



PLAN
INTERNATIONAL

CLOWNS WITHOUT
BORDERS
SWEDEN

CIRKUS

RÂSETE ȘI JOACĂ

**JOCURI ȘI EXERCIIU CREATIVE
PENTRU ADOLESCENȚI AFLAȚI
ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ**

Licențiere

Acest document: [Răsete și joacă: Jocuri și exerciții creative pentru adolescenți aflați în situații de criză](#), este licențiată în baza licenței internaționale Creative Commons Atribuire - NonComercial – ShareAlike 4.0.

Pentru a vedea o copie a acestei licențe, vizitați <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Aveți dreptul să:

DISTRIBUIȚI — copiați și redistribuiți materialul în orice mediu sau format

ADAPTAȚI — modificați, transformați și construiți folosind acest material

Atribuire

Trebuie să acordați credit, să furnizați un link către licență și să indicați dacă s-au făcut modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un fel care să sugereze că deținătorul licenței aprobă sau susține modul în care utilizați materialul.

Necomercia

Nu puteți utiliza materialul în scopuri comerciale.

ShareAlike

Dacă modificați, transformați sau construiți folosind acest material, trebuie să utilizați aceeași licență de distribuție ca materialul original.

Credite foto:

Pagina de copertă, paginile 4 și 7: © Clowns without Borders Sweden

Pagina 5, 8, 9, 13 © Plan International / Tatiana Sultanova

www.clownswithoutborders.org.uk

www.clownerutangranser.se

www.plan-international.org

INTRODUCERE

Clowns without Borders Suedia (CWB) și Plan International au un parteneriat global pentru colaborarea în vederea sprijinirii copiilor și adolescenților aflați în situații de criză prin joc și arte creative. CWB este dedicat furnizării de alinare emoțională, râsete și joacă copiilor și comunităților aflate în criză din întreaga lume. Jocul este fundamental pentru dezvoltarea socială, emoțională, fizică și cognitivă a copilului și pentru bunăstarea generală și am văzut direct modul în care râsul reunește comunitățile. Pe fondul complexității crizelor și dezastrelor umanitare, oportunitățile de a participa la jocuri și de a râde sunt adesea limitate. CWB își propune să le aducă înapoi. Metodologia găsită în această resursă este o modalitate de a realiza acest lucru.

Manualul [Râsete și joacă](#) a fost dezvoltat de Clowns Without Borders Suedia în colaborare cu Plan International. Jocurile și exercițiile din acest manual au fost create și organizate special pentru fete și băieți adolescenți cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani, care trăiesc în zone ce se află în situații de urgență și de criză prelungită. Acest manual este conceput pentru a fi utilizat împreună cu pachetul [Abilități de viață pentru adolescenți aflați în situații de criză](#) de la Plan International, dar poate fi folosit și ca o resursă independentă pentru activități de grup în spații sigure, grupuri de tineri și programe mai ample pentru adolescenți.

Acest manual a fost creat și dezvoltat de Clowns without Borders Suedia. Acest manual este inspirat din cartea Learning Through Laughter & Play, un concept dezvoltat de Annabel Morgan și Edward Morgan.

Mulțumiri speciale lui:

- Kajsa Englund și Camilla Rud , CWB Suedia (dezvoltarea conținutului)
- Annabel Morgan, Samantha Holdsworth, CWB Regatul Unit și CWB Africa de Sud (sprijin pentru dezvoltarea conținutului)
- Lotte Claessens și Anna Belt, Plan International (concept și dezvoltare)
- Edward Morgan (design)
- Alžběta Koždoňová , Laetitia Sanchez și Anna Brown (corectare)

Mulțumiri deosebite adolescenților care continuă să ne inspire în fiecare zi și tuturor membrilor Plan International din Bangladesh, Republica Central Africană, Camerun, Niger și Nigeria, care au testat toate jocurile și și-au împărtășit creativitatea cu noi.



CUPRINS

Bun venit, facilitatorule!

Cum se utilizează acest manual

6

6

Prima parte – Pentru facilitator

Învățarea prin râsete și joacă

8

Facilitatorul jucăuș

9

Să învățăm de la adolescenți

10

Crearea unui spațiu sigur

11

Sfaturi practice de facilitare

12

Partea a doua – Jocuri și exerciții creative

13

Deschidere și încheiere

15

Introducere

28

Energizante

38



BUN VENIT, FACILITATORULE!

Cum să utilizați acest manual

Acest manual este pentru tine, facilitatorul!

Este împărțit în două părți:

Prima parte: explorează elementele esențiale ale jocului creativ cu adolescenții și vă oferă îndrumări în calitate de facilitator.

Partea a doua: include o selecție de jocuri și exerciții creative care sunt selectate special pentru adolescenți.

Jocurile și activitățile

Jocurile și activitățile au fost selectate cu și de către adolescenți și facilitatori în situații de criză. Acest manual acoperă toate jocurile și exercițiile creative care fac parte din pachetul [Abilități de viață pentru adolescenți aflați în situații de criză](#) al Plan International.

Toate jocurile și exercițiile sunt explicate în patru pași de bază. Pe parcursul manualului, următoarele pictograme sunt folosite pentru a vă ajuta să facilitați jocurile și exercițiile:



„Circle Up” înseamnă că toată lumea, inclusiv facilitatorul, stă într-un cerc pentru a începe jocul. Puterea unui cerc este că toată lumea se simte egală și este văzută.



Sfaturi suplimentare pentru facilitator pentru a crea diferite variante ale aceluiași joc sau exercițiu.



Scoateți la suprafață „clownul” din toți participanții la eveniment adăugând un element „distractiv” la joc. Fiți amuzant și bucurați-vă de greșeli!



**PRIMA PARTE:
PENTRU FACILITATOR**

ÎNVĂȚAREA PRIN RĂSETE ȘI JOACĂ

Jocul este limbajul copiilor și adolescenților

Creativitatea îi ajută pe adolescenți să se dezvolte, să comunice și să înțeleagă lumea. Jocul și râsul îi ajută și pe adolescenți să depășească situațiile stresante.

Răsetele și joaca...

- ajută adolescenții să comunice și să se exprime;
- cresc stima de sine;
- oferă o ușurare fizică, mintală și emoțională;
- dezvoltă încrederea și un sentiment de siguranță;
- cresc capacitatea de a învăța;
- creează un sentiment de apartenență.

Toți copiii și adolescenții au dreptul să se joace, să se simtă în siguranță, să fie văzuți și auziți.

A fi „jucăuș, dar serios” va ajuta la dezvoltarea încrederii și respectului între facilitatori și adolescenți.

Dacă adolescenții se distrează, ei vor fi mai motivați să se deschidă și să învețe lucruri noi. Adolescenții sunt, de asemenea, motivatori excelenți care își pot influența colegii să își schimbe comportamentul, așa că experiențele pozitive de la sesiuni pot avea un efect de amploare!



SĂ ÎNVĂȚĂM DE LA ADOLESCENȚI

**Putem învăța multe de la adolescenți.
Sunt creatori și inovatori excepționali.**

Adolescenții sunt în mod natural:

deschiși

curioși

rezistenți

jucăuși

imaginativi

iubitori

spontani

sinceri

energici.

creativi

Adolescenții au dreptul și capacitatea de a face propriile alegeri și decizii. Putem împuternici adolescenții invitându-i să aleagă ce vor să joace și sprijinindu-i să participe și să conducă jocurile și exercițiile creative.



FACILITATORUL JUCĂUȘ

Fiți activ

Participați activ și distrați-vă!

Fiți pozitiv

Spuneți da. Sărbătoriți greșelile!

Fiți pregătit

Take time before the session to prepare and afterwards to reflect.

Fiți corect

Încurajați-i pe toți în mod egal și ascultați toate vocile, inclusiv cele liniștite. Sprijiniți fetele adolescente să participe în mod egal.

Fiți accesibil

Folosiți un limbaj corporal pozitiv și deschis. Zâmbiți, faceți contact vizual (dacă este cazul) și folosiți o voce blândă, clară și jucăușă.

Fiți flexibil

aveți un plan, dar fiți deschis la schimbări în funcție de nevoile grupului.

Fiți curios

Puneți întrebări și ascultați răspunsurile. Continuați să învățați despre grup.

Fiți umili

Avem multe lucruri de învățat de la adolescenți!

Aveți răbdare

Dacă la început nu reușiți sau faceți o greșală, continuați să încercați. Eșecul este primul pas către învățare.

Fiți buni cu dumneavoastră

Respirați adânc, odihniți-vă și aveți grijă de sine.



Fiți un model de urmat

Adolescenții sunt buni la copierea comportamentului. Dați-le un exemplu grozav de urmat.

CREAREA UNUI SPAȚIU SIGUR

Este important să creați un spațiu sigur atunci când facilitați activități de grup, jocurile și exercițiile creative cu adolescenții. Un spațiu trebuie să fie sigur din punct de vedere fizic, dar și din punct de vedere emoțional, atât pentru participanți, cât și pentru facilitator, astfel încât cu toții să participe pe deplin și să se distreze! Iată câteva sfaturi despre cum să creați un spațiu sigur:

Gestionarea timpului

aveți un program clar. Începe și se termină la timp.

Discutați așteptările

În cercul inițial de bun venit, spuneți-le participanților la ce să se aștepte.

Reguli de bază

Stabiliți regulile de bază și respectați-le.

Cercul

Folosii puterea cercului în care toată lumea se simte egală și este văzută.

Comunicare pozitivă

Evitați limbajul negativ sau critic și găsiți modalități de comunicare pozitive, simple și directe.

Puneți întrebări deschise

Încurajați onestitatea și asigurați-i pe adolescenți că nu există un răspuns corect sau greșit – arătați acest lucru acceptând punctele lor de vedere. Fiți sincer și recunoașteți când nu știți ceva.

Simplitate

utilizați un limbaj simplu care poate fi ușor de înțeles de toți participanții.

Siguranța pe primul loc

asigurați-vă întotdeauna că spațiul este sigur, liber și curat.

Mențineți structura

Respectați structura sesiunii cu adolescenții pentru a stabili un sentiment de rutină și disciplină. Stabiliți o rutină, cum ar fi un joc sau exercițiu de bun venit și de încheiere, sau un ritual de grup la sfârșitul fiecărei sesiuni.

SFATURI PRACTICE DE FACILITARE

Când folosim un energizant?

Cum putem face o tranziție fină între diferite activități?

Cum atrageți atenția grupului fără să strigați?

Iată câteva sfaturi practice pentru facilitarea jocurilor și exercițiilor creative cu adolescenții:

Crearea de grupuri

- Creați grupuri de adolescenți care au o vârstă apropiată. Nu amestecați copiii de 10 ani și cei de 19 ani într-un singur grup. Creați grupuri separate pentru adolescenții mai tineri (10-14 ani) și pentru adolescenții mai în vârstă (15-19 ani).
- Luați în considerare efectuarea activităților cu grupuri de adolescenți cu aceleași caracteristici, care pot necesita sprijin sau servicii specifice, de exemplu, fete adolescente sau mame tinere.

Tranziții

- Utilizați un joc pentru a vă pregăti pentru următoarea activitate. De exemplu, melodia „Rain on the Mountain” face grupul să se miște. Încheiați jocul cu o instrucțiune care se potrivește următoarei activități, de exemplu: „stați într-un cerc”, „stați într-o linie” sau „formați perechi”.

Alegerea jocurilor

- Înainte de a începe o conversație de grup, jucați un **joc calm** care necesită concentrare pentru a reduce nivelul de energie și pentru a crește concentrarea participanților.
- Înainte și după activități mai sensibile, cum ar fi o conversație despre educația sexuală, care poate face adolescenții să se emoționeze sau să chicotească, alegeți un **joc plin de energie**, astfel încât aceștia să se poată elibera de tensiune și să se relaxeze.
- Selectați sau adaptați jocurile în funcție de **tema** activității sau sesiunii dumneavoastră. De exemplu, într-o sesiune de abilități de viață despre gestionarea emoțiilor puternice, jocul „ghiciți emoția” poate fi o metodă de încălzire sau un energizant distractiv.
- **Jocurile** de introducere pot ajuta adolescenții să se simtă în siguranță în grup. Când știm numele celorlalți, devine mai confortabil să împărtășim lucruri unul cu celălalt.

Atenție

- Atunci când îi auzi numele, creierul se activează. A menționa numele cuiva nu este doar o modalitate ușoară de a-i atrage atenția, ci și o modalitate de a recunoaște acel participant și de a vă conecta cu prezența sa. Tratați numele adolescenților cu grijă.
- Atrageți atenția grupului pur și simplu pornind un joc, de exemplu „Ram Sam Sam”.



JOCURI ȘI EXERCIȚII CREATIVE

DESCHIDERE / ÎNCHEIERE

- CERCUL DE LAUDE
- MĂSURAREA ENERGIEI
- URMĂREȘTE VALUL
- FLOARE DE LOTUS
- TRANSMITE PULSUL
- DEGET ÎN SUS, DEGET ÎN JOS
- RESPIRAȚIE PROFUNDĂ
- ASCULTAREA SUNETELOR
- VALUL
- MÂNĂ, CAP, INIMĂ
- SCAUNUL LAUDELOR
- APLAUZE SPECIALE



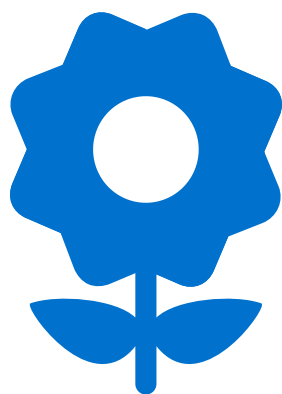
INTRODUCERI

- PENTRU A FACE LEGĂTURI
- JOCUL DE NUME ABBA
- SCRIEREA CORPORALĂ
- DOAMNA ATINGERE
- NUME ȘI MINGE
- NUME ȘI IMPULS
- NUME ȘI MIȘCARE
- ALEGE-PE-CINEVA?
- AMESTECĂ ȘI POTRIVEȘTE

ENERGIZANTE

- 1, 2, 3 LUMINĂ ROȘIE
- BANANELE LUMII
- ȘOARECELE ȘI PISICA
- NUMĂRĂTOAREA PÂNĂ LA 7
- PUIUL NEBUN
- GHICIȚI EMOȚIA
- HI HO HA
- OGLINZI
- PLOAIE PE MUNTE
- RAM SAM SAM
- RACHETA
- LIDER SECRET
- DIRIJORUL
- DA, HAIDE!
- ZIP, BOING, POW
- ECHILIBRUL CU BASTONUL MIC





DESCHIDERE / ÎNCHEIERE



CERCUL DE LAUDE

ÎN CERC

Toată lumea sta într-un cerc.

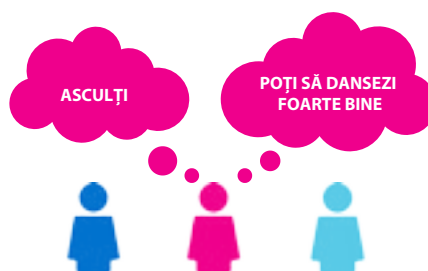
Cercul de laude este despre a oferi și a primi complimente.



REFLECTAȚI

Un compliment poate fi ceva ce cealaltă persoană se pricepe să facă. Poate fi o putere, o calitate sau o caracteristică pe care o apreciezi la o persoană.

Toată lumea se gândește la un compliment pentru vecinii lor de ambele părți.



LAUDĂ

Toată lumea se întoarce către vecinul din stânga pentru a le face un compliment. Așteptați un minut pentru a se bucura de compliment.

Întorceți-vp către vecinul de cealaltă parte și repetați.

SĂRBĂTORIȚI

Terminați cu o palmă mare pentru toată lumea!



REȚINEȚI

Ghidați participanții să observe cum se simt atunci când primesc complimentul.



MĂSURAREA ENERGIEI

ÎN CERC

Toată lumea va arăta cât de energică se simte, folosind limbajul corpului.



DEMONSTRAȚI

Cei cu multă energie pot arăta acest lucru sărind sau scuturându-și corpul.

Cei cu mai puțină energie se pot deplasa încet sau coboară pe podea.

REFLECTAȚI

Participanții închid ochii, inspiră și expiră adânc și observă cum se simt.

ACȚIUNE

Când numărați până la 3, toată lumea deschide ochii și își arată nivelul de energie!

1, 2, 3!!



CÂTĂ ENERGIE AI ACUM?



=



=



1 2 3 ...



VARIAȚIE

Folosiți doar expresia facială pentru a arăta nivelul de energie.



URMĂREȘTE VALUL

ÎN CERC

Toată lumea sta într-un cerc.

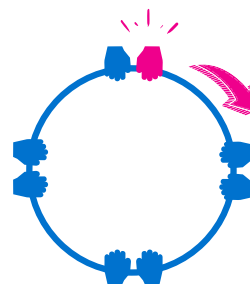
Legați o bucată de frânghie astfel încât să formeze un cerc. Toți cei din cerc se țin de frânghie cu ambele mâini.



DEMONSTRAȚI

Participanții trebuie să țină frânghia nemișcată, până când simt o mișcare.

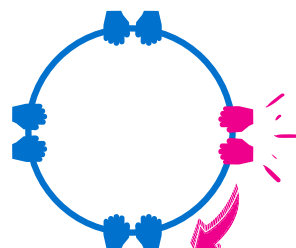
Când participanții simt că frânghia se mișcă în sus sau în jos pe o parte, trimit „valul” în cealaltă parte.



ÎNCEPE UNUL

Toată lumea închide ochii.

Facilitatorul începe „valul” trăgând una dintre mâini în sus sau în jos. Participanții urmăresc mișcarea.



JOACA DIN NOU

Invitați pe altcineva să înceapă valul.



VARIAȚIE

Dacă simțiți că valul este dificil cu ochii închiși, exersați mai întâi cu ochii deschiși.

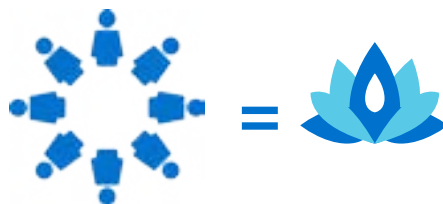


FLOARE DE LOTUS

●● ÎN CERC

Toți stau ÎN CERC.

Participanții își imaginează că împreună formează o floare.



●● DEMONSTRAȚI

„Ce face o floare dimineața?” Întinde spatele și ridică brațele pentru a DESCHIDE floarea.

„Ce face o floare noaptea?” Coborâți brațele, lăsați-vă pe spate și puneți capul în piept pentru a ÎNCHIDE floarea.



DESCHIS

●● PRACTICĂ

Participanții închid ochii și își imaginează că sunt o floare ziua (deschis) și noaptea (închis).

Exersați de câteva ori.



ÎNCHIS

●● REFLECTĂ ȘI DISTRIBUIE

Participanții închid ochii, inspiră și expiră adânc și observă cum se simt.

Când numărați până la 3, toată lumea deschide ochii și arată dacă are chef și o floare DESCHIS sau ÎNCHIS!



VARIAȚIE

În loc să stea jos, participanții stau în picioare și își folosesc întregul corp pentru mișcare.



TRANSMITE PULSUL

ÎN CERC

Toți stau ÎN CERC, ținându-se de mână.

PULSUL

Facilitatorul începe un „puls” strângând ușor mâna unuia dintre vecinii lor.

Odată ce acea persoană simte pulsul, strânge mâna celui alt vecin și așa mai departe.

TRIMITE PULSUL

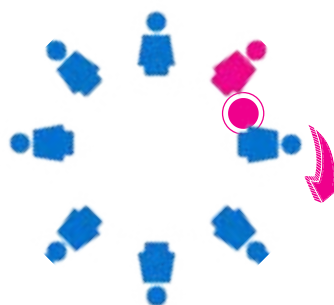
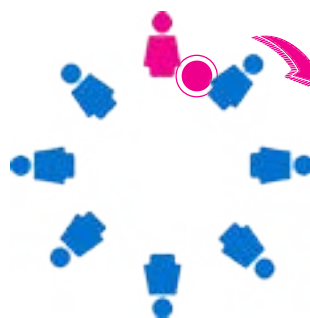
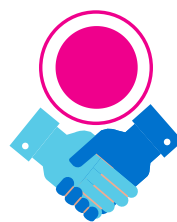
Continuați până când pulsul revine la facilitator.

JUCAȚI DIN NOU

Invitați pe altcineva să pornească pulsul. Încercați cu ochii închiși.

+ REȚINEȚI

Amintiți-le tuturor să fie blânzi. Asigurați-vă că toată lumea stă lângă cineva cu care se simte confortabil să se țină de mână.



ÎNCERCAȚI SĂ PORNIȚI PULSUL ÎN AMBELE DIRECȚII ÎN ACELAȘI TIMP.





DEGET ÎN SUS, DEGET ÎN JOS

ÎN CERC

Participanții își exprimă cum se simt folosind degetele mari.

Degetul mare în sus înseamnă „Mă descurc bine”, iar degetul mare în jos înseamnă „Mi-e greu”, sau orice altceva.



DEMONSTRAȚI

Degetul mare în sus înseamnă „Mă descurc bine”, iar degetul mare în jos înseamnă „mi-e greu”.

Ei pot alege degetul în sus, degetul în jos sau orice altceva.

REFLECTAȚI

Participanții închid ochii, inspiră și expiră adânc și observă cum se simt acum.

Nu există un sentiment „corect” sau „greșit”.

ACȚIUNE

Când numărați până la 3, toată lumea deschide ochii și arată cum se simte folosind degetul mare!

Uitați-vă în jur fără să vorbiți.



1, 2, 3 ...



VARIAȚIE

Pentru mai multă intimitate, cereți participanților să țină ochii închiși.



RESPIRAȚIE PROFUNDĂ

•• ÎN CERC

Toată lumea stă sau stă ÎN CERC.

Participanții își pun o mână pe burtă și una pe piept și își observă propria respirație.



•• INSPIRAȚI

Spuneți: „Inspirați profund și încet pe nas, simțiți cum se extinde burta”.

„Ține-ți respirația 1... 2... 3 secunde.”



•• EXPIRAȚI

„...și expiră adânc și încet pe gură, goleşte burta și plămânii.”

„Țineți apăsat timp de 1... 2... 3 secunde.”



•• REPETAȚI

Repetăți de câteva ori.



VARIAȚIE

Lăsați participanții să se întindă pe pământ dacă preferă.



ASCULTAREA SUNETELOR

ÎN CERC

Toată lumea se așează sau se întinde într-o poziție confortabilă.



ASCULTAȚI

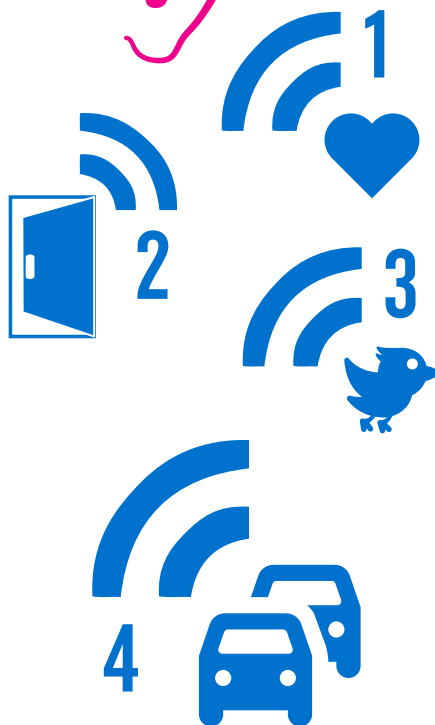
Spuneți: „Poți închide ochii”.

Spuneți: „Să rămânem nemișcați și să ascultăm sunetele din jurul nostru... puteți număra câte sunete auziți”.



ACȚIUNE

Participanții împărtășesc sunetele pe care le-au auzit.



REȚINEȚI

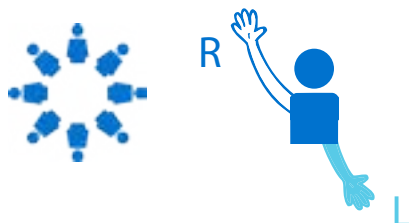
Asigurați-vă că acest exercițiu este făcut într-un spațiu sigur în care grupul nu este întrerupt.



VALUL

ÎN CERC

Toți stau aproape unul de celălalt într-un cerc.



POZIȚIILE MÂNILOR

Toată lumea își ridică brațul drept în aer.

Toată lumea își întinde brațul stâng înainte ÎN CERC.



CONECTAȚI

Participanții își coboară brațul drept pe lângă corp, pentru a lua mâna stângă a vecinului din stânga lor.

Vecinul lor din stânga face același lucru cu vecinul lor. Înconju-rați cercul până când toată lumea este conectată.



ÎNTOARCE

Toată lumea își ridică mâna dreaptă în sus, ridicând mâna stângă a vecinului și se întorc pentru a se îndrepta spre exteriorul cercului.

Spuneți împreună: „La revedere” sau „Ne vedem data viitoare”!



REȚINEȚI

Lăsați participanții să exerseze încet și ușor prima dată.



MÂNĂ CAP INIMĂ

**PUNEȚI GRUPULUI ÎNTREBĂRI
DESCHISE LA SFÂRȘITUL
UNEI SEȘIUNI:**



MÂNĂ

Ce s-a întâmplat în această sesiune?
Ce ai observat?



CAP

Ce ai învățat?



INIMĂ

Ce ai simțit în timpul ședinței?
Cum te simți acum?



SCAUNUL LAUDELOR

ÎN CERC

Toată lumea sta într-un cerc.

Scaunul de laudă semnifică oferirea și primirea complimentelor.



REFLECTAȚI

Un compliment poate fi ceva ce cealaltă persoană se pricepe să facă.

Poate fi o putere, o calitate sau o caracteristică pe care o apreciezi la o persoană.



UNUL CÂTE UNUL

O persoană stă în mijlocul cercului.

Unul câte unul, ceilalți participanți spun ceva pozitiv despre persoana din mijloc.

SĂRBĂTORIȚI

Continuați până când toată lumea a fost pe scaunul de laudă.

Încheiați cu aplauze mari pentru toată lumea!



+ VARIAȚIE

Notează toate calitățile pe o foaie de hârtie astfel încât fiecare persoană să le ia acasă.



APLAUZE SPECIALE



O BĂTAIE DIN PALME

Spune: „O bătaie din palme pentru mine”

Grupul aplaudă o dată.



O BĂTAIE DIN PALME
PENTRU MINE!



DOUĂ BĂTĂI DIN PALME

Spune: „Două bătaii din palme pentru tine”.

Toată lumea aplaudă de două ori.

DOUĂ BĂTĂI DIN
PALME PENTRU
TINE!



TOATĂ LUMEA APLAUDĂ DE TREI ORI X 3!

Spune: „Trei bătaii din palme pentru noi”.

Toată lumea aplaudă de trei ori x 3!

TREI BĂTĂI DIN
PALME PENTRU
NOI!

X 1



X 2



X 3



DIN NOU DIN NOU

Spune: „Din nou, din nou!”

Toată lumea aplaudă de trei ori x 3!

DIN NOU DIN NOU!

X 1



X 2



X 3



REȚINEȚI

Permiteți participanților să fie pe rând cei care conduc.

SCHIMBAȚI VITEZA ȘI
INTENSITATEA
APELULUI ȘI A APLAUZELOR.





INTRODUCERI



PENTRU A FACE LEGĂTURI



ÎN CERC

O persoană începe prin a împărtăși ceva despre ea însăși.

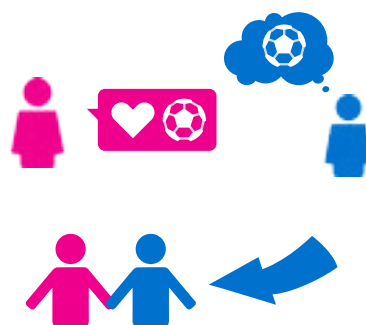
De exemplu: „Îmi place să joc fotbal”.



CONECTAȚI-VĂ

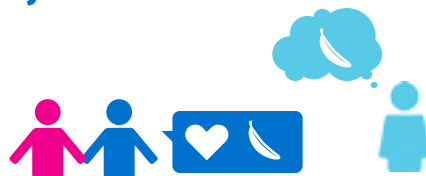
Când cineva din restul grupului aude ceva ce are în comun cu această persoană, poate face un pas înainte și își poate uni coatele cu ea.

Fii rapid, deoarece o singură persoană poate uni coatele pentru a face o conexiune.



RAMÂNEȚI CONECTAȚI

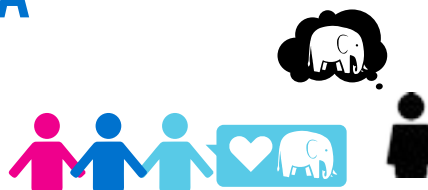
Cea de-a doua persoană împărtășește apoi ceva despre ei însuși grupului mai mare, pentru a atrage o nouă persoană cu care să își unească coatele și așa mai departe.



TOȚI SE CONECTEAZĂ

Continuați procesul de împărtășire și unire până când toată lumea este conectată.

Pentru a completa cercul, ultima persoană trebuie să găsească ceva în comun cu prima persoană.



VARIAȚIE

Folosiți o frânghie pentru a uni oamenii dacă nu se simt confortabil să își unească coatele.

ÎNCURAJAȚI PARTICIPANȚII SĂ ÎMPĂRTĂȘEASCĂ LUCRURI AMUZANTE DESPRE EI ÎNSĂȘI.





JOCUL DE NUME ABBA



GRUPE DE PATRU

Participanții formează grupuri de câte patru.

Grupurile își imaginează că sunt o trupă de muzică.



PUNEȚI UN NUME TRUPEI

Fiecare grup inventează un nume pentru trupa sa, alcătuit din primele litere ale numelor membrilor grupului.

La fel ca membrii trupei ABBA: Agnetha, Björn, Benny și Anni-Frid (ABBA)



NUMELE TRUPEI



PREZENTAȚI-VĂ TRUPA

Fiecare grup pregătește un cântec sau un dans pentru a-și prezenta numele în fața celorlalte grupuri.

Restul grupului este „publicul” și aplaudă împreună cântecul sau dansul.



SĂRBĂTORIȚI

După spectacol, restul grupului ca „public” aplaudă de parcă ar fi cel mai bun spectacol pe care l-au văzut vreodată.

Continuați până când toate grupurile s-au prezentat.



VARIAȚIE

Introduceți diferite „genuri” pentru grupurile de muzică și folosiți diferite ritmuri de aplauze!

ÎNCURAJAȚI PARTICIPANȚII SĂ FIE LA FEL DE JUCĂUȘI SAU NEBUNI PE CÂT ÎȘI DORESC ATUNCI CÂND FAC SPECTACOL.





SCRIEREA CORPORALĂ

ÎN CERC

Facilitatorul începe prin a-și spune propriul nume .cu voce tare.

Apoi, fără să vorbească, facilitatorul își „scrie” numele prin mișcarea corpului în forma fiecărei litere.



TOȚI SCRIBU

Fiecare își scrie propriul nume cu corpul său.

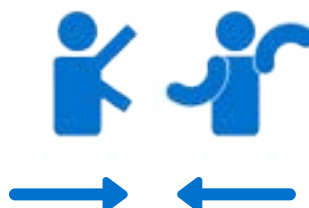
Încurajați participanții să folosească diferite părți ale corpului lor.



ÎNTÂLNEȘTE SI SALUTĂ

Participanții se plimbă prin spațiu alocat pentru a se întâlni.

Când două persoane se întâlnesc, se salută scriindu-și numele cu corpul lor.



VARIAȚIE

Participanții se prezintă în grupuri mici față de restul grupului.

ÎNCURAJAȚI PARTICIPANȚII SĂ EXPERIMENTEZE CU MIȘCĂRI AMUZANTE, FOLOSIND TOATE PĂRȚILE CORPULUI.





DOAMNA ATINGERE

ÎN CERC

Facilitatorul începe prin a spune:
„Sunt doamna Atingere” și atinge umărul unuia dintre vecinii lor.

DEMONSTRAȚI

Persoana care a fost „atinsă” trebuie să spună numele altcuiva din cerc.

Persoana al cărei nume a fost rostit atinge umărul unuia dintre vecinii lor etc.

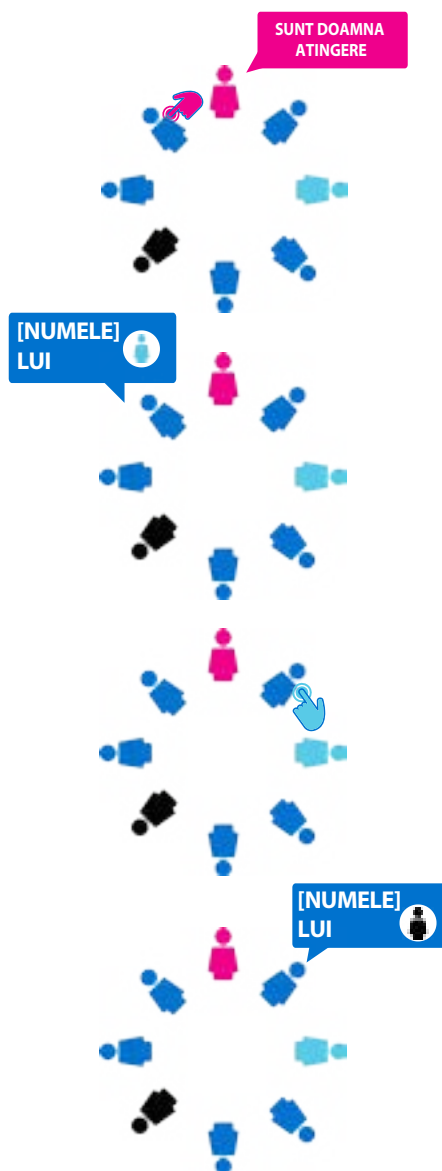
CONTINUAȚI

Continuați să jucați până când toată lumea a fost atinsă.

JUCAȚI DIN NOU

Începeți din nou. De data aceasta, când cineva greșește, trebuie să părăsească cercul.

Continuați până când rămân doar două persoane în CERC.



VARIAȚIE

Invitați două persoane să înceapă ca Doamna Atingere în același timp.

CEI CARE AU PĂRĂSIT JOCUL, SE AFLĂ ÎN EXTERIORUL CERCULUI, ATINGÂND ȘI ROSTIND NUMELE OAMENILOR LA ÎNTÂMPPLARE, ÎN ÎNCERCAREA DE A DERUTA JUCĂTORII.





NUME ȘI MINGE

ÎN CERC

Facilitatorul ține mingea și își spune propriul nume cu voce tare.

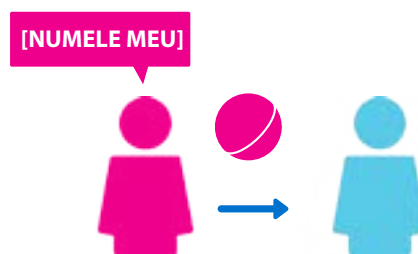
Apoi, pasează mingea altcuiva din cerc.



TOATĂ LUMEA SE JOACĂ

Noua persoană care deține mingea își spune numele, înainte de a trece mingea următoarei persoane.

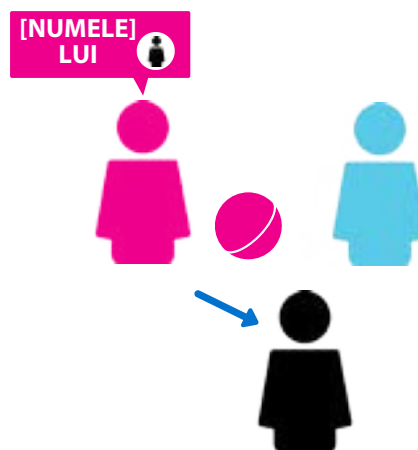
Jucați până când toată lumea a primit mingea cel puțin o dată.



EXERSAȚI

Începe jocul din nou. De data aceasta, spune numele persoanei căreia îi arunci mingea.

Noua persoană care ține mingea spune numele persoanei căreia îi aruncă mingea.



JUCAȚI DIN NOU

Când mingea cade, bucurați-vă de greșeala ca grup, făcând un sunet sau o mișcare de încurajare!



REȚINEȚI

Faceți contact vizual înainte de a da mingea altcuiva!

JUCAȚI JOCUL DIN CE ÎN CE MAI REPEDE SAU ADĂUGAȚI MAI MULTE MINGI LA JOC SAU JUCAȚI JOCUL ÎN TIMP CE VĂ PLIMBAȚI PRIN SPAȚIUL ALOCAT.



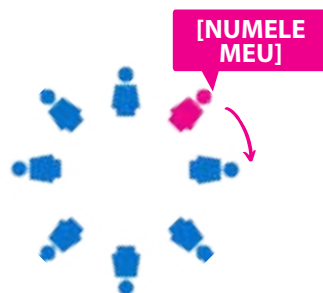


NUME ȘI IMPULS

ÎN CERC

Facilitatorul începe prin a-și spune propriul nume cu voce tare.

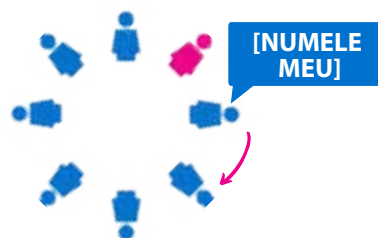
Înconju-rați cercul până când toată lumea își spune numele.



MAI REPEDE MAI REPEDE

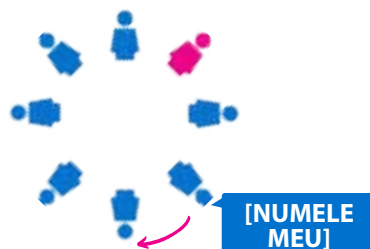
Înconju-rați din nou cercul, de data aceasta puțin mai repede.

Repe-țați de câteva ori, de fiecare dată puțin mai repede.



SCHIMBAȚI DIRECȚIA

Înconju-rați din nou cercul, de data aceasta în direcția opusă.



CONCURS

Utilizați un cronometru pentru a cronometra cât de mult durează pentru a ocoli cercul în fiecare direcție.



REȚINEȚI

Participanții nu pot vorbi în același timp!

JOACĂ JOCUL ÎN AMBELE DIRECȚII ÎN ACELAȘI TIMP PENTRU A VEDEA CARE DINTRE ELE MERGE MAI REPEDE!



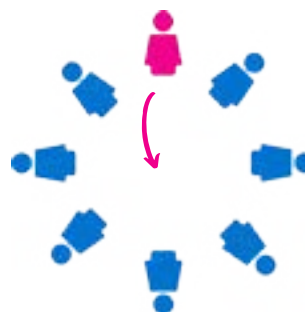


NUME ȘI MIȘCARE

ÎN CERC

Facilitatorul începe prin a-și spune propriul nume cu voce tare.

În același timp, facilitatorul intră ÎN CERC și face o mișcare.



TOATĂ LUMEA REPETĂ

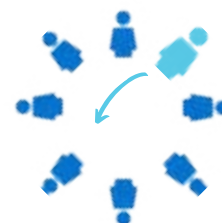
Întregul grup intră ÎN CERC, repetă numele și mișcarea.



CONTINUAȚI

Următoarea persoană din cerc își spune numele și își arată mișcarea, iar întregul grup repetă acest lucru înapoi.

Înconjuerați cercul până când toată lumea s-a prezentat.



JUCAȚI DIN NOU

Jucați din nou. De data aceasta, toată lumea face mișcări mai ample, mai puternice sau mai rapide.

Joaca din nou. De data aceasta, toată lumea face mișcări mai mici, mai liniștite sau mai lente.



REȚINEȚI

Încurajați participanții să-și spună numele în mod clar și să folosească mișcări unice.

FĂ MIȘCAREA ANIMALULUI TĂU PREFERAT SAU CEVA CARE ÎNCEPE CU ACEEAȘI LITERĂ CU NUMELE TĂU.





ALEGE-PE-CINEVA?

DOUĂ ECHIPE

Fiecare echipă se așează în spatele unei părți a unui cearșaf sau prelată mare, astfel încât să nu fie vizibilă pe cealaltă parte.

O persoană din fiecare parte stă în față, cu fața în cearșaf.



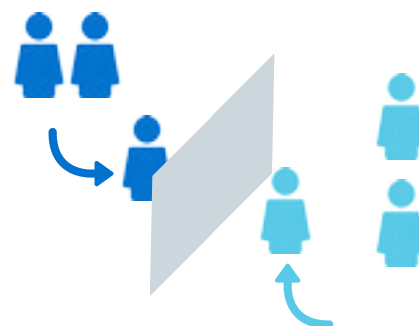
ECHIPA 1



ECHIPA 2

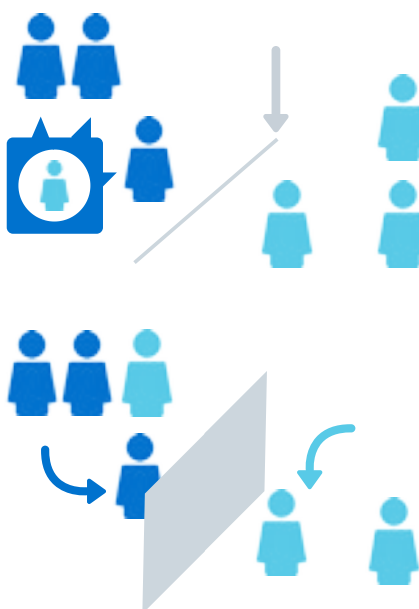
NUMEȘTE RAPID

Când cearșaful este coborât, echipa care rostește mai întâi numele persoanei de pe partea opusă, primește acel jucător în echipa sa.



PE ACEEȘI PARTE

Jocul se termină când toată lumea este de aceeași parte.



REȚINEȚI

Bucurați-vă de greșeli
într-un mod distractiv și
inclusiv!



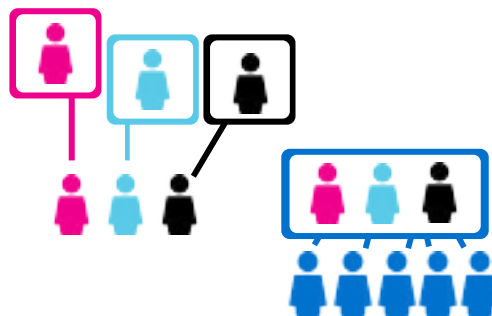
AMESTECĂ ȘI POTRIVEȘTE



ALINIAȚI

Trei oameni stau la coadă și își spun numele.

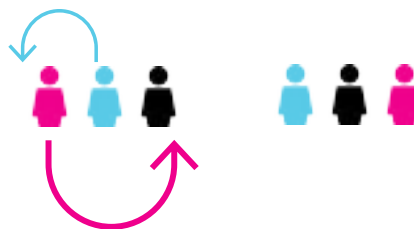
Grupul repetă numele.



AMESTECAȚI

Cele trei persoane „se amestecă” schimbând ordinea în care stau.

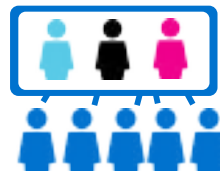
Grupul rostește cele trei nume în noua ordine.



ADAUGAȚI TREI PERSOANE

Încă trei persoane se alătură liniei.

Acum, toți cei șase oameni își spun numele. Apoi, se amestecă și restul grupului rostește cele șase nume în noua ordine.



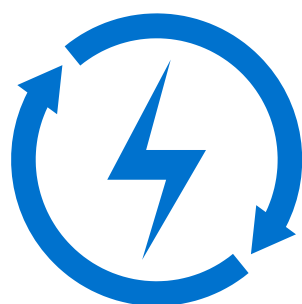
ADĂUGAȚI ÎN CONTINUĂRE

Continuați să adăugați trei persoane la linie, până când toți participanții fac parte din linie.



REȚINEȚI

Încurajați participanții să-și spună numele în mod clar.



ENERGIZANTE



1, 2, 3 LUMINĂ ROȘIE



UN SINGUR COORDONATOR

Un participant este coordonatorul care stă cu fața la perete, întors cu spatele la ceilalți.

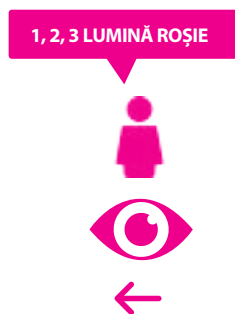
Restul grupului stă la celălalt capăt al spațiului alocat.



ATINGEȚI PERETELE

Apelantul spune „1, 2, 3, lumină roșie” după care se întoarce.

Ceilalți încearcă să ajungă la perete înainte ca COORDONATORUL să se întoarcă. Nu pot fi văzuți în timpul mișcării.



JUCAȚI

Cine este văzut când COORDONATORUL se întoarce trebuie să se întoarcă la punctul de plecare.

Prima persoană care ajunge la COORDONATOR, devine următorul COORDONATOR.



JOACĂ DIN NOU

Joacă jocul cu diferiți COORDONATORI.



REȚINEȚI

Asigurați-vă că spațiul este curat și sigur pentru ca participanții să poată alerga.

GRUPUL SE MIȘCĂ ÎNTR-UN MOD AMUZANT: CU ÎNCE TINITORUL, PE MĂINI ȘI GENUNCHI SAU ÎN TIMP CE SE PREFAC A FI MAIMUȚE.





BANANELE LUMII



JUCAȚI-VĂ CU CUVINTELE

Toată lumea stă într-un cerc mare. Facilitatorul începe prin a spune trei cuvinte: „Pick, peel, chop”.

Grupul repetă aceste cuvinte.



TU CÂNTI, EI CÂNTĂ

Toate bananele împreună!

la banana la is banana

Decojește banana Decojește decojește banana

Taie banana Taie taie banana

Strivește banana Strivește strivește banana

Mânâncă banana Mânâncă mânâncă banana

Ooh banana Ooh ooh banana

Hai banana, hai hai banana!

Toate bananele împreună!

la banana la is banana

Decojește banana Decojește decojește banana

Taie banana Taie taie banana

Strivește banana Strivește strivește banana

Mânâncă banana Mânâncă mânâncă banana

Ooh banana Ooh ooh banana

Hai banana, hai hai banana!



ADĂUGAȚI ACȚIUNI DISTRACTIVE

Adăugați diferite mișcări prefăcându-vă că decojiți, culegeți, tocați, zdrobiți și mâncați banane în timp ce cântați.

Vă puteți preface că aveți o durere de stomac când cântați „Ooh banana!”.



ȘPIEWAJCIE RAZEM

Cântați cântecul împreună de câteva ori.



VARIAȚIE

Participanții dezvoltă propriile cântece cu mișcări și se învață reciproc!

EXAGERAȚI-VĂ MIȘCĂRILE ȘI EXPRESIILE
FACIALE.



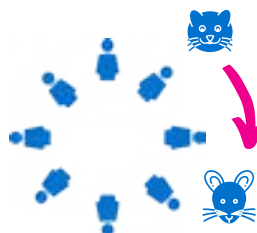


ȘOARECELE ȘI PISICA

ÎN CERC

Facilitatorul are două obiecte care reprezintă o PISICĂ și un ȘOARECE care se vor urmări unul pe celălalt în jurul cercului.

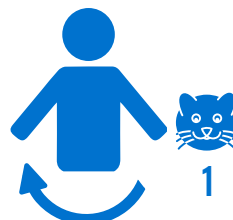
De exemplu, utilizați un stilou ca ȘOARECE și o sticlă de apă ca PISICĂ.



EXPLICAȚII

Obiectul ȘOARECE trebuie să fie mutat în jurul corpului fiecărei persoane de două ori înainte de a putea fi transmis următoarei persoane.

PISICA trebuie mutată în jurul fiecărei persoane o dată înainte de a putea fi transmisă celui alt.



JOACĂ-TE

Începeți cu ȘOARECELE.

După 30 de secunde, introduceți pisica în joc pentru a-l urmări pe șoarece.



BUCURAȚI-VĂ DE GREȘELI

Când pisica prinde șoarecele, sărbătoriți captura!



REȚINEȚI

Exersați mai întâi cu ȘOARECELE și apoi cu PISICA, înainte de a le aduce pe amândouă în joc.

PARTICIPANȚII SCOT SUNETE DE PISICĂ ȘI ȘOAREC E ÎN TIMP CE TREC OBIECTELE ÎN JURUL CORPULUI LOR.





NUMĂRĂTOAREA PÂNĂ LA 7

ÎN CERC

Facilitatorul începe numărătoarea până la 7 spunând: „1”. Următoarea persoană din cerc spune „2”, etc. până la 7.

Următoarea persoană începe din nou la 1 etc.



7 = SUNET

De data aceasta, persoana care spune „7” poate alege orice număr între 1 și 7 și îl poate înlocui cu un sunet (sau acțiune), de exemplu o bătaie din palme

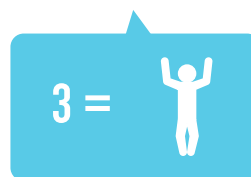
Continuați să jucați și înlocuiți numerele selectate cu noul sunet sau acțiune.



MAI MULTE SUNETE

Persoana care spune „7” poate înlocui un alt număr cu un alt sunet sau acțiune.

Continuați până când toate numerele au fost înlocuite cu sunete sau acțiuni.



ÎNCERCAȚI SĂ AJUNGEȚI LA 7

Când cineva face o greșală, jocul începe de la capăt și următoarea persoană trebuie să înceapă de la 1 (sau sunetul sau acțiunea care aparține lui „1”).

Participanții nu se pot ajuta unul pe celălalt pentru a-și aminti sunetele sau acțiunile.



REȚINEȚI

Nu uitați să vă bucurați de greșeli împreună într-un mod distractiv și incluziv!

ÎNCURAJAȚI PARTICIPANȚII SĂ ALEAGĂ SUNETE ȘI ACȚIUNI DISTRACTIVE, DE EXEMPLU UN SUNET DE ANIMAL SAU UN GEST PROSTESC.





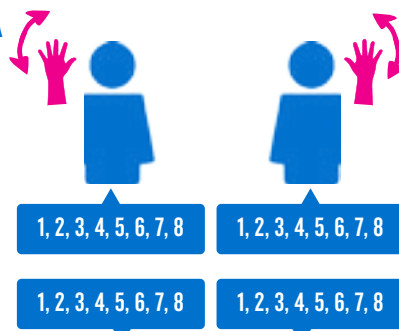
PUIUL NEBUN



MÂNA DREAPTĂ, MÂNA STÂNGĂ

Toată lumea își ridică mâna dreaptă în aer de opt ori în timp ce numără cu voce tare până la 8.

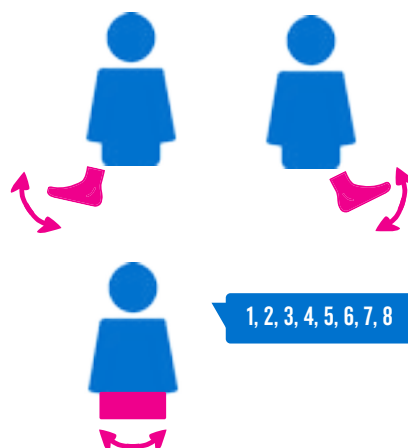
Repetăți cu mâna stângă.



PICIORUL DREAPT, PICIORUL STÂNG

Scuturați piciorul drept în timp ce numărați cu voce tare până la 8. Repetați cu piciorul stâng.

Scuturați șoldurile în timp ce numărați cu voce tare până la 8.



NUMĂRĂTOARE PÂNĂ LA 1

Repetăți toate mișcările, dar acum numărând până la 4.

Repetăți toate mișcările, numărând până la 2.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



PUI NEBUN

Repetăți toate mișcările, numărând până la 1. După ultimul „1” toată lumea strigă „PUIUL NEBUN!!!”

Toată lumea dansează ca un pui nebun folosind un stil uniic.



REȚINEȚI

Lăsați participanții să conducă jocul pe rând.

GRUPUL NUMĂRĂ CÂT DE TARE ȘI CÂT DE REPEDE POATE. CINE POATE FI CEL MAI NEBUN PUI?





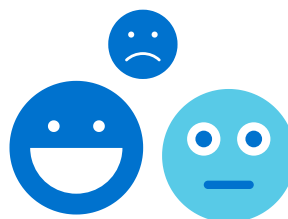
GHICIȚI EMOȚIA



EMOȚII

Participanții împărtășesc exemple de diferite emoții pe care le cunosc.

Grupul exersează exprimarea fiecărei emoții folosind doar limbajul corpului.



DOUĂ ECHIPE

Împărțiți grupul în două echipe care merg în capetele opuse ale spațiului.

Fiecare echipă este de acord în secret asupra unei emoții.



STOP!

Două echipe stau una în fața celeilalte. După ce numărați până la 3, echipa a doua își arată emoția.

Cealaltă echipă încearcă să ghicească emoția.

1, 2, 3 ...

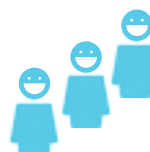


JUCAȚI DIN NOU

După ce numărați până la 3, echipa a doua își arată emoția. Prima echipă încearcă să ghicească emoția.

Jucați din nou cu diferite emoții.

1, 2, 3 ...



VARIAȚIE

Permiteți participanților să-și dezvolte propriile „cărți de emoții” cu care să se joace.

ECHIPELE ADAUGĂ SUNETE ȘI MIȘCĂRI EMOȚIILOR LOR.





HI HO HA

ÎN CERC

Facilitatorul începe prin a spune trei cuvinte: „Hi, Ho, Ha” și grupul repetă.

Adăugați mișcări: HI (bătaie din palme), HO (brațele sus), HA (brațele încrucișate).

HI!

Facilitatorul bate din palme, în timp ce spune „HI!” și arată spre un alt jucător din cerc.

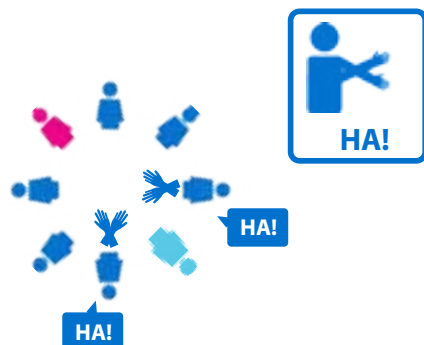
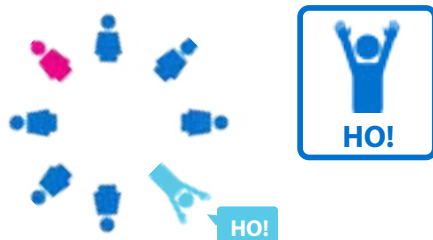
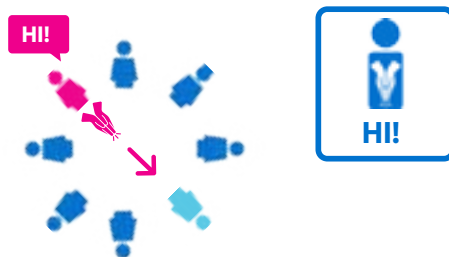
HO!

Persoana arătată, ridică imediat mâinile deasupra capului și spune „HO!”.

HA!

Cele două persoane care stau de ambele părți ale persoanei care a spus „HO” își pun brațele întind brațele în față și spun „HA!”

Persoana care a spus „HO” continuă și arată spre altcineva din cerc care să spună „HI!” etc.



VARIAȚIE

Folosiți acest joc pentru a explora diferitele emoții.

JUCAȚI JOCUL ÎN DIFERITE TONURI DE VOCE, DE EXEMPLU EMOȚII DIFERITE, GROASĂ/SUBȚIRE, LENTE/RAPIDE ETC.





OGLINZI



IN PERECHI

Participanții formează perechi și stau față în față.

Decideți cine este persoana A și persoana B.



OGLINDĂ

A face o acțiune și B copiază exact aceste mișcări ca și cum ar fi o oglindă.



SCHIMBARE

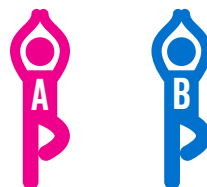
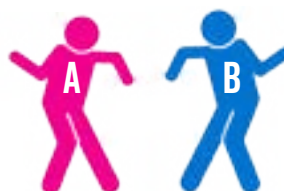
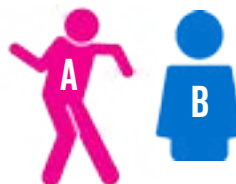
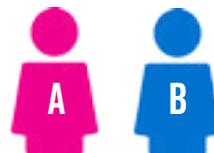
Se schimbă rolurile. B face acțiuni și A oglindește.



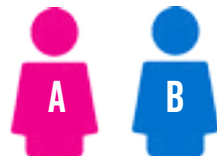
JUCAȚI DIN NOU

Jucați din nou. De data aceasta perechile nu aleg cine începe, ci continuă să își urmeze gesturile fără să vorbească.

OGLINDĂ



OGLINDĂ



VARIAȚIE

Folosiți acest joc pentru a explora și a provoca rolurile specifice genurilor

CEREȚI PERECHILOR SĂ FACĂ ACȚIUNI LEGATE DE RUTINA LOR DE DIMINEAȚĂ.





PLOAIE PE MUNTE



STRIGAȚI ȘI RĂSPUNDEȚI

Liderul strigă: „Ploaie pe munte”.

Grupul răspunde: „Fugi, fugi, fugi!”



PRACTICĂ

Grupul folosește întreg spațiul pentru a alerga.

Liderul strigă și grupul răspunde.



VARIAȚI INSTRUCȚIUNILE

Liderul adaugă o variantă: „Ploaie pe munte.

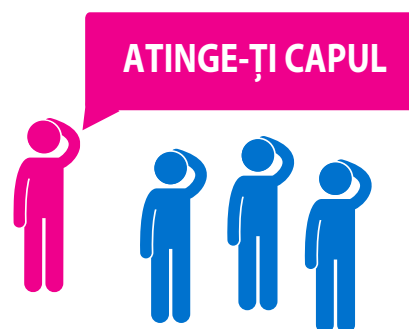
Atinge-ți degetele de la picioare”. Grupul răspunde atingându-și degetele de la picioare.



JUCAȚI DIN NOU

Continuați cu apelul și răspunsul și continuați să adăugați variante: „formați grupuri de trei”, „atingeți ceva albastru”, etc.

După câteva runde, alegeți un nou LIDER.



VARIAȚIE

Zakończcie ostatni raz, tworząc grupy, aby kontynuować inną aktywność grupową.

ZMIENIE PRĘDKOŚĆ, GŁOŚNOŚĆ LUB TON GŁOSU WOŁANIA I ODPOWIEDZI LUB DODAJCIE ZABAWNE INSTRUKCJE, TAKIE JAK „RUSZ NOSEM”.





RAM SAM SAM



JUCAȚI-VĂ CU CUVINTE ȘI SUNETE

Cântați: „AH RAM, SAM SAM, RAM SAM SAM”.

Repețiți de câteva ori cu grupul.



CÂNȚAȚI ÎMPREUNĂ

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

A RAFIQ, A RAFIQ

A RAFIQ, A RAFIQ

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

AH RAM SAM SAM

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM

A RAFIQ, A RAFIQ

A RAFIQ, A RAFIQ

GULI GULI GULI GULI RAM SAM SAM



ADĂUGAȚI ACȚIUNI DISTRACTIVE

Adăugați mișcări la melodie.

Permiteți participanților să sugereze mișcări.



VARIAȚIE

Permiteți participanților să inventeze cuvinte și mișcări noi în același ritm.



ÎMPREUNĂ

Antați cântecul împreună cu mișcările.

CÂNȚAȚI MELODIA DIN CE ÎN CE MAI
REPEDE ȘI APOI CU ÎNCETINITORUL.



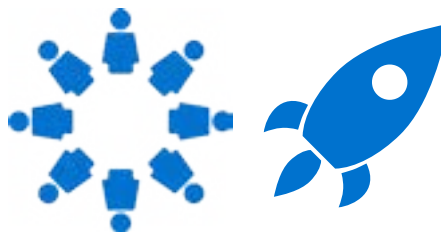


RACHETA

ÎN CERC

Facilitatorul întreabă grupul dacă știu ce este „RACHETA”?

Participanții își imaginează că împreună formează o rachetă care decolează în curând...!



BATEȚI DIN PALME

Facilitatorul începe să aplaude încet și încet. Grupul repetă.



BATE DIN PICIOARE

Facilitatorul începe să bată din picioare și grupul urmează.

Creșteți treptat tempoul și volumul aplaudatului și bătăilor din picioare.



DECOLARE!

Aduceți aplaudatul și bătăile la un punct culminant și scoateți un sunet șuierător.

Toată lumea sare în aer și spune „WOOO!” pe măsură ce racheta decolează.



VARIAȚIE

Permiteți participanților să inventeze obiecte de lansat.

LANSAȚI RACHETA FOLOSIND SUNETE SAU ZGOMOTE AMUZANTE, CUM AR FI RĂSUL.



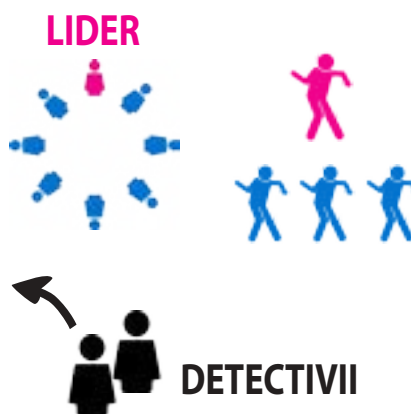


LIDER SECRET

ÎN CERC

Liderul începe prin a face mișcări lente, luând diferite ipostaze.

Participanții îl urmează pe lider și fac aceleași mișcări.



DETECTIVI

Doi participanți se oferă voluntar pentru a fi detectivi și părăsesc camera pentru scurt timp.

ALEGEȚI LIDERUL

Alegeți un nou lider ÎN CERC.

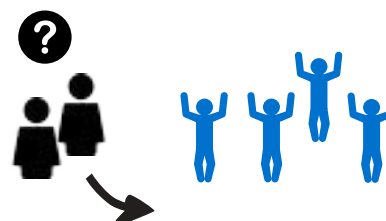
Noul lider începe să facă mișcări lente în timp ce restul grupului le copiază.



GHICEȘTE LIDERUL

Detectivii revin ÎN CERC și trebuie să afle cine este „liderul secret”.

Au dreptul la trei presupuneri pentru a dezvălui „liderul secret”.



REȚINEȚI

Încurajați-i pe detectivi să elaboreze o strategie în timpul acestui joc.

ÎNCURAJEAZĂ LIDERUL SECRET SĂ FACĂ MIȘCĂRI AMUZANTE ȘI SĂ SE SCHIMBE DES.





DIRIJORUL



GRUPURI MICI

Participanții formează grupuri de 4 până la 5 persoane.

Fiecare grup este un instrument muzical și își creează propriul sunet.



ÎMPĂRTĂȘIȚI

Formați un cerc și invitați fiecare grup să-și împărtășească sunetul.

Instrumentele împreună vor forma o orchestră.



DIRIJORUL

Când dirijorul arată către un grup, ei scot sunetul.

Limbajul corpului dirijorului determină tempoul, volumul și durata sunetelor.



NOUL DIRIJOR

Alegeți un nou dirijor care să dirijeze orchestra și cântă din nou!



REȚINEȚI

Permiteți diferiților participanți să experimenteze rolul de dirijor.

CREAȚI O ORCHESTRĂ AMUZANTĂ CU ALTE SUNETE, DE EXEMPLU ANIMALE SAU EMOȚII.



DA, HAI SĂ

STRIGAȚI ȘI RĂSPUNDEȚI

Liderul strigă: „Hai să jucăm un joc”.

Grupul răspunde: „Da, haide”



MIȘCARE

Grupul folosește întreg spațiul pentru a alerga.

Liderul strigă „Hai să sărim” și grupul răspunde sărind.



ACȚIUNI

Repetăți cu acțiuni noi: Să salutăm! Să stăm pe un picior! Să atingem peretele!

Grupul răspunde cu „Da, haide!” și face acțiunea.



JUCAȚI DIN NOU

Schimbați rolurile și lăsați un alt participant să fie lider.



REȚINEȚI

Permiteți diferiților participanți să experimenteze rolul liderului.

FACEȚI SUGESTII STUPEDE PRECUM „HAI SĂ ÎNOTĂM PÂNĂ LA MAGAZINE” SAU „HAI SĂ NE ÎMBRĂCĂM HAINELE PE DOS”.





ZIP, BOING, POW

ÎN CERC

Facilitatorul începe prin a spune trei cuvinte: „ZIP, BOING, POW”.

Grupul repetă cuvintele.

ZIP

Facilitatorul bate din palme, spunând „ZIP” și arătând spre unul dintre vecinii săi.

Persoana arătată, se întoarce către celălalt vecin, bate din palme și spune „ZIP”. Înconjurați întregul cerc în acest fel

BOING

Când este rândul facilitatorului, ei spun „BOING” în timp ce își ridică mâinile deasupra capului.

BOING trimite mișcarea înapoi de unde a venit. Continuați să jucați cu ZIP și BOING.

POW

Când este din nou rândul facilitatorului, acesta introduce „POW” bătând din palme și arătând către un alt jucător din cealaltă parte a cercului.

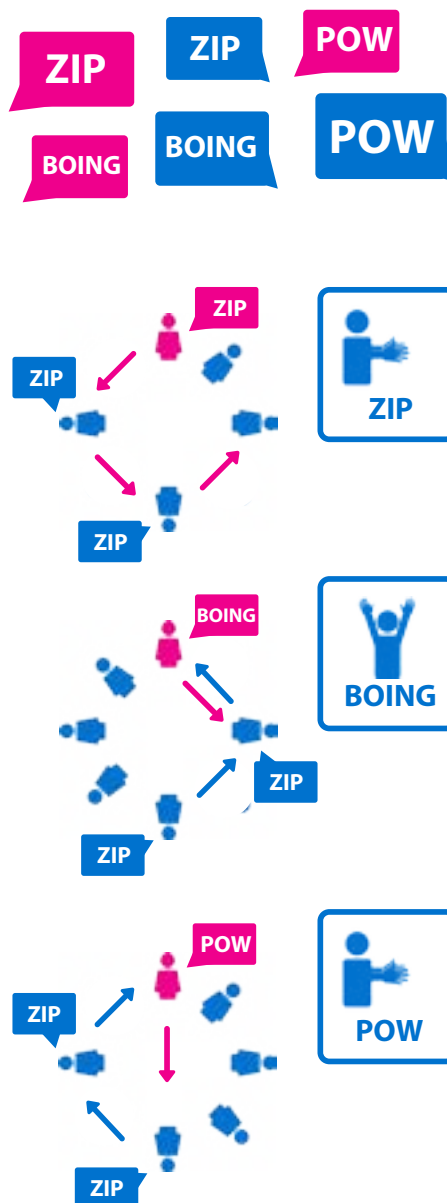
Continuați jocul cu ZIP, BOING și POW. Mergeți din ce în ce mai repede.



REȚINEȚI

Bucurați vă de greșeli

ALEGEȚI NOI ACȚIUNI AMUZANTE PENTRU A ÎNLOCUI ZIP, BOING ȘI POW.





ECHILIBRUL CU BASTONUL MIC



ÎN PERECHI

Fiecare pereche are un pix sau un baston mic.

Participanții pot atinge obiectul cu un singur deget.



PRACTICĂ

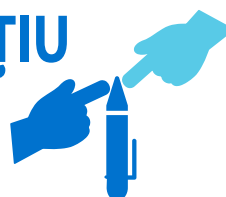
Perechile trebuie să lucreze împreună pentru a echilibra obiectul între degete.

Ei pot exersa prin mișcarea lentă a obiectului în sus și în jos.



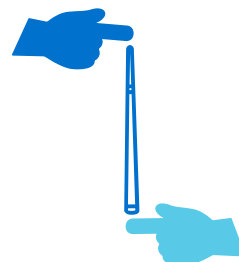
DEPLASAREA ÎN SPAȚIU

Perechile merg împreună prin spațiu în timp ce își echilibrează obiectul.



ADĂUGAȚI SARCINI

Perechile se ridică și se așează din nou sau fac un mic salt împreună.



REȚINEȚI

Dacă bastonul cade, încurajați participanții să încerce din nou.

ADĂUGĂ INSTRUCȚIUNI AMUZANTE PRECUM „ATINGE-ȚI NASUL”, „CÂNTĂ O MELODIE ÎN TIMP CE TE MIȘȚI”, „COMPORTĂ-TE CA UN LEU” ETC.

