora koner/picknickbord
- bollar
- 👤👤👤👤 barn 4x lag

FRAMSTEG

Lag 2 och 4 sparkar bollar (lasrar) över till varandra, och lag 1 och 3 dribblar bollar genom trädgården och undviker lasrarna. När tiden har löpt ut kan man få bonuspoäng genom att vara det första laget som får alla bollar in mål (familjens soptunnor)

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Mr Incredible (Bob) var utmattad: han hade nästan inte sovit och familjelivet var tufft. Dash kom till honom för att få hjälp med sin matteläxa ... igen!

Vi kommer nu att flytta in i huset och hjälpa Dash med sin matteläxa. Vårt picknickbord är nu köksbordet och gränserna för trädgården är nu husets väggar.

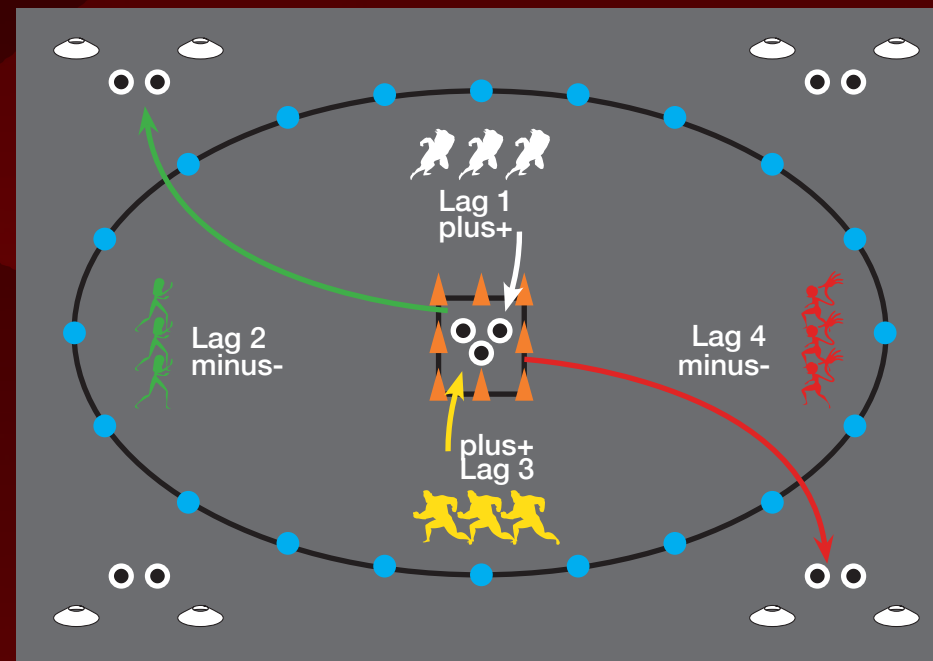
NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

1. Placera hälften av bollarna i målen och hälften på köksborden.
2. Behåll samma lag som i föregående spel, vid 'GÅ' lägger lag 1 och 3 bollar på köksbordet från målen.
3. Lag 2 och 4 tar bort bollar från köksbordet och placerar dem i målen (olika rum i huset).
4. Spela i 1 minut och byt roller.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

- små koner/hus
- ▲ stora koner/köksbord
- bollar
- 2x lag (plus+)
- 2x lag (minus-)

FRAMSTEG

Ge varje lag ett mål (rum i huset). Utmaningen är att tömma ditt rum på bollar genom att flytta bollar till köksbordet, och ta bort andra bollar (inte desamma) till andra lags mål (rum). Spela i 2 minuter – stoppa spelet och räkna hur många bollar som är i varje lags mål. Byt lag och spela igen.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: Jack-Jack kämpade mot tvättbjörnen i trädgården och Dash arbetade hårt med sin pappa med sin matteläxa. Ibland är det verkligen svårt att vara modig och testa något nytt.

FRÅGA	SVAR
Vad betyder det att vara modig?	Tänka, para ihop sig, dela
Hur känns det att testa något nytt?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Kan du dela med dig av när du var modig och testade något nytt?	Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

Helen ringer för att kolla upp hur hennes man, Bob (Mr Incredible), och familjen har det. Fast Bob tycker att familjeliv är mycket tufft, vill han inte oroa Helen (Elastaflickan) och säger till henne att allt är bra ... när det faktiskt inte är det.

- Kommer Bob (Mr Incredible) att kunna ta hand om barnen?
- Kommer Jack-Jack att fortsätta kämpa mot tvättbjörnen?
- Kommer Helen (Elastaflickan) att sluta vara en Super och återvända hem för att ta hand om familjen?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



KAPITEL 4

ELASTAFlickAN OCH SKÄRMSKRÄCKAREN

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Beslutstagande
och problemlösning

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för
att stödja utveckling av rörelser,
balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning.
- Förflytta sig med en boll och undvika hinder och/eller andra spelare
- 1v1 dribbla – attackera och försvara.

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar
(storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

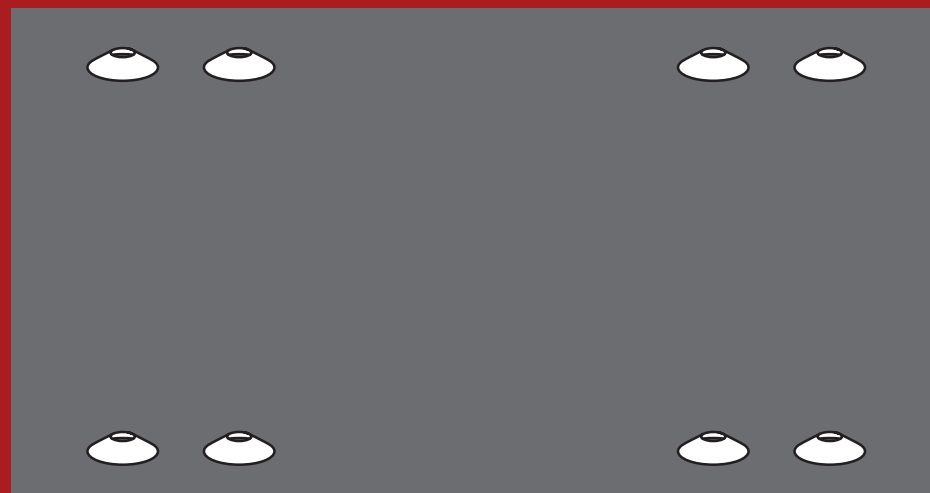


Superhjältarna 2 karaktärskort
(bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 4: ELASTAFlickAN OCH SKÄRMSKRÄCKAREN



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag är spelets namn:

ELASTAFlickAN OCH SKÄRMSKRÄCKAREN

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Elastaflickan var uppspelt över att ha stoppat tåget och räddat människorna från Skärmskräckaren. Hon behöver nu fånga Skärmskräckaren innan han skapar fler problem.

För att försäkra att vi är trygga när vi spelar, måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

KARAKTÄRERNA OCH MILJÖN

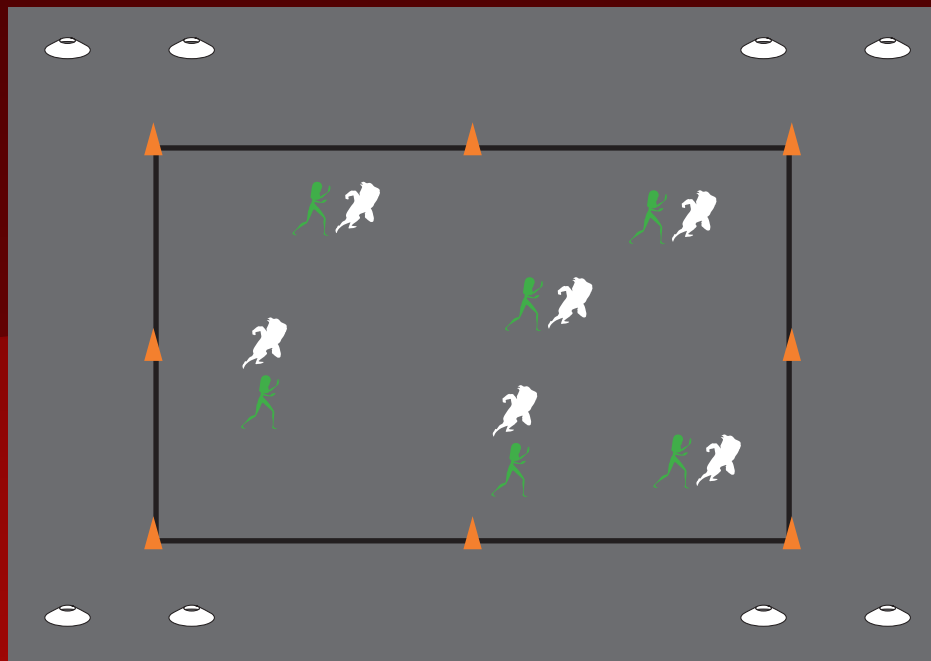
Tillbaka i New Urbem skulle Elastaflickan precis hålla sin första TV-intervju. Hon gick till TV studion och satte sig ned med nyhetsankaret när han började uppföra sig mycket konstigt. Han, precis som hela TV-teamet, var under Skärmskräckarens kontroll.

Vi kommer nu uppleva hur det är att vara under Skärmskräckarens kontroll.



INSTRUKTIONER

1. Barnen bygger TV-studion (en fyrkant).
2. Barnen jobbar i par inne i TV-studion: en är Skärmskräckaren som kontrollerar Elastaflickan, den andra är Elastaflickan som Skärmskräckaren kontrollerar.
3. Skärmskräckarbarnen låtsas att de har kontroll över sin partners (Elastaflickans) rörelser:
 - Barnen står mitt emot varandra
 - Ett barn (Skärmskräckaren) gör en rörelse och det andra (Elastaflickan) försöker härma/kopiera
 - Barnen byter roller så att var och en får vara Skärmskräckaren och Elastaflickan.



NYCKEL

▲ stora koner/TV-studio

 barn

FRAMSTEG

Varje barn har en boll att använda i sina rörelser och härmande rörelser.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Skärmskräckaren talade om för världen att han hade tagit över Ambassadörens helikopter. Ambassadören Henrietta Selick är en viktig person som tar beslut för staden New Urbem. Hon är en Super-supporter och vill hjälpa Supers att kämpa mot det onda.

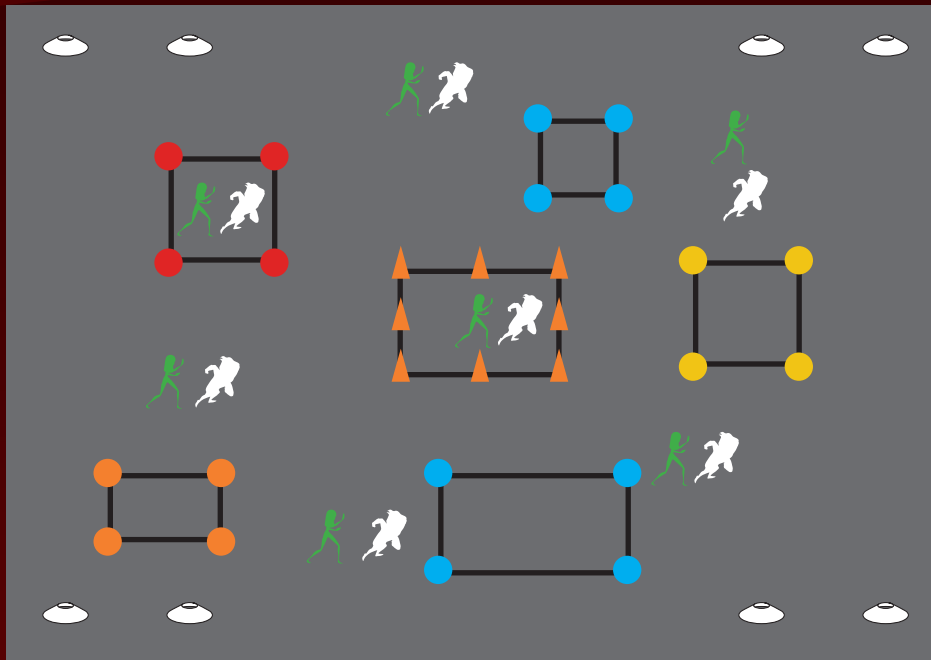
Elastaflickan måste rädda henne! Är du redo att hjälpa henne?

Innan vi kan spela behöver vi bygga stadsbyggnaderna.

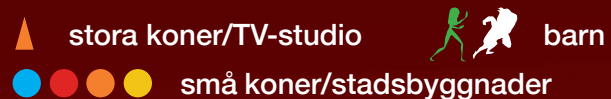
INSTRUKTIONER

1. Barnen lägger ut 5 olikfärgade fyrkanter (olikfärgade koner) runt utsidan av TV-studion: dessa är de nya New Urbem stadsbyggnaderna.
2. Barnen jobbar i par. Barn 1 låtsas vara helikoptern som rör sig över staden – de måste hålla sig borta från räddarna så länge som möjligt. Barn 2 jagar efter helikoptern.
3. Räddaren (barn 2) försöker röra handen på barn 1 (helikoptern). När de gör detta så kan de gå tillbaka till TV-studion. Byt partners och spela igen. Vem kan hålla sin helikopter i luften längst?

INSTRUKTIONER



NYCKEL



FRAMSTEG

Spela igen med en boll var. Bollar kan flyttas med händer eller fötter.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Elastaflickan räddade Ambassadören och förde henne i säkerhet!

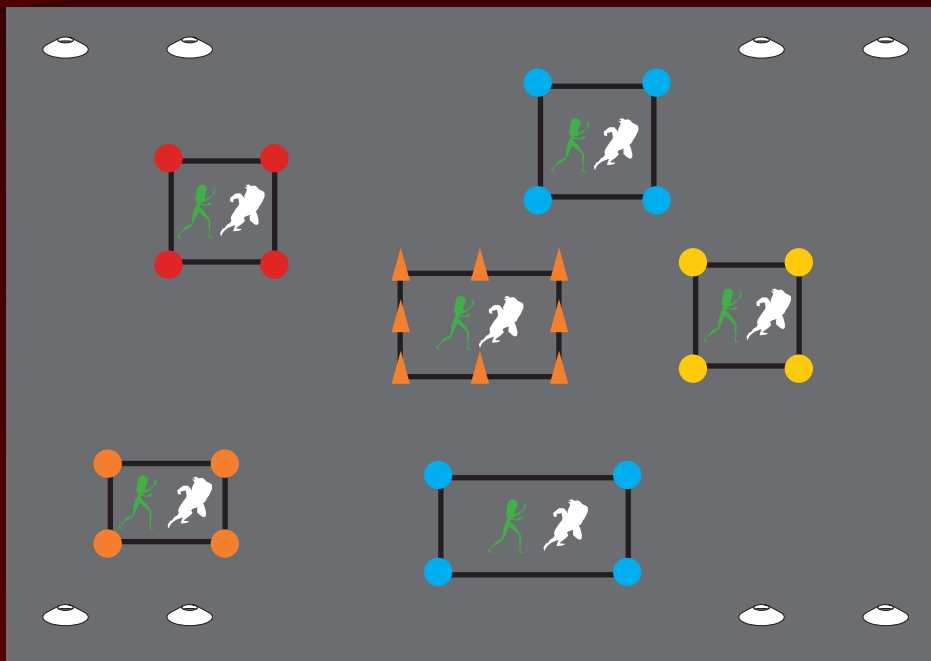
ÄVENTYRET

Människor på gatorna firade och gav sitt stöd till Elastaflickan då en liten flicka påminde henne om att Skärmskräckaren fortfarande var på fri fot. Vi måste försöka fånga Skärmskräckaren i nästa spel. Kan vi fånga honom?

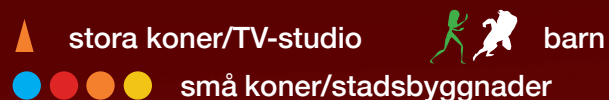
INSTRUKTIONER

1. Varje barn har en boll.
2. Varje barn dribblar sin boll från TV-studion till varje stadsbyggnad och letar efter Skärmskräckaren.
3. Barnen delar upp sig i par och går in i en av byggnaderna. Det ska finnas 1 par i varje byggnad. Lägg till extra byggnader om så krävs.
4. Barnen spelar 1v1 i sin byggnad. Målet är att slå ut sin partners boll ur byggnaden.
5. När så har gjorts, bestämmer barnen vem som har vunnit och vinnaren flyttar till TV-studion.
6. Så snart mer än ett par är färdiga letar barnen nya partners, flyttar till en ny stadsbyggnad och spelar igen.
7. Vem kan vara den första personen som spelar i alla byggnaderna?

INSTRUKTIONER



NYCKEL



FRAMSTEG

Spela igen med en boll mellan två. Om en spelare kan ha bollen i sin ägo i fem sekunder så kan han/hon lämna byggnaden och återvända till TV-studion. Spelet fortsätter som ovan.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

Elastaflickan besegrade Skärmskräckaren! Hon tog av honom hypnosglasögonen, han verkade förvirrad och frågade Elastaflickan vad som hade hänt. Han arresterades och fördes bort av polisen. Elastaflickan var en hjälte, hon hade räddat Ambassadören!

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: Elastaflickan tog beslut och löste problem så att hon kunde hitta Skärmskräckaren.

FRÅGA

Vad betyder det att vara modig?

Hur känns det att testa något nytt?

Kan du dela med dig av när du var modig och testade något nytt?

SVAR

Tänka, para ihop sig, dela

Ge barnen:

1 minut att tänka själva

1 minut att tala med en partner

1 minut att dela idéer som en grupp

Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

Tillbaka i Superhjältarnas familjehem dyker en TV-annons upp på skärmen – Mr Incredibles (Bobs) älskade bil, Incredible, var till salu! Han var arg: det var hans bil. Han grabbade tag i fjärrkontrollen till bilen och var just på väg att gå och ta tillbaka Incredible när Jack-Jack plötsligt nös och flög iväg som en raket genom taket på huset!

- Vad kommer att hända med Jack-Jack?
- Tror du att han kommer att hittas?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.
©Disney/Pixar



KAPITEL 5

EDNA TID

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Stödja andra och be om hjälp.

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning.
- Sparka bollen mot mål.
- Röra sig med boll för att undvika hinder och/eller andra spelare.
- 1v1 dribbla – attackera och försvara.

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

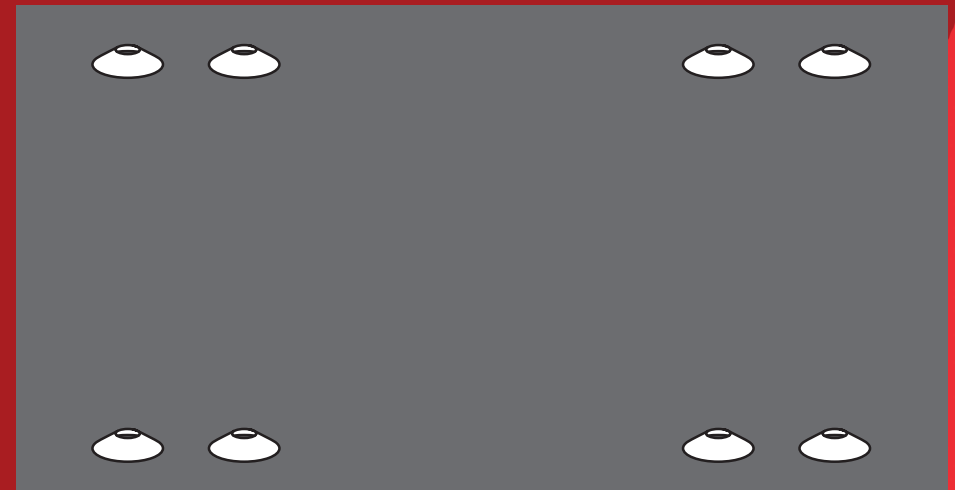


Superhjältarna 2 karaktärskort (bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 5: EDNA TID



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag är spelets namn:

EDNA TID

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Jack-Jacks krafter börjar bli okontrollerbara.

För att försäkra att vi förblir säkra när vi spelar, kom ihåg att du måste stanna och lyssna när du hör kodordet.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

KARAKTÄRERNA OCH MILJÖN

Mr Incredible (Bob) lämnade Violet och Dash med Fryzo och tog Jack-Jack med sig för att träffa Edna. Edna älskar konst och designar 'Super-kostymer'. Hennes herrgård är enorm och full av 'Super-kostymer' kopior som hon har designat genom åren. Mr Incredible och Jack-Jack kom fram till Ednas grind och när hon såg dem välkomnade hon Mr Incredible med ett enormt "Heeeeeej älskling!"

Innan vi spelar, låt oss bygga Ednas grind, infart och herrgård.

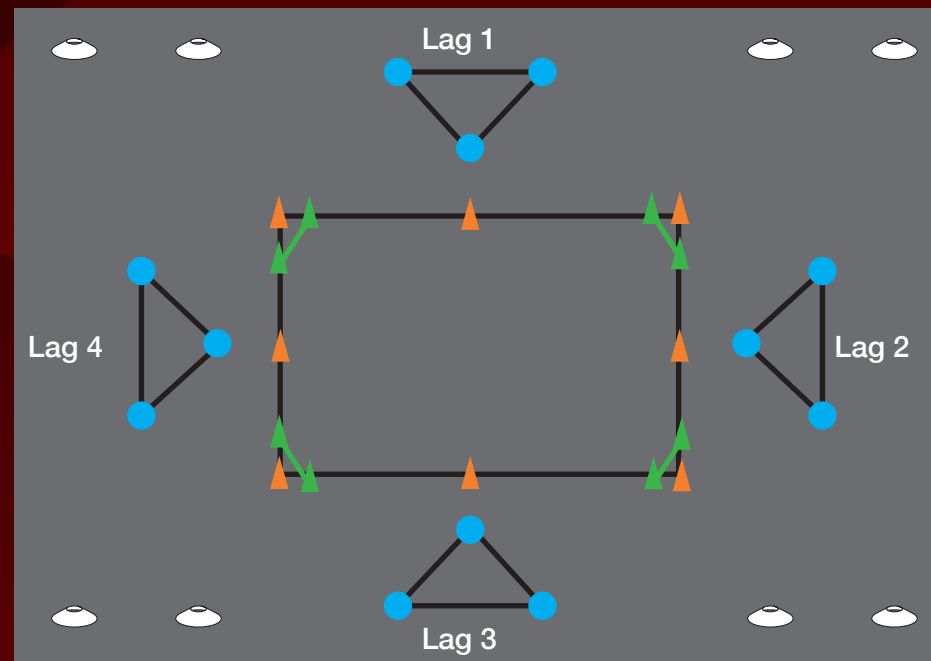


INSTRUKTIONER

1. Barnen jobbar tillsammans för att markera en rektangel: det är Ednas herrgård.
2. Ställ 2 stora koner i vart och ett av de fyra hörnen: dessa är dörrarna till herrgårdens.
3. Barnen använder 3 set av koner för att skapa trianglar. Det ska finnas en triangel på varje sida av rektangeln. Dessa är träden på Ednas infart.
4. Barnen delar upp sig i fyra lag. Varje lag bär en färgad träningsväst och börjar inuti en av trianglarna. På 'GÅ', springer 1 lagkamrat från varje lag in i herrgårdens och går till alla fyra dörrar för att låsa upp dem, och ropar "Hej Ålskling!". Samtidigt springer de andra lagkamraterna runt på infarten och besöker alla andra lagens baser.
5. Vilket lag kan besöka alla baserna och öppna dörrarna först?
6. Byt roller inom lagen och upprepa.



INSTRUKTIONER



NYCKEL

▲ stora koner/Ednas herrgård

↘ stora koner/dörra

● små koner

FRAMSTEG

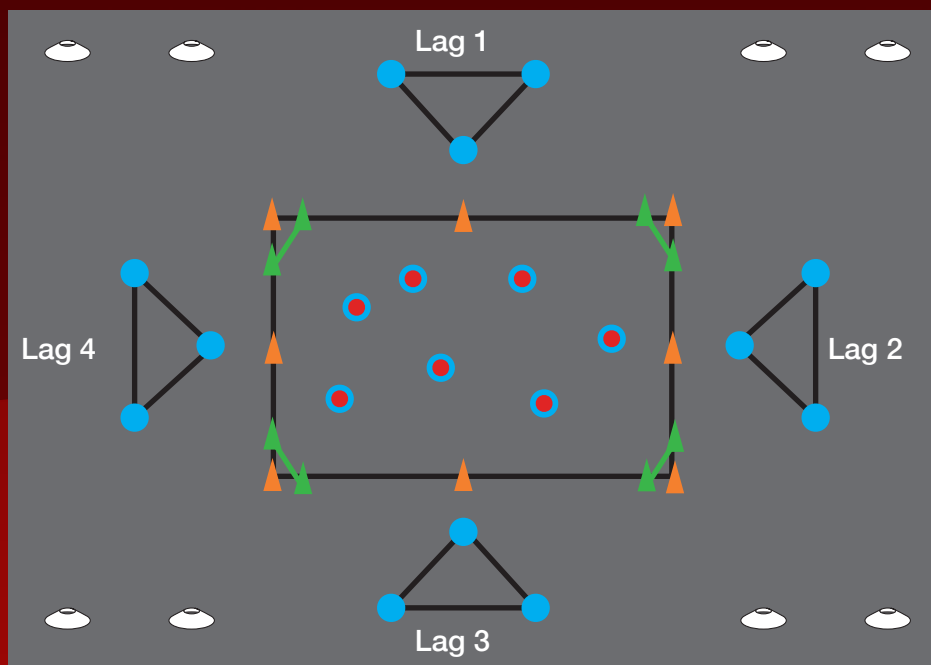
- Spela igen och alla barn ska ha varsin boll.
- Lägg till en taggare inuti och utanför herrgårdens för att göra spelet ännu tuffare.

ÄVENTYRET

Edna blev förvånad över att Mr Incredible hade tagit med sig Jack-Jack för en "superkostym", när Jack-Jack plötsligt förvandlade sig till en spegelbild av Edna. Nu blev hon nyfiken på hans krafter.

INSTRUKTIONER

1. Barnen lägger till extra koner eller bollar inuti herrgården. Dessa representerar kopian av "superkostymerna".
2. Alla barnen har en boll och är fria att röra sig runt formen. Introducera ett kommando/en aktion medan de leker. Upprepa kommandot ett antal gånger innan ett nytt läggs till.



NYCKEL

- ▲ stora koner/Ednas herrgård
- små koner/lagbas (träd)
- ↘ stora koner/dörrar
- extra små koner eller bollar/superkostymer

KOMMANDO	AKTION
Hej Älskling!	Dribbla till en dörr, dra bollen baklänges för att öppna dörren och säg "Hej Älskling".
Spegelbild	Hitta en partner och kopiera varandras rörelser.
Var är bebisen?	Dribbla så snabbt som möjligt till alla olika "superkostymer".
Superkostym	Knacka 5 gånger snabbt på bollen.
Dags att gå	Accelerera ut genom dörren och bort till träden.

FRAMSTEG

Ge barnen möjligheten att leda sessionen genom att ge kommandon till gruppen.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]



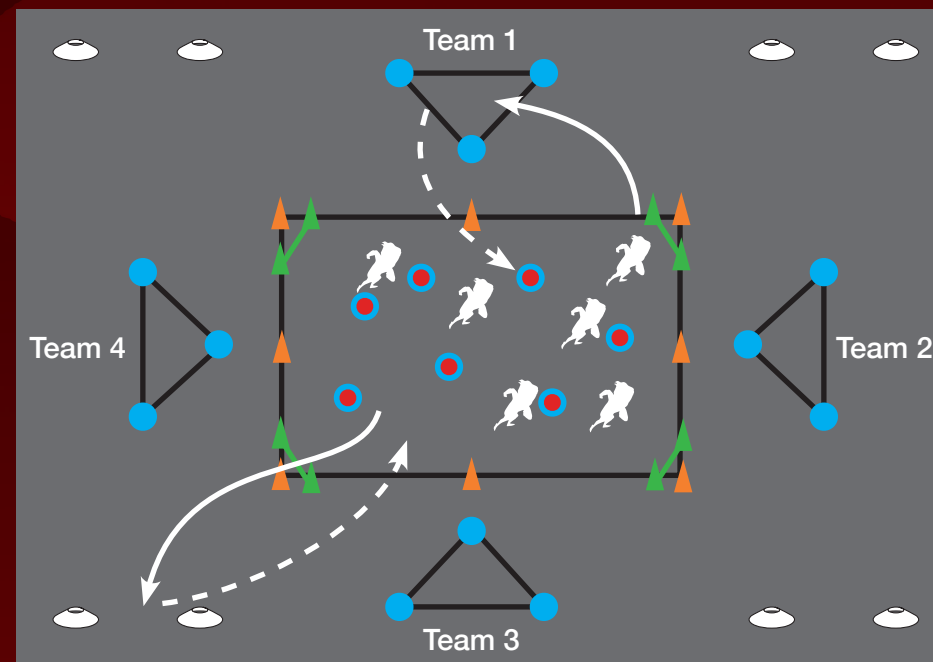
Edna gick med på att sitta barnvakt åt Jack-Jack över natten så att Mr Incredible skulle kunna gå hem och vila.

Innan han lämnar herrgården – förbi alla “superkostymer” som Edna har designat – ska vi spela ett spel.

INSTRUKTIONER

1. De jobbar i sina lag från spel 1, varje barn har en boll var. Ett lag startar spelet som taggare och vaktar utgångarna i herrgården. De andra tre lagen försöker lämna herrgården för att gå hem.
2. För att lämna herrgården måste barnen chippa bollen över en “superkostym”.
3. Om ett barn passerar en taggare kan de sparka sin boll i mål (Mr Incredibles bil). Det ger laget 1 poäng. De hämtar sedan sin boll och går åter in i huset genom dörren som inte vaktas.
4. Om de taggas medan de försöker gå ut, går barnet genom en triangel av träd före nytt spel.
5. Efter 2 minuter, stoppa spelet och räkna ihop poängen. Roter taggare och spela igen.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

- stora koner/Ednas herrgård
- små koner/lagbas (träd)
- stora koner/dörrar
- extra små koner eller bollar/superkostymer
- barn

FRAMSTEG

- Det taggande laget har inga bollar; de kan gå in i spelet genom att vinna bollar från ett annat lag.
- Varje lag har endast en boll mellan dem, och bör försöka få tag på de andra lagens bollar.

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: Bob (Mr Incredible) åkte för att hälsa på Edna med Jack-Jack för att han var så trött och behövde Ednas hjälp med Jack-Jacks superkrafter. Ibland är det riktigt svårt att be om hjälp när det är något man inte förstår.

FRÅGA	SVAR
Har du bett om hjälp eller stöd tidigare?	Tänka, para ihop sig, dela
Hur känner du dig när någon hjälper dig?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Hur känner du dig när du hjälper någon?	Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

”HEJDÅ ÄLSKLING”

Bob (Mr Incredible) har lämnat Jack-Jack hos Edna som är barnvakt.

- Kommer Edna att kunna ta hand om Jack-Jack?
- Kommer Mr Incredible att få vila och sova?
- Kommer Edna att kunna hjälpa Mr Incredible att kontrollera Jack-Jacks krafter?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



KAPITEL 6

"SUPER"-FEST

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Lära sig och arbeta hårt för att bli bättre på något

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning
- Förflytta sig med en boll och undvika hinder och/eller andra spelare
- 1v1 dribbla – attackera och försvara

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

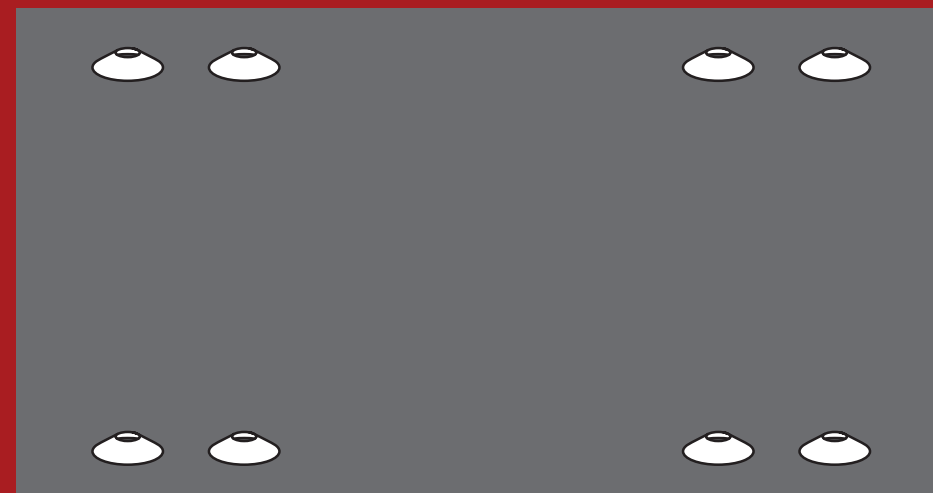


Superhjältarna 2 karaktärskort (bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 6: "SUPER"-FEST



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

Idag är spelets namn:

"SUPER"-FEST

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Elastaflickan var i DevTech-tornen med Winston och Evelyn. De höll en "SUPER"-fest.

I dag ska vi gå på "SUPER"-fest men för att försäkra oss om att vi är trygga måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

**NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]**

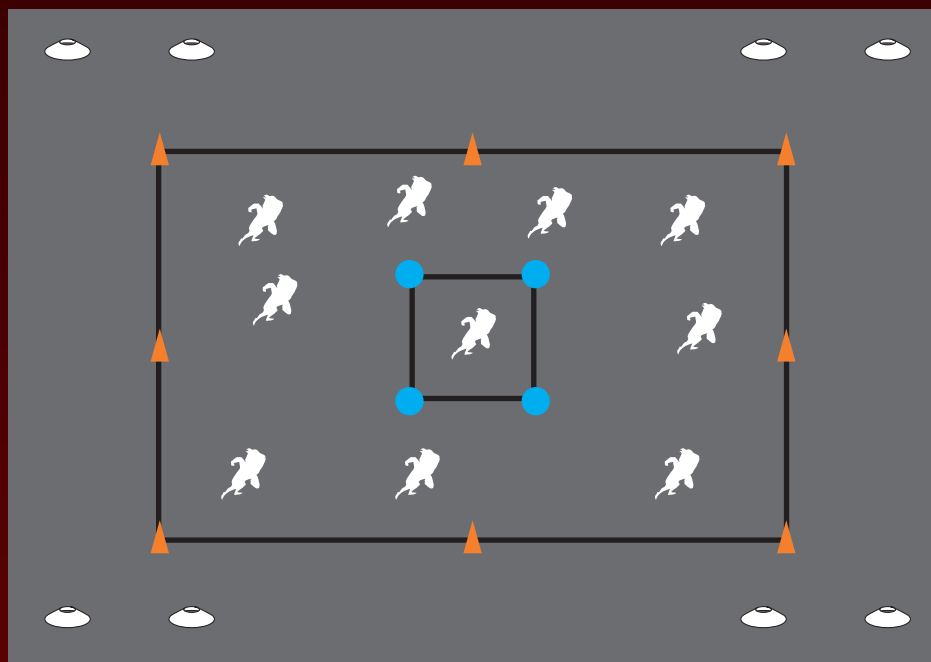
KARAKTÄRERNA OCH MILJÖN

Alla firade Elastaflickans framgång som med superhjärte-aktioner fångade Skärmskräckaren. Andra Supers hade kommit för att ta del av firandet. Innan vi kan ansluta oss till partyt måste vi bygga tornet.

INSTRUKTIONER

1. Genom att använda koner arbetar barnen tillsammans med att märka ut formen av DevTech-tornen.
2. Barnen använder koner för att skapa ett dansgolv i mitten av formen.
3. Barnen rör sig runt partyt men inte på dansgolvet. Barnen varierar sina rörelser som inkluderar att skutta, jogga, hoppa och gå sidledes.
4. Välj 3 barn som bär gula träningsvästar: dem är taggare. När taggad rör sig de andra barnen över dansgolvet och utför en dans vald av taggarna.
5. Upprepa och byt taggare genom att lägga till 3 nya färgade träningsvästar varje gång (3 röda, 3 blå och 3 gröna) med varje ny grupp som väljer en annan dansrörelse.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

- ▲ stora koner/DevbTech-tornen
- små koner/dansgolv
- 👤 barn

FRAMSTEG

Ge alla en boll var och spela igen.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

ÄVENTYRET

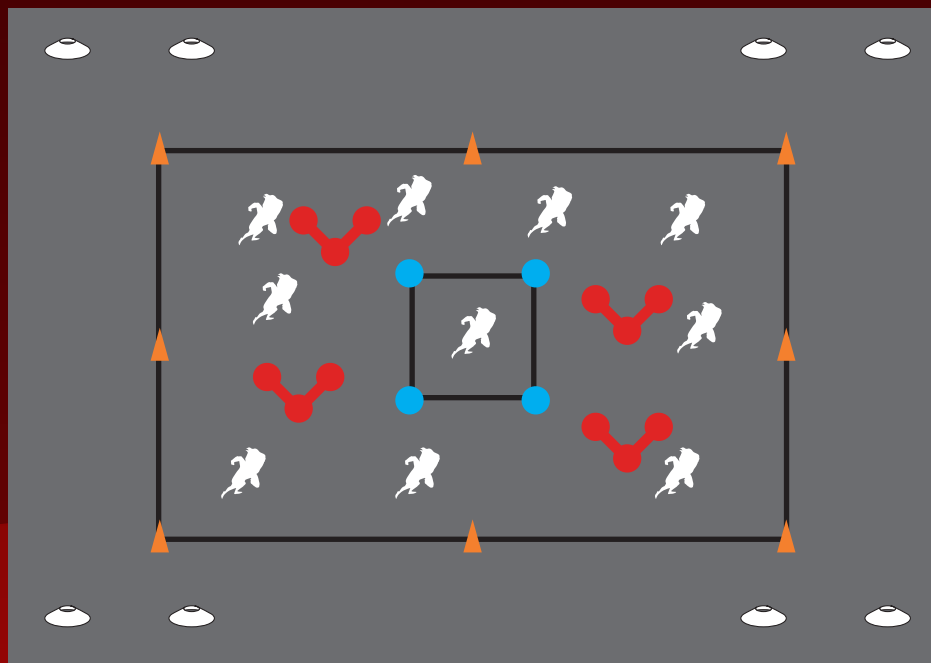
Elastaflickans hjälteaktioner hade inspirerat ett antal andra Supers att komma ut från gömställena. De hade alla olika krafter: Voyd öppnar utrymmen till alternativa världar, Raparen rapar lava, Screech flyger och vänder huvudet i 360 grader och Brick är lika stark som en vägg.

Vi ska utforska de olika krafterna hos de nya Supers.



INSTRUKTIONER

1. Fortfarande vid DevTech-tornen, lägger barnen till 4 grupper av 3 koner på golvet för att göra V former. Dessa är virvlar som kommer att användas i nästa spel.
2. Ge varje lag ett set av färgade träningsvästar.
3. När barnen rör sig, introducera en aktion associerad till varje lags färg.



NYCKEL

- ▲ stora koner/DevbTech-tornen
- små koner/dansgolv
- 🐎 barn
- 🌀 små koner/virvel

KOMMANDO	AKTION
Gul träningsväst = Raparen	Hoppa i olika riktningar för att undvika Raparens heta lava.
Röd träningsväst = Brick	Håll händer och frys för att göra en tegelvägg.
Blå träningsväst = Voyd	Stå i/rörelse genom olika virvlar medan man slänger en boll till varandra.
Grön träningsväst = Screech	Flyg runt utsidan av DevTech-tornen i par, ett barn som taggare, ett barn som ska taggas. Byt när fångad.

FRAMSTEG

Varje barn har en boll som används för att fullgöra aktionerna.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]



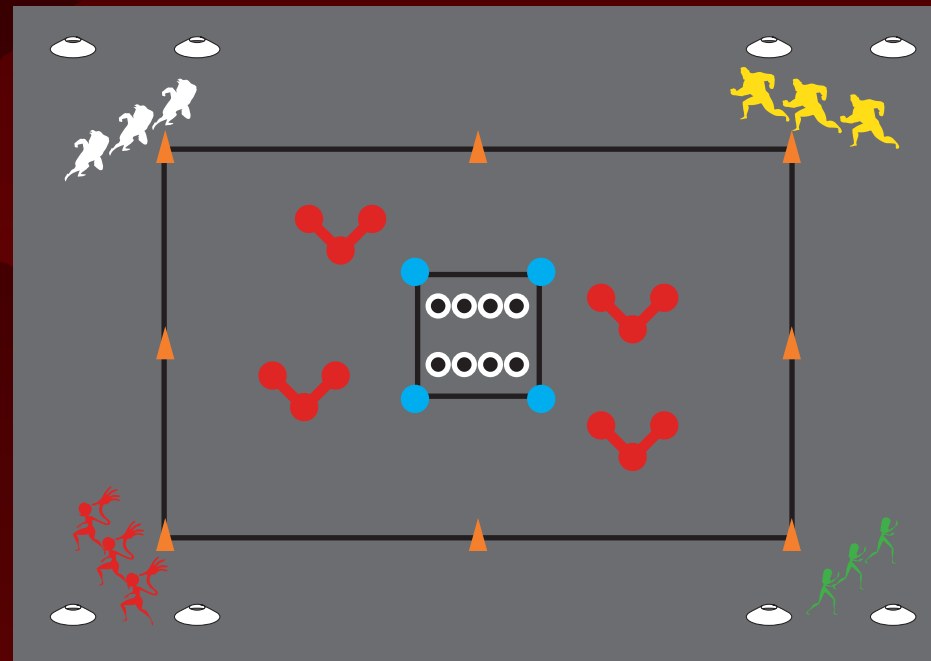
Elastaflickan och Winston höll tal vid DevTech-tornens "SUPER"-fest för att tillkännage att 100 länder hade gått med på att göra Supers lagliga igen.

För att fira överenskommelsen att göra Supers lagliga igen kommer vi spela ett spel med Raparen, Brick, Voyd och Screech.

INSTRUKTIONER

1. Varje lag förflyttar sig till ett hörn av DevTech-tornen. Åtta bollar är kvar på dansgolvet och två är placerade i varje lags mål. Bollarna representerar smutsiga glas från partyt.
2. På 'GÅ' springer lagen för att samla upp smutsiga glas (bollar) och placerar dem i andra lags mål. Lagen kan försöka att stjäla bollar från andra spelare för att försvara sina mål.
3. Om ett barn är i en virvel är de trygga och bollen kan inte stjälas.
4. Efter 2 minuter, stoppa spelet och räkna antalet bollar i varje lags mål.
5. Återställ spelet och låt lagen få tid till att komma fram med taktik. Upprepa tre gånger.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

- ▲ stora koner/DevTech-tornen
- små koner/dansgolv
-  4x lag
-  små koner/virvel
- bollar

FRAMSTEG

Begränsa barnen till vissa områden i DevTech-tornen.

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: Vi spelade med fyra Supers som kallades för Raparen, Brick, Voyd och Screech. Varje Super har olika krafter och saker som de är bra på.

FRÅGA	SVAR
Vad betyder att vara bra på något?	Tänka, para ihop sig, dela
Vad är du bra på?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Vad har du sett i dag av en vän som du tycker är bra? Kan du tala om för dem varför det var bra?	Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

Medan partyt fortfarande höll igång gick Elastaflickan in i ett annat rum för att titta på video från Skärmskräckarens gripande. Efter att hon hade tittat på den insåg hon att pizza killen inte var Skärmskräckaren. Precis då säger Evelyn "Du är smart du" – Hon sätter på ett par hypnosglasögon över hennes ögon. Elastaflickan är nu under Evelyns kontroll. Evelyn är Skärmskräckaren och använder hypnosglasögonen för att kontrollera folk och har en plan för att säkra att Supers fortsätter att vara olagligt.

- Vad kommer att hända med Elastaflickan?
- Kommer hon alltid att vara under Evelyns (Skärmskräckarens) kontroll?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



KAPITEL 7

HYPNOSENS KRAFT

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Respekt och förtroende.

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning.
- Röra sig med boll för att undvika hinder och/eller andra spelare.

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar
(storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

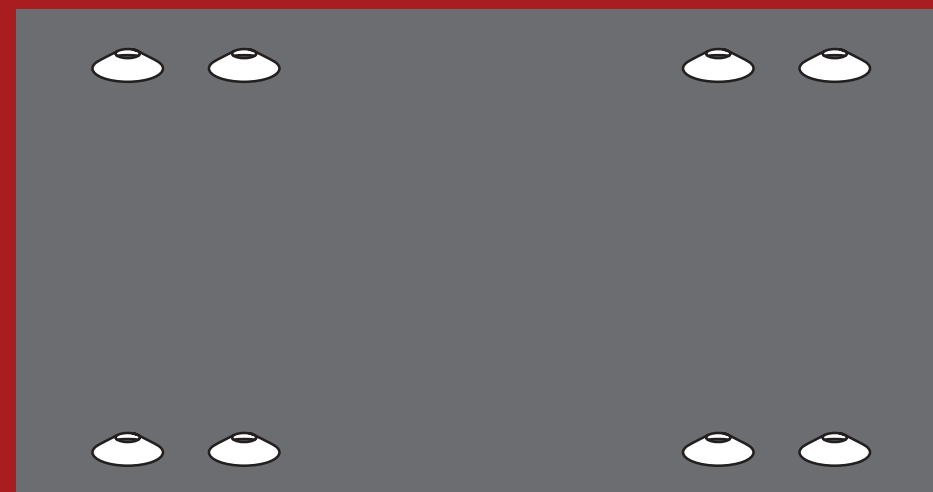


Superhjältarna 2 karaktärskort
(bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 7: HYPNOSENS KRAFT



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag är spelets namn:

HYPNOSENS KRAFT

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Evelyn skapade en fälla: hon ringde till Mr Incredible och sa till honom att Elastaflickan var i fara.

Kom ihåg, Super-arbete är farligt så du måste stanna och lyssna när du hör kodordet.

**NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]**

MILJÖN

Innan han gick ringde Mr Incredible till Fryzo och bad honom ta hand om barnen. Violet kände på sig att något var fel och fick resten av familjen att sätta på sig sina "superkostymer". Dash grabbade bilens fjärrkontroll precis som dörrklockan ringde.

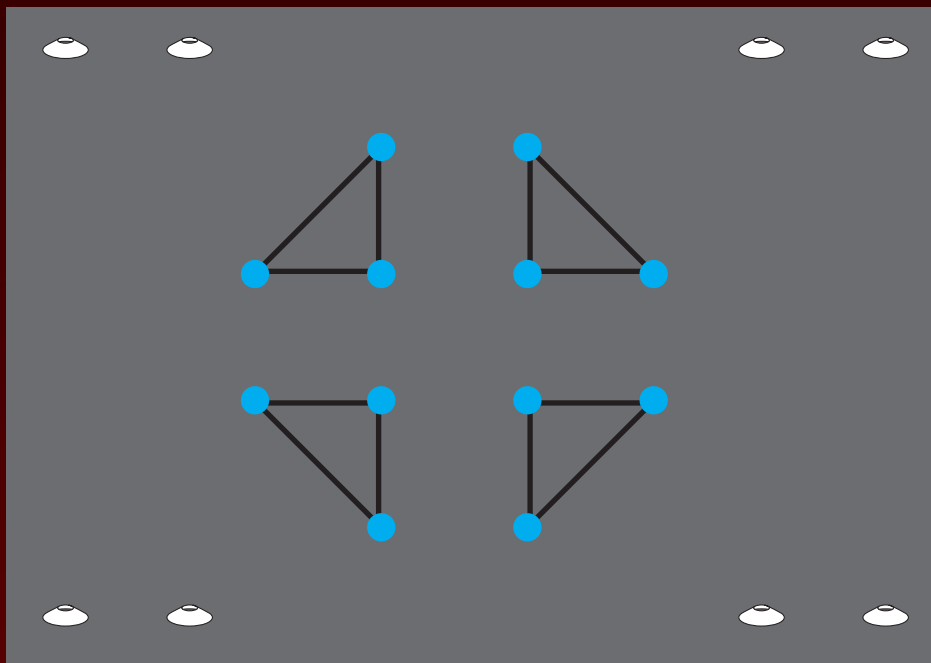
Innan vi spelar måste vi bygga Incredibles hus.



INSTRUKTIONER

1. Barnen har fyra rum (trianglar) på golvet. Det måste finnas tomrum mellan vart och en för att göra hallar.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

● små koner/rum

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

KARAKTÄRERNA

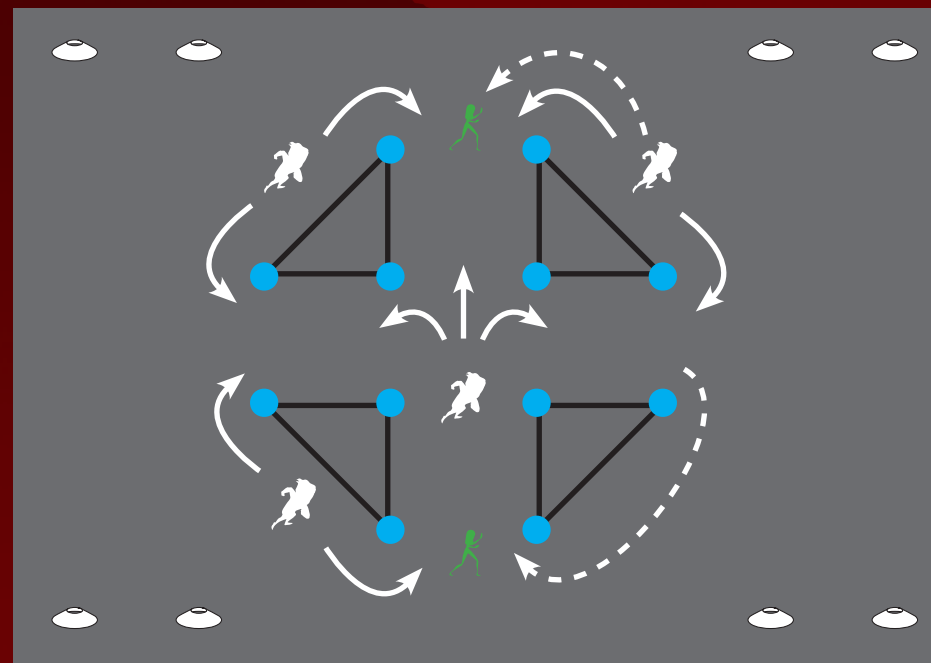
Violet och Dash blev rädda när dörrklockan ringde. De visste inte vem det var som kom. Dash sprang till dörren och möttes av en grupp hypnotiserade Supers. Precis som Voyd (som hade hypnotiserats) försökte övertyga Dash att DevTech hade skickat dem så kom Fryzo. Han sa till Dash att hämta Bobs Incredible bil.

Nu är det din tur att rymma från hypnotiserade Supers!

INSTRUKTIONER

1. Barnen rör sig runt i huset utan att gå in i de fyra rummen.
2. Då barnen leker, dela ut gula träningsvästar till 3 spelare. Dessa barn blir taggare. När de taggar en annan spelare måste den spelaren följa kommandot.
3. Ge barnen tid till att öva rörelserna innan nya färger/kommandon läggs till.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

● små koner/rum

 barn

KOMMANDO	AKTION
Gul träningsväst = Raparen	Spring bort från lavan, spring en gång runt huset så snabbt du kan och fortsätt spela.
Röd träningsväst = Brick	Stå i ett plankläge och vänta på att någon går under.
Blå träningsväst = Voyd	Gå in i ett av rummen, hoppa ut sidledes och fortsätt spela.
Grön träningsväst = Screech	Gå in i ett av rummen, snurra i en cirkel och fortsätt spela. (Kom ihåg att snurra i båda riktningar!)
Ingen träningsväst = Fryzo	Frys de gula, röda, blå och gröna träningsvästarna!

FRAMSTEG

Ge varje barn en boll och spela igen.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]



Mr Incredibles Incredible körde in genom dörren just som Voyd satte på ett par hypnosglasögon på Fryzos ögon. Barnen flydde i bilen och fortsatte mot DevTech-skeppet där Elastaflickan och Bob Incredible var under Evelyns kontroll.

ÄVENTYRET

Violet, Dash och Jack-Jack var tvungna att bestämma vad de skulle göra utan sina föräldrar. De visste att de var tvungna att ta sig till DevTech-skeppet, men hur? De var i bilen och skeppet var redan ute på havet! Dash önskade att de kunde följa skeppet när bilen plötsligt blev till en snabb motorbåt!

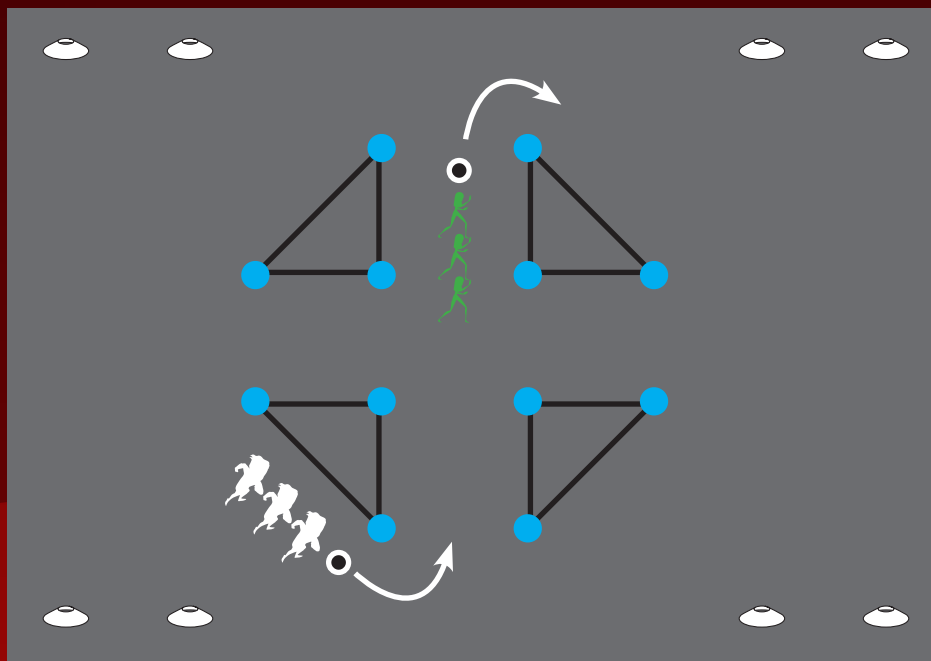
Då Incredible-bilen hann ifatt skeppet ropade Dash "Ut!" och alla tre Superbarnen flög ut i skyn och landade på skeppet. Jack-Jack vandrade iväg för att leta efter sin mamma och pappa. Violet och Dash letade frenetiskt efter Jack-Jack samtidigt som de försökte undvika de hypnotiserade Supers.

Rummen i vårt hus som vi byggde tidigare är nu rummen på DevTech-skeppet. Låt oss se om vi kan hitta Jack-Jack!

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

INSTRUKTIONER

1. Varje lag hittar en plats för start.
2. Spelare i varje lag rör sig runt havet och leker följa John.
3. Varje medlem får en boll.
4. Varje gång laget rundar ett hörn springer sista barnet längst fram och tar bollen.
5. Introducera kommandon och låt barnen ge sina egna kommandon för sina lag.



NYCKEL

● små koner/rum



lag

KOMMANDO	AKTION
Dash	Spelaren med bollen springer mot ett mål och sparkar in bollen. De andra lagkamraterna fortsätter röra sig till ett annat mål för att hämta en ny boll och andra spelare sluter upp längst bak i gruppen.
Jack-Jack	Barnet längst bak springer fram och tar bollen på kommando.
Violet	Ledaren försöker skydda bollen från två hypnotiserade Supers (spelare från andra laget).
Glasögon	Laget springer in i ett mål och gömmer sig.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]



©Disney/Pixar

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: När alla vuxna Supers hade fångats av Evelyn var Violet och Dash tvungna att ta många beslut. Violet och Dash var tvungna att jobba tillsammans och lita på varandra.

FRÅGA	SVAR
Vad innebär förtroende?	Tänka, para ihop sig, dela
Varför skulle någon lita på dig?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner
Kan du tänka på en gång när du bröt någons förtroende? Hur kändes det?	1 minut att dela idéer som en grupp Upprepa för varje fråga

CLIFFHANGER

Under tiden, på skeppet, hade inte bara Elastaflickan och Mr Incredible problem – Ambassadören, ett antal andra Supers och mäktiga världsledare var alla ombord på skeppet och under Evelyns kontroll!

- Kommer Evelyns onda plan att fungera?
- Kommer Supers att vara olagliga för evigt?
- Kommer barnen att kunna rädda dagen?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



KAPITEL 8

SUPERS MOT SKÄRMSKRÄCKAREN

VÅRT INLÄRNINGSFOKUS

Livserfarenhet & värden

Ansvar och jobba mot att uppnå ett mål/en målsättning

Fundamental rörelse

Röra på kroppen på olika sätt för att stödja utveckling av rörelser, balans, koordination och hastighet.

Grunderna i fotboll

- Förflytta sig med bollen, ändra hastighet och riktning
- Röra sig med bollen för att undvika hinder och/eller andra spelare
- 1v1 dribbla – attackera och försvara

NÖDVÄNDIGA RESURSER



Bollar i olika storlekar (storlek 2, 3 och 4)



Träningsvästar



Koner

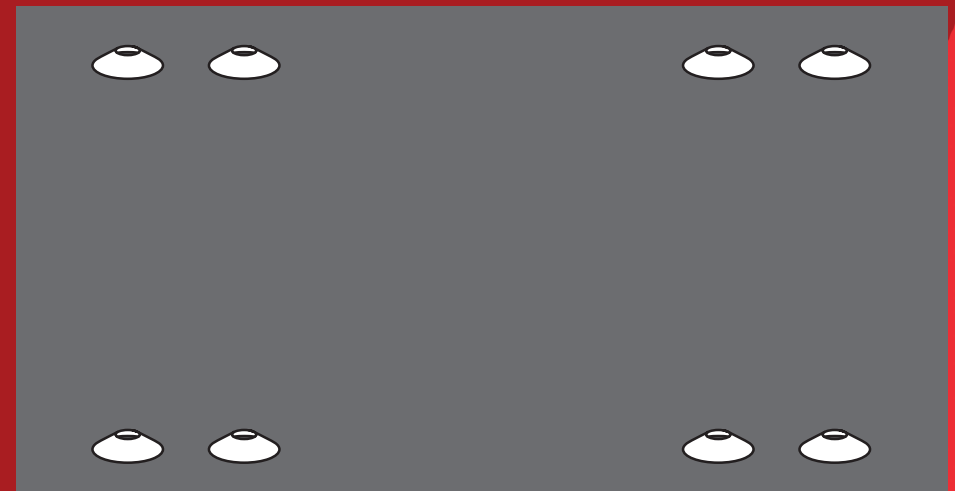


Superhjältarna 2 karaktärskort (bilder av karaktärer)

ORGANISATION/UPPSTÄLLNING

Coachen ställer upp 4 små mål med 8 koner (2 i varje hörn) för att markera gränserna för träningsområdet. Justera områdets storlek enligt gruppens storlek.

Området kan användas innan sessionen startar, för att välkomna barnen och föräldrarna till spelrummet och bjuda in dem till att utforska utrustningen och målen.



KAPITEL 8: SUPERS MOT SKÄRMSKRÄCKAREN



VÄLKOMMEN

Hej och välkommen till (namn på center)

Introduktion av tränaren

Be barnen dela med sig av vad som hände under förra sessionen och vad de har lärt sig från sina äventyrspass.

MÅLSÄTTNINGAR

- Idag ska vi:
- Ha ROLIGT
 - LÄRA nya färdigheter
 - Arbeta tillsammans och skaffa nya VÄNNER

INTRODUCERA SPELETS NAMN

I dag är spelets namn:

SUPERS MOT SKÄRMSKRÄCKAREN

INTRODUCERA BERÄTTELSEN

Alla Supers var under Evelyns/Skärmkräckarens kontroll, förutom Violet, Dash och Jack-Jack.

För att säkerställa att vi inte får hypnosglasögon måste du stanna och lyssna när du hör kodordet.

**NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]**

KARAKTÄRERNA

Jack-Jack hade rymt från Violet och Dash och letade efter sin mamma och pappa, medan Violet och Dash frenetiskt letade efter honom!

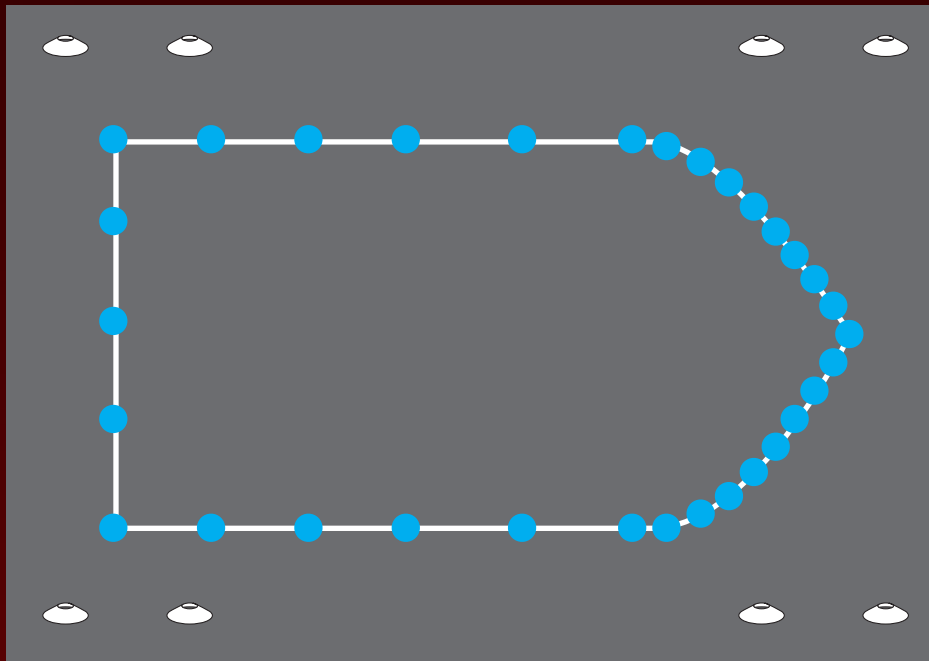
Innan vi går vidare, måste vi bygga DevTech-skeppet; det måste vara stort nog för oss alla att springa runt i.

INSTRUKTIONER

1. Barnen placerar koner på golvet för att skapa formen av ett skepp.
2. Barnen ser till att skeppet är tillräckligt stort för alla.



INSTRUKTIONER



NYCKEL

● små koner/skepp

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]



MILJÖN

Jack-Jack hittade Mr Incredible, Elastaflickan och Fryzo i fören på DevTech-skeppet men de bar fortfarande hypnosglasögon och var under Evelyngs/Skrämskräckarens kontroll. Dash och Violet anlände och Violet skyddade dem och Jack-Jack med ett kraftfält. Jack-Jack flöt genom kraftfältet och tog bort hypnosglasögonen från Elastaflickan. Hon var fri! Elastaflickan drog snabbt av hypnosglasögonen från Mr Incredible och Fryzo också. Hela familjen och Fryzo var fria från Evelyngs/Skrämskräckarens kontroll!

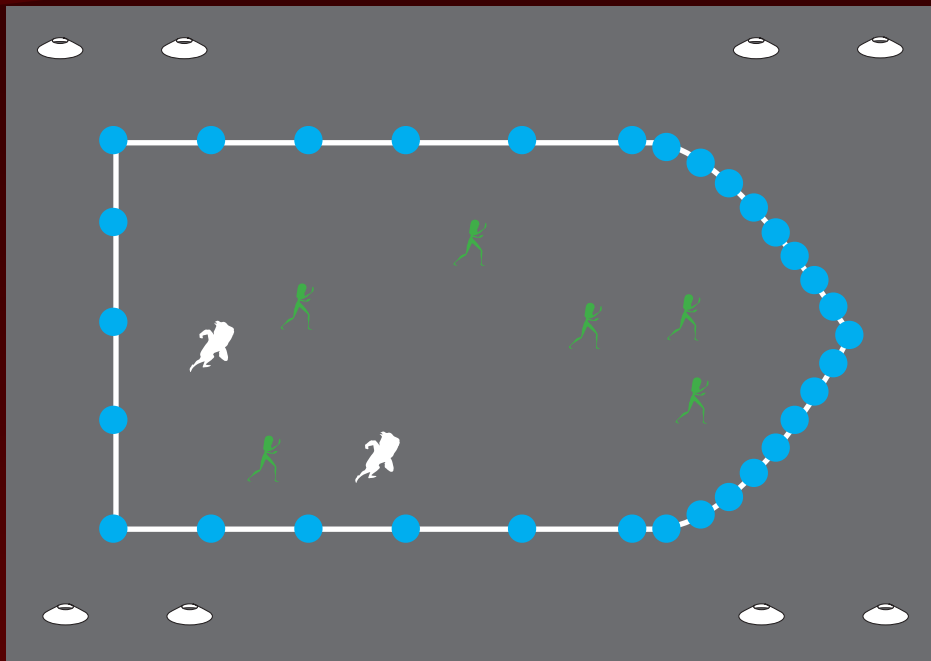


I den här aktiviteten kommer vi att låtsas ta bort hypnosglasögonen från alla hypnotiserade Supers för att rädda dagen.

INSTRUKTIONER

1. Två barn startar som Supers utan hypnosglasögon.
2. Alla andra barn stoppar en träningsväst bak i sina shorts (de är hypnosglasögonen).
3. Barnen utan träningsvästar försöker att stjäla hypnosglasögonen (västarna) från de andra och förstör dem genom att kasta dem överbord.
4. Om ett barn förlorar sina hypnosglasögon kan de fortsätta spela och hjälpa till med att förstöra de andras.
5. Spela tills alla hypnosglasögon är överbord. Spela igen, starta med två andra barn utan träningsvästar.

INSTRUKTIONER



NYCKEL

- små koner/skepp
- 🦸 supers
- 👦 barn med träningsväst instoppade i shorts

FRAMSTEG

I stället för träningsväst använder barnen bollar som hypnosglasögon. De dribblar bollarna medan de två barnen som inte är hypnotiserade försöker att stjäla bollarna och kasta dem överbord.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].

SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

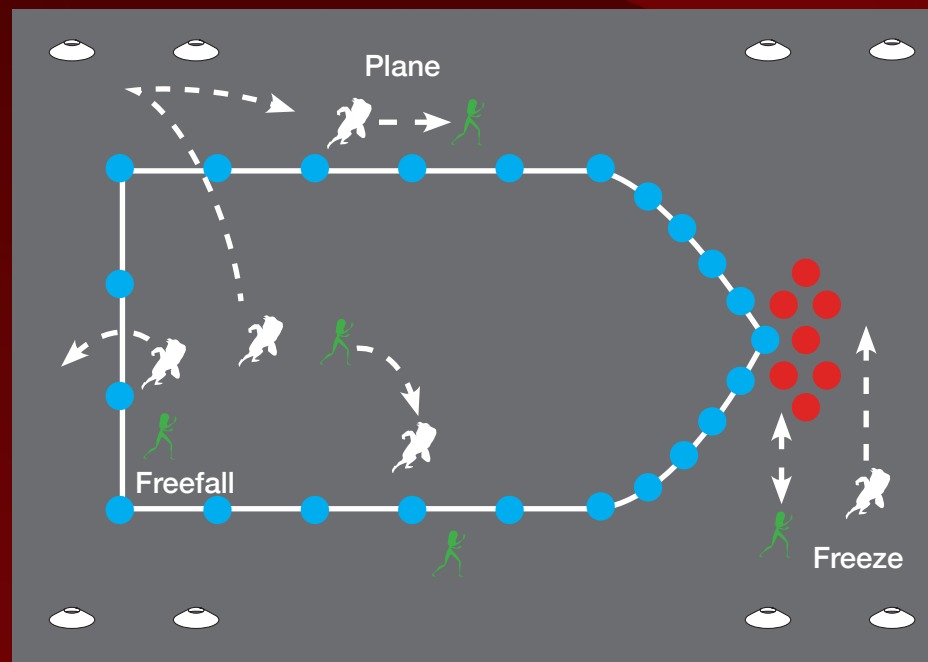
Tillsammans måste Supers enas och hitta ett sätt att fånga Evelyn/Skärrskräckaren, och stoppa skeppet från att krascha in i hamnen för att rädda ambassadören och alla världens ledare.

ÄVENTYRET

Eftersom alla Supers letade efter Evelyn lämnade hon skeppet med ett flygplan. Elastaflickan tog upp jakten medan resten av Supers jobbade tillsammans för att stoppa skeppet från att förlisa.

INSTRUKTIONER

1. Ställ några koner i fören på skeppet och i de fyra målen.
2. Barnen delar upp sig i par; ett är Nr 1, det andra Nr 2.
3. Introducera kommandona ett i taget. Ge barnen tid till att öva före upprepning/tillägg av nya kommandon.



NYCKEL

- små koner/skepp
- 🦸 lag 1
- 👦 lag 2

KOMMANDO	AKTION
Flygplan	Spela 1v1 tagga utsidan och över skeppet – Hur länge kan Nr 1 hålla sig borta från Nr 2?
Frys	Nr 2 tar isen (=koner) till fören av skeppet; Nr 1 tar tillbaka det till målen.
Ankare	Nr 1 hoppar överbord; Nr 2 drar upp dem ombord igen. <ul style="list-style-type: none"> Med bollarna: Nr 1 kastar eller sparkar ankaret (= boll) överbord, Nr 2 drar upp det ombord.
Fritt fall	Nr 1 och 2 lägger sig på mage och håller händer och fötter i luften i 5 sekunder. <ul style="list-style-type: none"> Med bollarna: samma position med boll i händerna och i luften.
Rörelse	Nr 1 och 2 springer för att se vem som kan röra flest mål inom 30 sekunder. <ul style="list-style-type: none"> Med bollarna: spring för att se vem som kan dribbla/sparka bollen i flest mål inom 30 sekunder.

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

FRAMSTEG

- Spela igen med 1 och 2 som byter roller
- Spela igen med en ny partner
- Spela igen med en boll var

NÄR JAG SÄGER SUPER, SÄGER DU [KRAFT].
SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT] SUPER [KRAFT]

REFLEKTIONEN

Innan vi går vidare, låt oss tänka över vårt äventyr i dag: När alla hypnosglasögon hade kastats överbord eller förstörts kunde Supers stoppa Skärmskräckaren och Evelyns onda plan, och uppnå sina mål.

Supers visade enormt ansvar för att nå målet att stoppa Evelyn/Skärmskräckaren.

FRÅGA	SVAR
Vad är ansvar?	Tänka, para ihop sig, dela
Kan du tänka på en gång då du var ansvarsfull och framgångsrik?	Ge barnen: 1 minut att tänka själva 1 minut att tala med en partner 1 minut att dela idéer som en grupp
Hur känner du dig när du tar ansvar för att göra en uppgift eller uppnå ett mål?	Upprepa för varje fråga



Alla Supers jobbade tillsammans för att stoppa skeppet från att förlisa i hamnen. Evelyn arresterades och fördes bort av polisen. Och de bästa nyheterna var att alla Supers bjöds in till Stadshuset och Supers blev lagliga igen.

- Nu när Skärmskräckaren har stoppats och Evelyn arresterats kommer Superhjältarna ha tid till att koppla av?!
- Kommer Jack-Jack att lära sig att kontrollera sina krafter?
- Kommer Superhjältarna att kunna fortsätta bekämpa skurkar som familj?

Gå till ditt äventyrspass för att ta reda på det.



MR INCREDIBLE

BOB PARR



KRAFTER & TALANGER

ÖVERMÄNSKLIG STYRKA

Bob är extremt stark och kan lyfta 4 tvåvåningsbussar.

ÖVERMÄNSKLIGT HOPP

Hans starka ben låter honom hoppa över enorma byggnader.

FÖRBÄTTRAD TÅLIGHET

Slå sig igenom tegelväggar och överleva enorma elektriska stötar är inte något problem för Mr Incredible.

EXPERTSTRATEG

Som erfaren super hittar Bob snabbt olika sätt att hantera svåra motståndare på.

ELASTAFlickAN

HELEN PARR



©Disney/Pixar

KRAFTER & TALANGER

ELASTICITET

Hon kan sträcka sig till extrema längder och använder sin elasticitet till att ladda objekt.

HOPPA

Hon kan hoppa långa distanser.

FORMÄNDRING

Hon kan använda sin elasticitet för att förvandla sig till olika former --inklusive en fallskärm!

DENSITETFÖRÄNDRING

Elastaflickan behåller lugnet under press - vilket gör henne till den perfekta Super att leda Winstons kampanj för att göra Supers lagliga igen.

VIOLET

VIOLET PARR



KRAFTER & TALANGER

OSYNLIG

Violet har förmågan att göra sig själv osynlig.

KRAFTFÄLT

Hon kan generera ett nära nog oförstörbart, lilafärgat kraftfält runt sig själv och sin familj.

FLYT

Om Violet inte rör marken när hon skapar en full kraftbubbla kommer hon flyta med i den.

INTELLIGENS

Hon är intelligent och visar upp en nyfiken och flexibel sida av sig själv, hennes krafter, och världen runt omkring henne.

DASH
DASH PARR



KRAFTER & TALANGER

ÖVERMÄNSKLIG HASTIGHET

Dashs primära superkraft är hans förvånansvärda hastighet som också låter honom springa på vattnet.

ÖVERMÄNSKLIGA REFLEXER

Övermänniskt snabbt tänkande och reaktionstid låter Dash undkomma de svåraste situationerna.

FÖRBÄTTRAD SMIDIGHET

Dash kan byta riktning medan han springer i otroliga hastigheter.

TÄVLINGSANDA

Dash är äventyrlig och tävlingsinriktad.

JACK-JACK



KRAFTER & TALANGER

ÄNDRA KROPP

Jack-Jack kan manipulera sin kropp till att uppnå en variation av effekter inklusive byta till rök, metall, vatten och eld.

VÄGGKLÄTTRING

Han kan hålla sig fast och klättra på alla ytor.

LASERÖGON

Jack-Jack kan tända kraftfulla laser från sina ögon.

DIMENSIONELL HOPPNING

Han kan resa genom olika dimensioner.

FRYZO
LUCIUS BEST



©Disney/Pixar

KRAFTER & TALANGER

KONTROLLERAR IS

Han kan generera is från sina fingertoppar.

RÖR SIG PÅ IS

Han kan snabbt förflytta sig över isen han skapar, vilket ger honom otrolig hastighet och smidighet.

SPECIELLA STÖVLAR

Hans stövlar utlöser skridskor, skidor eller en rund snowboard.

SPECIELLA GLASÖGON

Han bär speciella glasögon för att skydda sina ögon mot snöblindhet och för att dölja sin hemliga identitet som Lucius Best.

EDNA MODE



KARAKTÄR & TALANGER

Trots sin längd har Edna Mode den ultimata hållningen som är mode för Supers. Edna är en legend, en visionär och en grym fashionista, dahling!

När Bob och baby Jack-Jack hälsade på hemma hos Edna upptäckte Edna att hon hade en förkärlek för polymorfa och spänning för nya kreativa utmaningar.

AMBASSADÖR HENRIETTA SELICK



KARAKTÄR & TALANGER

En viktig supporter för Supers, så har Ambassadör Henrietta Selick åtagit sig att göra Supers lagliga igen – så att de kan bekämpa det onda och skydda staden New Urbem.

WINSTON DEAVOR OCH EVELYN DEAVOR



KARAKTÄR & TALANGER

WINSTON DEAVOR

Han är en mångmiljonär, kunnig och elegant affärsman.

Winston är en stor beundrare av Supers; han älskar kraften, kostymerna och de mytiska kamperna.

Han har bestämt sig för att vända allmänhetens uppfattning och föra tillbaka Supers i dagsljuset.

EVELYN DEAVOR

Hon är hjärnan bakom sin storebrors telekommunikationsföretag och en briljant problemlösare och njuter av att spela med tech, speciellt optik.

Evelyn verkar snäll och omtänksam tills Elastaflickan avslöjar hennes sanna intentioner; att rensa världen från allt som har med Supers att göra – för alltid.

SKÄRMSKRÄCKAREN & UNDERGRÄVAREN



KARAKTÄR & TALANGER

SKÄRMSKRÄCKAREN

Skärmskräckaren projicerar intensiva, hypnotiska ljusmönster på skärmar av alla slag för att hypnotisera och ta kontroll över offren.

Skärmskräckaren ordnar en eskalerande trio av kraftfulla allmänna events (svävande tåg, areocade, hydroliner) för Elastaflickan att lösa, vilket boostar hennes popularitet.

Det visade sig senare att han var bara en normal pizzaleverantör under Evelyn Deavors kontroll.

UNDERGRÄVAREN

En girig skurk som hoppas göra tunnlar under staden för att kunna stjäla allas pengar under näsan på dem.

Med tanke på den destruktiva maskinen som han tagit in för sitt uppdrag – kommer det behövas en Superhjälte (eller fem) för att stoppa honom.

SCREECH, BRICK, RAPAREN & VOYD



KARAKTÄR & TALANGER

SCREECH

Han har stora uggleliknande ögon och ett huvud som roterar i 360 grader. Han kan flyga, genom att använda ett par vingar som han har gjort för att komplettera sin look, men hans riktiga kraft är att skrika med höga toner som kan krossa glas.

BRICK

Hon är en supertuff hjältinna med megamuskler och en orädd anda som visar hennes starka namn.

RAPAREN

Han är en senior "wannabe" Super som har oorganiserade superkraft som slänger het lava, och hjälper honom att bryta sig in på de mest säkra ställen.

VOYD

Hon är en ung "wannabe" super och stor beundrare av Elastaflickan. Hennes superkraft är förmågan att byta riktning och förvrida objekt runt henne genom att skapa tomrum som låter objekt visa sig och försvinna.