

Zabawy integracyjne i energaizery

C o n a s l ą c z y ?

Cel: aktywność uczestników, poznanie się

Czas trwania: w zależności od liczebności grupy - ok. 10 min

Przebieg: grę zaczyna 1 uczestnik stojący ok. 5-6 metrów od wszystkich pozostałych, którzy stoją w grupie razem.

Osoba stojąca sama mówi: „po mojej prawej stronie zapraszam tego, kto lubi czekolade (albo jakąś inną rzecz).

Z grupy wybiegaj te osoby, których dotyczy to wypowiedziane zdanie, ale zostaje (trzymajcie się za ręce) tylko

ten, który pierwszy dotknie prawej ręki. Pozostali wracają do grupy. Gracz zaczynający mówi: „po lewej stronie

zapraszam tego, kto lubi spotkania młodzieżowe”. Sytuacja się powtarza. Gracze stojący po bokach podają kolejne cechy, aby do ich wolnych rąk dołączyły kolejne osoby. Wszyscy wygrywający cały czas trzymają się za ręce. Pod koniec gry osoby stojące ostatnie mają wolne po 1 ręce. Aby połączyć krąg muszą znaleźć jakąś cechę, którą mają wspólną.

Odmiana gry:

Uczestnicy stoją w kręgu, jedna osoba wykrzykuje cechy. Te osoby, których to dotyczy wstępują do środka. W ten sposób wszyscy widzą, co ich łączy. Potem wszyscy wracają na miejsce, do koła, a prowadzący mówi kolejną cechę.

Sznurek

Uczestnicy stoją na sznurku w dowolnej kolejności. Na sygnał prowadzącego ustawiają się w kolejności alfabetycznej. Nie wolno im mówić – stosują alternatywne metody komunikacji.

Cyfry

Uczestnicy odliczają np. od 1 do 10 ale ruchami swojego ciała – rysują cyfrę biodrami.

Czy mnie słyszysz?

Cel: aktywność uczestników

Czas trwania: 5 min.

Przebieg: Dzielimy grupę na trzy części: dwie z nich stają naprzeciwko siebie, trzecia – rzędem pomiędzy nimi

w środku. Zadanie polega na tym, aby jedna z grup przekazała informację (wcześniej podan¹ im na ucho przez

prowadzącego) drugiej grupie – na drugiej stronie sali. Grupa z przeciwległej strony stara się przekazać odpowiedź grupie pierwszej (też wcześniej podana im na ucho przez prowadzącego). Zadaniem grupy stojącej pośrodku, pomiędzy tymi dwiema grupami – jest zagłuszyć przekazywane informacje, skutecznie przeszkodzić.

Przykładowe pytanie dla grupy pierwszej to „może następna wymiana?”, przykładowa odpowiedź dla grupy

drugiej „czemu nie”

Pod koniec zabawy sprawdzamy, czy uczestnicy z grupy pierwszej i drugiej usłyszeli to, co krzyczała do nich

Wąż

Uczestnicy chwytają się za biodra tworząc węża. Jedna osoba jest wolna i usiłuje złapać ogon węża.

Zip Zap

Uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach. Na środku jest jeden uczestnik, który podchodząc do siedzącej osoby mówi „ Zip” , osoba odpowiada „ Zap”, znów pyta : „ Zap”, odpowiedź” Zip”. Kto się pomyli prowadzi dalej zabawę. Jeśli prowadzący powie „ Zip Zap” wszyscy muszą zmienić miejsce . Prowadzący stara się usiąść na krzesło.

Cebula

Uczestnicy stoja w parach tworząc koncentryczne dwa koła. Na sygnał prowadzącego przez minutę opowiadają na zadany temat. Na sygnał prowadzącego np. środkowy krąg przesuwa się o trzy miejsca w lewo, znów podaje temat : następuje rozmowa przez minutę.

Przykładowe tematy :

Moje pierwsze wrażenie, kiedy cię zobaczyłam/łem...

Od grupy oczekuję... Co bym zrobiła gdybym wygrała milion złotych... Mój największy sukces Moim ukrytym talentem jest Powiedz partnerowi, co musiałby zrobić , żeby cie zdenerwować?

ENERGAIZERY

Dłoń

Każdy uczestnik trzyma jedną rękę na plecach, odwróconą wnętrzem dłoni na zewnątrz. Druga ręka pozostaje wolna. Jedna osoba będzie zbijała innych przez klepanie w dłoń na plecach. Osoba zbija kupa, inne osoby ją wybawiają.

God job

Uczestnicy stoja w kręgu. Na sygnał obracają się o ćwierć obrotu np. w lewo, poklepują sąsiada w ramię i mówią” god job”. To samo w drugą stronę. Potem do przodu, poklepują się w piersi i mówią wszyscy : god job.

Kolana

Uczestnicy losują karty do gry. Zapamiętują kolor np. trefl i oddają kartę prowadzącemu. Siedzą w kręgu na krzesłach. Prowadzący mówi kolor np. pik w lewo, i osoba, która ma taki kolor przesuwa się o jedno miejsce siadając na kolanach osoby. Wygrywa ta osoba, która z powrotem znajdzie się na swoim miejscu.

Oczko

Uczestnicy stoja w dwóch kręgach (w parach) twarzą do środka koła. W środku jest uczestnik, który ma zadanie zwabić do siebie osobę z wewnętrznego kręgu. Może to tylko zrobić przez mrugnięcie okiem. Osoby z zewnętrznego kręgu mają za zadanie zatrzymać osobę, każdy swojego partnera.

Pingwiny i bociany

Dzielimy uczestników na dwie grupy – pingwiny i bociany. Pingwiny usztywniają ręce wzdłuż tułowia i drobniutko chodzą. Bociany wyciągają ręce naśladując dziób bociana. Poruszają się podnosząc wysoko i daleko nogi krocząc dumnie jak bocian. Jeśli bocian dotknie pingwina ten zamienia się w bociana. Gra się kończy, gdy wszyscy będą bocianami.

Liczba – podział na grupy

Uczestnicy spacerują po Sali, na sygnał prowadzącego np. 5, tworzą 5-osobowe zespoły.

Precyzja opisu

Uczestnicy siedzą na krzesłach, zamykają oczy. Mają w rękach kartkę A 4. Prowadzący podaje instrukcje, co trzeba zrobić z kartką. Po zakończeniu otwieramy oczy i obserwujemy swoje dzieła. Ćwiczenie uzmysławia różnice w pojmowaniu pozornie jednoznacznych komunikatów.

Rondo

Uczestnicy stoja w rozsypce. Na sygnał/ znak prowadzącego : każdy obiega jedną osobę, która w myślach wybrał. Na drugi sygnał obiega dwie osoby „rysując” ósemkę. Za każdym razem wraca się na swoje miejsce.

Rycerz, smok i staruszka

Uczestnicy tworzą trzy grupy. Uzgadniają w myślach kim się staną

Figury:

rycerz: robi jedną nogą krok do przodu i wyciąga rękę, jakby trzymał w niej miecz i chciał wziąć udział w pojedynku,

smok: otwiera paszczę (ramiona) i wydaje przerażające dźwięki,

staruszka: garbi się i drżącą ręką opiera się na swojej lasce.

Zasady ; Rycerz pokonuje smoka, smok pokonuje staruszkę, staruszka pokonuje rycerza. Jedna z grup zdobywa punkt. Gra kończy się, kiedy jedna z drużyn osiągnie ustaloną przed rozpoczęciem gry liczbę punktów.

Tratwa

cel: zaktywizowanie uczestników, wzmocnienie współpracy w grupie

czas trwania: 10-15 minut

materiały: koc

przebieg:

Na środku sali leży koc, który symbolizuje tratwę. Uczestnicy zostają zaproszeni w podróż tratwą

tzn. wchodzą na tratwę. Zazwyczaj optymalna liczba osób na tratwie to 15-16 osób. Jeśli grupa jest

większa, można stworzyć dwie tratwy i całą grę poprowadzić w duchu konkurencji między obiema

grupami. Podczas podróży osoby stojące na tratwie mają za zadanie przewrócić koc na drugą stronę.

Nie mogą przy tym używać rąk oraz dopuścić do tego, by ktokolwiek spadł z tratwy-koca.

wskazówka:

Po zakończonej zabawie podsumuj z uczestnikami tę grę. Zapytaj uczestników, co było dla nich

największą trudnością. W jaki sposób dotarli do sposobu, który pozwolił im wygrać tę konkurencję?

Pytania te pozwolą Ci zdobyć obraz współpracy w grupie.

Węzeł

materiały: liny (jedna ok. 8-10 metrów)

przebieg:

Uczestnicy trzymają linę w rękach i nie mogą jej puścić. W zależności od długości liny i liczby

uczestników – przy jednej linie staje od 10 do 15 osób. Prowadzący(-ca) zawiązuje na innej linie

węzeł i pokazuje go grupie trzymającej linę. Uczestnicy mają za zadanie zawiązać taki sam węzeł

na linie, którą trzymają w rękach. Nikt nie może puścić liny w czasie wiązania węzła. Na początek

pokazujemy prosty węzeł. Jeśli grupa sobie z nim poradzi, to można wprowadzać kolejne, coraz

trudniejsze węzły. Jeśli mamy dwie liny, można wprowadzić element konkurencji i stworzyć dwie

grupy, które będą wiązały węzły na czas.

wskazówka:

Po zakończeniu zabawy nie zapomnij podsumować tej gry. Zapytaj uczestników, czy uwidocznił

się w grupie jakiś lider – przewodnik. Jak zostały podzielone role? W jaki sposób podzielono obowiązki. Co było najtrudniejsze dla grupy?

Układanie figur ze sznurka

Cel ćwiczenia przeprowadzonego np. na godzinie wychowawczej może ograniczać się do stymulowania współpracy w grupie. Stosowane na matematyce służą do poznawania/powtarzania właściwości różnych figur.

Uczniowie otrzymują kilkumetrowy sznurek i mają za zadanie trzymając go cały czas w obu dłoniach każdy, ustawić się w taki sposób aby sznurek wyznaczał obwód określonych figur. Zależnie od wieku uczniów figurą tą może być trójkąt, trójkąt równoboczny lub kwadrat (rosnący poziom trudności. Ćwiczenie rozpatrujemy zarówno w odniesieniu do wiedzy matematycznej jak i współpracy grupowej. Po wykonanym ćwiczeniu omawiamy współpracę odnosząc się do tego co pomagało a co utrudniało osiągnięcie wyniku. Zastanawiamy się również w jaki inny sposób moglibyśmy osiągnąć taki sam efekt końcowy. Jak zrobić to precyzyjniej, szybciej?

„Słonie i żyrafy” / „Postacie literackie lub historyczne”

Osoba stojąca wewnątrz kręgu wskazuje wyraźnie jedną osobę używając nazw zwierząt, np. „słoń, żyrafa, małpa” lub imion/nazwisk postaci historycznych lub literackich. Osoba wskazana oraz dwie osoby z nią sąsiadujące muszą wykonać ruch, który składa się na układ wcześniej przypisany każdemu zwierzęciu/postaci. Układ symbolizuje charakterystyczne cechy zwierząt/postaci. Kiedy uczniowie opanują wprowadzone rodzaje ruchów następuje faza kreowania. Teraz sami uczniowie mają za zadanie wymyślić więcej ruchów symbolizujących konkretne cechy nowych zwierząt/postaci (w oparciu o konkretną o nich wiedzę). Zadaniem nauczyciela jest pilnowanie aby wymyślane i pokazywane cechy były poprawne merytorycznie.