

# Regulament De Joc

## Trage Sfoara!



**Scopul jocului:** dezvoltarea forței

**Număr participanți:** 4-30

**Materiale necesare:** sfoara/franghie

**Spațiul minim necesar:** L-4m; l-4m

### Descrierea jocului:

Jucătorii sunt așezați în două șiruri dispuse unul înaintea celuilalt, de o parte și de alta a unei linii trasate pe sol. La semnal, ambele echipe trag de o frânghie, încercând să treacă șirul opus peste linia marcată pe sol.

### Indicații metodice:

Câștigătoare poate fi declarată echipa care trage peste linie un jucător advers sau întreaga echipă adversă. Dacă una dintre echipe dă drumul frânghiei este declarată învinsă.

Este indicat ca acest joc să nu se desfășoare pe suprafață din dură, din cauza riscului accidentărilor.

### Arbitrajul

Pentru conducerea fiecărei partide, în funcție de decizia organizatorului, vor fi delegați unul sau doi arbitri care vor veghea la aplicarea regulilor de joc și a căror autoritate și exercițiu al drepturilor vor începe de îndată ce ei au intrat pe terenul de joc și vor dura până în momentul în care vor părăsi terenul.

### **Drepturi și obligații:**

- veghează la aplicarea regulilor de joc;
- are dreptul de a opri jocul pentru orice încălcare a regulamentului, de a suspenda sau de a întrerupe definitiv partida în cazul unor evenimente neprevăzute sau neașteptate;
- ia atitudine împotriva jucătorului care are o comportare nesportivă, îl va avertiza, iar în cazul greselilor grave va dispune eliminarea acestuia;
- va trimite în afara terenului de joc acele persoane care au pătruns pe teren fără încuviințarea sa;
- va opri partida, dacă consideră că un jucător a fost grav accidentat și va dispune transportarea lui în afara terenului de joc;
- va lăsa jocul să continue în cazul în care consideră că jucătorul a suferit doar o accidentare ușoară;
- veghează ca timpul de joc prevăzut în regulament să fie respectat;
- indică prin semnalizare sonoră, sfârșitul/inceputul jocului ;

## **PREGĂTIREA JOCULUI**

### **Abilități și incapacități**

Acest joc este responsabilitatea fiecărui coordonator de a analiza dacă va reprezenta vreo problema sau poate afecta în vreun fel participanții în funcție de starea lor de sănătate sau alte aspecte medicale. Unii participanți pot avea stări sau afecțiuni diverse, de aceea se analizează abilitatea fiecăruia de a participa

### **Vârstă**

Activitățile sunt potrivite pentru toate vârstele, deși prezentarea, materialele pregătite și exemplele pot necesita să fie variate și să ia în considerare diferențele culturale legate de diverse grupuri de vârstă.

### **Gradul de risc**

Gradul de risc pe care participanții sunt rugați să și-l asume este foarte important. Se recunoaște întotdeauna că asumarea riscurilor este implicită.

### **Siguranță**

Pentru a preveni situații neplăcute, participanții sunt rugați să se descalțe, să dea la o parte obiectele ascuțite sau alte lucruri cu care s-ar putea răni. Oricum, coordonatorul trebuie să asigure partea de prim ajutor prin persoana proprie sau serviciu extern medical

### **Demonstrare**

Este întotdeauna util pentru participanți să se demonstreze un exercițiu, atât pentru a-l imita („Vă rog să faceți ceea ce eu am făcut”), cât și pentru a verifica înțelegerea lui.

### **Durata**

Stabilirea limitelor temporale ale jocului vor fi stabilite de către organizatori/coordonatori prezenți.

## ETAPE ÎN DESFĂȘURAREA UNUI JOC

1. Propunerea. Jocurile ar trebui propuse unui grup și nu impuse.
2. Divizarea grupului. Este necesar să se împarta persoanele în grupuri sau în perechi. O eroare des întâlnită este că se dau participanților prea multe instrucțiuni dintr-o dată și apoi se întreabă de ce aceștia sunt confuzi. Metodele de împărțire a participanților pe grupuri trebuie să corespundă cel mai bine grupului în funcție de capacitatea fiecăruia.
3. Prezentarea. La această etapă se poate da titlul jocului și explica regulile. Alegerea cuvintelor în prezentarea unui joc poate fi foarte importantă. Asigurați-vă că participanții înțeleg limitele temporale ale jocului.
4. Demonstrarea. Unii oameni urmează cel mai bine instrucțiunile fiindu-le spuse oral, alții citindu-le, iar o altă parte văzând ce se face. Se va explica jocul și apoi se va demonstra cu unul sau doi dintre participanți.
5. Clarificarea. Întreabă dacă clarificarea este necesară și stabilește contact vizual cu fiecare membru al grupului în timp ce vorbești cu ei.
6. Realizarea jocului propriu-zis. Este cea mai simplă etapă. Gradul de participare a coordonatorului și comunicarea lui verbală sau nonverbală va fi crucială în determinarea ritmului jocului.
7. Urmărirea jocului. Chiar dacă coordonatorul ia parte la activitate, el sau ea o va urmări în același timp pentru a putea oferi ulterior un feedback sau chiar pentru a o stopa dacă va fi necesar.
8. Încheierea activității. Este important să știi când să oprești jocul. Coordonatori care nu sunt siguri în timpul unei activități o pot stopa mai devreme.
9. Reflectarea asupra sentimentelor. Participanții deseori doresc să spună ce au simțit în timpul unui joc. Se recomandă mai întâi să pui în discuție sentimentele, împărtășirea lor în cerc, ceea ce va preceda o conversație utilă despre ce au învățat participanții.
10. Evaluarea și feedback-ul.
11. Încheierea.