

Material adresat părinților, cadrelor didactice și elevilor

JOCURI DE ENERGIZARE

Consilier școlar prof. sociolog Dascăl Mirela-Angela

Puteți realiza aceste exerciții atunci când simțiți nevoia de o mai bună interrelațională în cadrul grupului, când aveți timp morți pe parcursul atelierelor sau pur și simplu atunci când simțiți nevoia să destindeți atmosfera. Acestea au atât rol de energizare, cât și un rol educațional, vizând aspecte comunicaționale, afective etc.

1. ADUC O SCRISOARE PENTRU...

Pregătirea: scaune mai puține decât numărul participanților

Timp: 5-10 minute

Mărimea grupului: 20-30

Instrucțiuni:

1. Aranjează scaunele în formă de cerc.
2. Participanții să stea pe scaune, iar cei care nu au unul să stea în mijloc.
3. Persoana din mijloc să spună ceva de genul: „Aduc o scrisoare pentru aceia ce... poartă ochelari (au făcut un duș în dimineața aceasta..., poartă pantaloni..., pentru aceia care poartă ceas, sau orice, în funcție de imaginația lor.)
4. Toți cei care poartă ochelari trebuie să schimbe scaunele, în timp ce persoana din mijloc folosește această oportunitate ca să aducă un scaun pe care să stea.
5. Persoana care e în mijloc să aducă altă scrisoare.
6. Oprește jocul după 5, 10 minute sau când toată lumea a vorbit și când toată lumea a schimbat locul.

2. CINE A ÎNCEPUT?

Timp: 10-15 MINUTE

Mărimea grupului: 10-20

Pregătirea: - spațiu gol - ceas sau un cronometru

Instrucțiuni: Facilitatorul cere ca un voluntar să părăsească încăperea. Restul grupului va sta în cerc, facilitatorul hotărând cine va fi conducătorul. Conducătorul va avea sarcina de a începe o acțiune (să-și scarpine burțile, să facă din mână, să-și miște capul, să simuleze cântatul la un instrument (...), iar ceilalți vor face la fel. Facilitatorul va spune conducătorului să schimbe acțiunea des, restul grupului având sarcina de a-l imita. Voluntarul va intra din nou în încăpere, se va așeza în mijlocul cercului și va trebui să ghicească cine e conducătorul. Are 3 minute și 3 încercări. Dacă nu reușește, trebuie să facă ceva distractiv. Dacă voluntarul ghicește, persoana care a fost conducătorul părăsește camera și grupul caută un nou conducător. Și tot așa până la sfârșitul jocului.

INDICII pentru FACILITATOR

Din moment ce timpul e un factor presant, e important să-l folosești pentru a grăbi dinamica jocului, spunând lucruri precum: „A trecut deja un minut și prietenul nostru e confuz”, „va reuși să ghicească?”

3. EXCURSIA AUTO

Jucătorii stau în cerc și le sunt atribuite nume de părți componente de automobil (capotă, volan, ușă etc.). Naratorul spune o poveste despre o excursie cu automobilul. În timp ce naratorul spune povestea, părțile menționate se ridică și îl/o urmăresc. Când povestitorul strigă „Pană” fiecare jucător se urcă/cațără pe un loc. Jucătorul care rămâne pe dinafară devine narator.

4. SPATE ÎN SPATE

Jucătorii stau perechi, cu excepția unui singur jucător „special”. Când el strigă „Spate-n spate!” jucătorii trebuie să se așeze în spatele partenerului (perechii). Când el striga „Față în față” partenerii trebuie să se întoarcă unul spre celălalt și să-și strângă mâinile. La următoarea strigare „Spate-n spate!” și de fiecare dată după aceea, toți jucătorii trebuie să-și schimbe partenerii. Jucătorul „special” încearcă să-și găsească un partener în timpul jocului. Jucătorul rămas pe dinafară devine noul jucător „special”.

5. VACA OARBĂ

Cerințe: clopoțel și oameni legați la ochi. Toți jucătorii stau în cerc cu fața spre centru. O persoană este legată la ochi și ea este „Vaca oarbă”. „Vaca oarbă” este învârtită și apoi adusă în centrul cercului. Clopoțelul este pasat de-a lungul cercului și tot timpul scuturat. „Vaca oarbă” va urma sunetul clopoțelului. Liderul jocului arată unde se va opri clopoțelul. „Vaca oarba” trebuie să ghicească la cine s-a oprit clopoțelul (arătând, indicând). Dacă persoana este cea corectă atunci ea va deveni „Vaca oarba”. Dacă greșește, jucătorul va continua să fie „Vaca oarba” până când va reuși să ghicească persoana corectă.

6. GHICI CINE?

Cerințe: bucăți de hârtie cu nume pe ele, scotch.

Fiecare jucător trebuie să aibă un nume lipit pe spate. Obiectivul jocului este de a descoperi cine ești. Toată lumea se plimbă și pune celorlalți întrebări. Jucătorii pot răspunde numai cu „da” sau „nu”. Jocul este mai atractiv când o temă este adăugată jocului. (ex. desene animate, personaje din cărți).

7. INSULE

Cerințe: ridicături sau mici părți de teren.

Câteva „insule” sunt alese pe teren. Când muzica se oprește sau când liderul se oprește din cântat, toată lumea trebuie să stea pe insule fără a atinge pe altcineva din grup (sau nu neapărat). De-a lungul jocului sunt eliminate insule până când rămâne una singură.

8. JOC MUZICAL CU FRÂNGHII SAU CERCURI

Cerințe: muzică.

Jocul acesta este asemănător cu jocul muzical al scaunelor, dar nimeni nu este eliminat. Se împrăștie un număr de cercuri și frânghii în spațiul de joc. Numărul frânghiilor sau al cercurilor va varia în funcție de numărul celor care participă la joc. Muzica va fi dată destul de tare, în așa fel încât fiecare să o audă, și jucătorii vor fi instruiți să se miște în diferite moduri (săritură, trecere, alergare etc.). Când muzica se oprește, grupul va trebui să fie situat pe frânghii sau pe cercuri. De fiecare dată când muzica se oprește, se va înlătura o frânghie sau un cerc până când toată lumea va sta pe/sau într-un cerc sau frânghie.

9. BĂTUL

Toată lumea va atinge un băț în același timp. Se rupe bățul în două și se repetă acțiunea. Se continuă împărțirea bățului până când acesta va deveni foarte mic.

10. VREI SĂ-MI CUMPERI MAIMUȚA?

Jucătorii vor sta în cerc. O maimuță și un vânzător de maimuțe vor sta în centrul cercului, vânzătorul de maimuțe încercând să vândă maimuțe celor din cerc. Vânzătorul de maimuțe va alege un jucător pe care îl va întreba „Dorești să-mi cumperi maimuța?”. Jucătorul va trebui să răspundă pe un ton serios, „Nu, mulțumesc”. Vânzătorul va spune: „Maimuța mea poate face lucruri ca...” Maimuța va trebui să facă lucrurile pe care vânzătorul spune că le poate face (să danseze, să țopăie, să cânte un cântec etc.). Jucătorii din cerc vor trebui să spună „Nu, mulțumesc” fără să râdă. Dacă o persoană râde, ea va deveni maimuța, maimuța va deveni vânzătorul, iar vânzătorul va intra în cerc.

11. DEGETE LIPICIOASE

Toți jucătorii vor trebui să-și caute un partener. Un jucător în fiecare pereche va fi liderul, iar celălalt va fi cel care ascultă. „Ascultătorul” va trebui să-l urmeze pe lider cât mai aproape posibil, fără a-l atinge. Liderului i se dă posibilitatea de a alege modalitatea de locomoție, cum ar fi: târârea, săritura, mersul piticului etc. „Ascultătorul” va trebui să urmeze întocmai modul de mișcare al liderului. Va fi foarte distractiv când liderul se va opri brusc.

12. JOCUL NUMELOR

Fiecare jucător va sta în cerc. Unul din jucători va începe prin a spune „Numele meu este...”. Jucătorul de lângă el continuă prin a spune „Salut! Numele meu este... iar persoana care stă lângă mine este...”. Acțiunea va continua de-a lungul cercului până când ultimul jucător se prezintă și va trebui să prezinte întreg grupul. Este o bună modalitate de a învăța numele participanților din grup.

13. NUMELE RIMĂ

Toata lumea va sta în cerc. Liderii vor avea un rol principal în acest joc, deci trebuie contat pe participarea lor. Obiectivul jocului este de a învăța numele celorlalți, inventând pentru fiecare nume o rimă haioasă. De-a lungul cercului fiecare jucător va trebui să inventeze o rimă haioasă cu propriul său nume. De îndată ce un jucător a spus o rima, toată lumea o va repeta. Între timp, liderii de joc vor trebui să inventeze o a doua replică la rimă.

14. NUMĂR ȘI SPORT

Toți participanții stau în picioare. Animatorul spune un număr și un sport, iar participanții trebuie să formeze grupuri cu numărul de membri spus de animator și să mimeze gesturile specifice sportului numit. Astfel: 1 – golf; 2 – sumo; 4 – tenis de câmp pe perechi; 6 – volei; 8 – formula 1; 12 – rafting. La ultimul număr/sport animatorul îi stropește cu apă pe participanți, pentru a crea atmosfera râului.

15. JOCUL EVOLUTIEI

4 faze: amoba (se deplasează prin mișcarea vălurită a mâinilor și picioarelor); dinozaurul (se deplasează greoi și cu mare tam-tam); maimuța (se scarpină în cap și se deplasează prin sărituri) și homo sapiens (merge drept, mândru). Când facilitatorul spune „Start”, toți participanții sunt amobe și se comportă ca atare. Ei încep să joace între ei „Piatră, foarfece, hârtie” pentru a evolua la stadiul de dinozauri. Cei deveniți dinozauri joacă cu alți dinozauri același joc pentru a evolua la stadiul de maimuțe ș.a.m.d. E important ca fiecare participant să se comporte ca animalul din stadiul în care este pentru a putea fi recunoscut de ceilalți. Câștigă cel care ajunge primul homo sapiens. La final se vor număra câte amobe sunt, câți dinozauri etc.

16. TURNUL

Echipe de 8-10 persoane primesc câte 60 coli A4/80 gr (pentru copiator). Fiecare echipă trebuie să ridice, în 5 minute, un turn din toate cele 60 de coli. Au la dispoziție 2 minute să stabilească strategia, după care, timp de 5 minute, cât durează construcția, nu au voie să vorbească. Turnul trebuie să reziste 30 de secunde fără a fi susținut. Primesc puncte echipele ale căror turnuri au rezistat 30 de secunde sau mai mult.

17. BAM! BUM!

Participanții sunt așezați în cerc, jos sau în picioare. Unul dintre ei începe să numere normal de la 1. Există două reguli care trebuie respectate: la cifra 7 și la toate numerele multiple de 7 (14, 21, 28 etc.) se zice Bum! Iar la cifrele care conțin cifra 7 (17, 27 etc.) se va spune Bam! Dacă cineva greșește, următorul participant va porni iarăși cu 1. Se va număra până la 100. Pentru a fi probă de concurs, acest joc se joacă pe rând de către toate echipele participante sau în același timp, dar în încăperi diferite. Vor câștiga cei care reușesc fie să se încadreze într-un timp stabilit de animatori, fie cei care ajung cel mai repede la 100, fie cei care au cele mai puține greșeli.

18. MÂINI ȘI PICIOARE

Animatorul explică mersul jocului: el va da startul și va număra cu voce tare, ceilalți trebuie să facă aceleași gesturi în același timp. Se pornește cu 10 bătăi de palme: apoi 9 bătăi de palme una de picior; apoi cu 8 de palme și 2 de picior ; apoi cu 7 de palme și 3 de picior ș.a.m.d. Când se ajunge la 10 de picior, se merge înapoi: 9 de picior și una de palme; 8 de picior și 2 de palme etc. Dacă un participant greșește, se ia de la început. Câștigă echipa care ajunge cel mai repede la sfârșit. Se recomandă ca jocul să se joace pe rând de către echipe sau în spații diferite.