

Aces at Races

ZASADY

1. Podziel uczestników na drużyny składające się z 4 do 6 graczy.
2. W każdej rundzie 2 graczy z każdego temy muszą przenieść obiekt bez trzymania go w rękach. Wymaga to świetnej pracy zespołowej, precyzji i kreatywności.
3. Pierwsza runda to wyścig z piłką nożną, druga z balonem, a trzecia z piłką do tenisa.
4. Lider ustala zasady dla każdego przedmiotu, np. jeśli balon spadnie na ziemię, gracze muszą wrócić do pozycji wyjściowej.
5. Drużyna, która jako pierwsza ukończy trasę zdobywa punkt.
6. Wygrywa drużyna, która zdobędzie największą ilość punktów.

REFLEKSJA

1. Czy wyniki rundy zależały bardziej od precyzji czy od czasu?
2. Czy twoja drużyna dobrze pracowała pod presją?
3. Jakie umiejętności były przydatne w tej grze?



Active circle

ZASADY

1. Poproś uczestników, aby stanęli w okręgu.
2. Zadaj pytanie grupie (przykład: wymień umiejętność miękką, którą chciałbyś/chciałabyś rozwijać).
3. Pokaż ćwiczenie (podskoki, przysiady itp.).
4. Wybierz osobę z kręgu, która rozpocznie grę.
5. Zawodnicy odpowiadają na pytanie podczas wykonywania ćwiczenia.
6. Runda kończy się, gdy wszyscy uczestnicy odpowiedzą na pytanie, wtedy można zadać kolejne + dać inne ćwiczenie.

REFLEKSJA

1. Jak podczas gry można było poprawić umiejętności miękkie?
2. Czy trudno było połączyć aktywność fizyczną z udzielaniem odpowiedzi na pytanie?
3. Czy uważasz, że dzięki tej grze zintegrowałeś się z grupą? W jaki sposób?



Back to back

ZASADY

1. Napisz słowo lub zdanie na kartce papieru i potnij je na osobne litery dla każdego zespołu. Możesz również zaznaczyć numer każdej drużyny na zestawie kartek, tak aby wiedzieli które kartki powinni zbierać.
2. Podziel uczestników na dwuosobowe zespoły.
3. Gracze stają tyłem do siebie i łączą ręce. Należy zaznaczyć, że gracze nie mogą się rozdzielać.
4. Rozłóż karty z literami na wyznaczonej przestrzeni np. pod stołem, krzesłami itp.
5. Zadaniem graczy jest odnalezienie kart, na których znajduje się numer ich drużyny i odgadnięcie słowa lub zdania z otrzymanych liter.
6. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zbierze wszystkie karty i odgadnie ukryte słowo/zdanie.

REFLEKSJA

1. Czy w waszym zespole ktoś pełnił rolę lidera?
2. Jakie umiejętności miękkie można rozwijać dzięki tej grze?
3. Jak wyglądała komunikacja w waszych zespołach?



Blanket Ball

ZASADY

1. Podziel uczestników na dwie drużyny składające się z 2-4 osób.
2. Rozłóż siatkę pomiędzy dwoma drużynami.
3. *(nie widoczny w obrazie)*
4. Wszyscy uczestnicy grają na siedząco.
5. Zadaniem graczy jest rzucenie piłki na pole przeciwnika.
6. Drużyna, która przerzuci piłkę na pole drużyny przeciwnej, zdobywa 1 punkt.
7. Drużyna, która zdobędzie 10 punktów, wygrywa seta. Drużyny mogą rozegrać 3-5 setów.

REFLEKSJA

1. W jaki sposób komunikacja i koordynacja zespołu wpływają na efektywność rzutów i zdobywanie punktów?
2. Czy podczas tej gry można ćwiczyć kreatywność? Dlaczego / dlaczego nie?
3. Jakie potencjalne problemy mogły się ukazać podczas tej gry? Jak można je rozwiązać?



Blindfold Football

ZASADY

1. Podziel uczestników na dwa zespoły, a każdy zespół na pary.
2. Jeden członek każdej pary ma zawiązane oczy.
3. Gra rozpoczyna się, gdy sędzia kopnie piłkę.
4. Tylko uczestnicy z zawiązanymi oczami mogą kopać piłkę; widzący uczestnik może jedynie udzielać wskazówek słownych.
5. Uczestnicy w parach nie mogą się dotykać, ale komunikacja jest dozwolona.
6. Nie ma bramkarzy.

Punktacja: Za każde gol drużyna otrzymuje 1 punkt. Drużyna z największą liczbą punktów na koniec gry wygrywa.

REFLEKSJA

1. Jako uczestnik z zawiązanymi oczami, jak czułeś się w takiej sytuacji?
2. Jako uczestnik, który nie miał zawiązanych oczu, dlaczego i w jaki sposób tolerowałeś błędy drugiej osoby z Twojej pary?
3. Czy według was gra rozwija empatię w stosunku do osób niewidomych? W jaki sposób



Blindfolded Obstacle Course

ZASADY

1. Podziel uczestników na dwa zespoły, a każdy zespół na pary.
2. Jeden członek każdej pary ma zawiązane oczy.
3. Gra rozpoczyna się, gdy sędzia kopnie piłkę.
4. Tylko uczestnicy z zawiązanymi oczami mogą kopać piłkę.
5. Uczestnik z zawiązanymi oczami może być kierowany przez widzącego rówieśnika nie tylko werbalnie, ale także trzymając go za rękę.
6. W tej grze nie ma bramkarzy.

Punktacja: Za każde udane kopnięcie do bramki drużyna otrzymuje 1 punkt. Drużyna z największą liczbą punktów na koniec gry wygrywa

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności były przydatne w grze?
2. Jak ważne były umiejętności komunikacyjne w twoim zespole?
3. Co było główną przeszkodą w osiągnięciu celu?



Follow the Path

ZASADY

1. Podziel uczestników na kilku osobowe zespoły.
2. Przedstaw każdemu liderowi drużyny wybrany przez Ciebie rysunek.
3. Zadaniem liderów jest przekazanie swoim zespołom instrukcji, aby odwzorować dany rysunek “ścieżkę” na wyznaczonym obszarze.
4. Lider wydający instrukcje nie może opuścić swojego krzesła, podczas gdy pozostali uczestnicy umieszczają sznurek/ układają klocki lego zgodnie z jego / jej poleceniami.
5. Ścieżka, która jest bardziej podobna do oryginału na papierze, wygrywa grę.

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności były przydatne w grze?
2. Czy omówiliście strategię przed rozpoczęciem gry?
3. Czy waszej drużynie udało się odpowiednio komunikować podczas gry?



Funny poses

ZASADY

1. Grupę należy podzielić na minimum dwa zespoły oraz 3 jury, które będzie kontrolowało przestrzeganie zasad przez uczestników.
2. Podczas rozgrywki gracze tańczą do muzyki i ustalają jaką pozycję przyjmą jako grupa, pozostają w ciągłym ruchu do momentu, aż lider powie "Funny poses!". Wtedy gracze zamykają oczy i stają w ustalonej pozycji (wszyscy członkowie grupy mają przyjąć taką samą pozycję).
3. Jury po naradzie decyduje, która drużyna zdobywa punkt biorąc pod uwagę wykorzystane umiejętności miękkie oraz to, jak kreatywna i zabawna jest poza.
4. Po przyznaniu punktu następuje kolejna runda.
5. Rund w grze jest 5, wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności według was przydały się w grze?
2. Co wyróżniało drużynę A / drużynę B?
3. Jaka umiejętność okazała się być najistotniejsza w przebiegu gry?



Guide me in the dark

ZASADY

1. Podziel uczestników na grupy 4-5 osobowe i 2 jurorów, którzy będą pilnowali przestrzegania zasad.
2. Każdy zespół musi wybrać lidera.
3. Wszyscy uczestnicy oprócz liderów i jury muszą mieć zawiązane oczy.
4. Umieść przeszkody (krzesła) i ukryj przedmioty np. cukierki na wyznaczonym obszarze.
5. Zadaniem liderów jest pokierowanie wszystkimi osobami w zespole tak, aby pokonały przeszkody i podniosły ukryte przedmioty (cukierki) korzystając jedynie z komunikacji.
6. Drużyna, która zebrała więcej cukierków otrzymuje 1 punkt.
7. W grze odbywają się 3 rundy. Wygrywa drużyna, która ma więcej punktów.

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności przydały się w tej grze?
2. Jak liderzy poradzili sobie z zadaniem, czy przyjęli jakąś taktykę?
3. Jakie wyzwania mogli napotkać gracze?



Hanoi Tower

ZASADY

1. Podziel uczestników na zespoły 4-6 osobowe
2. Wyznacz jedną osobę z drużyny, która będzie "koordynatorem gry". - Celem tej osoby jest upewnienie się, że drużyna przeciwna gra fair play i nie łamie zasad.
3. Zadaniem drużyny jest jak najszybsze przemieszczenie pudełek ze stanowiska 1 do 3, z możliwością wykorzystania stanowiska 2 (jako przejściowego).
4. Pudełko z większym numerem nigdy nie może znajdować się na wierzchu pudełka z mniejszym numerem
5. Aby przenieść pudełko jedna osoba musi przebiec od linii startu do pudełek i po powrocie przybić piątkę pozostałym uczestnikom.
6. W jednym biegu można przenieść tylko jedno pudełko.
7. Wygrywa drużyna, która szybciej przeniesie pudełka.
8. Członkowie drużyny decydują, czy cały czas biegnie ta sama osoba, czy gracze będą się zmieniać.

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności według was przydały się w grze?
2. Co wyróżniało drużynę A / drużynę B?
3. Czy zauważyliście podział ról w swoich grupach? Czy ktoś był liderem?



Hidden Mystery

ZASADY

1. Stwórz konstrukcję z klocków (np. lego), a następnie ukryj ją (np. pod pudełkiem)
2. Każdy zespół musi wybrać jedną osobę na lidera.
3. Lider każdego zespołu podchodzi ma 1 minutę na zapamiętanie oryginalnej, ukrytej konstrukcji lub jej zdjęcia.
4. Liderzy mają 2 minuty na opisanie innym członkom drużyny, jak ją zbudować.
5. Członkowie zespołu mają minutę lub dłużej, jeśli konstrukcja jest skomplikowana, na odtworzenie figury.
6. Budowla, która wygląda bliżej oryginału, wygrywa grę. Jeśli wszystkie są odtworzone prawidłowo, o zwycięstwie drużyny decyduje czas.

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności były przydatne w grze?
2. Czy omówiliście strategię przed rozpoczęciem gry?
3. Czy waszej drużynie udało się odpowiednio komunikować podczas gry?



Hold-on

ZASADY

1. Podziel uczestników na 2 zespoły i jednego prowadzącego (dyrygenta).
2. Wyznacz linię startu w odległości 7-10 metrów od dyrygenta i umieść przed nim pudełko z balonami
3. Dyrygent pokazuje zespołom wymyślone przez siebie ruchy, które zawodnicy będą musieli naśladować. Dyrygent zmienia ruchy z każdą nową rundą, np. pokazuje podskoki, krok taneczny itp.
4. Na sygnał dyrygenta liderzy każdej grupy biegną po balon, naśladowując jego ruchy. Gdy liderzy dotrą do kosza z balonami, biorą jeden z balonów i okrążają kosz przed powrotem na linię startu.
5. Liderzy umieszczają balon między sobą a osobą stojącą za nimi. Zawodnicy, poza liderem, który bierze balony z kosza, nie mogą dotykać balonów, z wyjątkiem sytuacji, gdy kładą te balony między sobą lub podnoszą je, gdy balon spadnie.
6. Następnie lider z kolejnym członkiem zespołu ponownie pokonują cały tor i powtarzają wszystko, aż cała drużyna będzie miała balony między sobą.
7. Gracze muszą pilnować, aby balony między nimi nie spadły na ziemię. Jeśli spadnie, gracze zatrzymują się i ostrożnie podnoszą go, aby reszta balonów między nimi nie spadła.
8. Wygrywa drużyna, która dotrze jako pierwsza ze wszystkimi balonami i ustawi się z nimi na linii startu

REFLEKSJA

1. Co wyróżniało drużynę A / drużynę B?
2. Czy uważasz, że dzięki tej grze można rozwijać umiejętność pracy w zespole? Dlaczego?
3. Co było najtrudniejszą częścią tej gry?



Make a shape

ZASADY

1. Podziel uczestników na zespoły 5-7 osobowe.
2. Na kartkach papieru/tablicy narysuj kształt (figura geometryczna, literę itp.), który będzie widoczny dla wszystkich uczestników.
3. Daj sygnał do rozpoczęcia gry.
4. Uczestnicy muszą stworzyć kształt używając własnego ciała. Mogą stać, leżeć na ziemi, siedzieć, ważne aby każdy członek zespołu współtworzył daną figurę.
5. Drużyna, która skończy jako pierwsza, wygrywa.
6. Powtórz ćwiczenie 3 razy z różnymi kształtami.

REFLEKSJA

1. Czy przyjęliście jakąś strategię?
2. Czy zauważyliście podział ról w swoich grupach? Może ktoś był liderem?
3. Czy mieliście w swoim zespole jakieś konflikty- jeśli tak, to jak były rozwiązywane?



Para Volley

ZASADY

1. Podziel uczestników na dwie drużyny składające się z 4-6 osób.
2. Każda drużyna może mieć 2 zawodników niepełnosprawnych fizycznie.
3. Wymagany rozmiar pola gry to 10x5 metrów, a siatka powinna znajdować się blisko podłoża.
4. Wszyscy uczestnicy grają na siedząco.
5. Zadaniem graczy jest rzucenie piłki na pole przeciwnika.
6. Drużyna, która przerzuci piłkę na pole drużyny przeciwnej, zdobywa 1 punkt.
7. Drużyna, która zdobędzie 10 punktów, wygrywa seta. Drużyny mogą rozegrać 3-5 setów.

REFLEKSJA

1. W jaki sposób umiejętność aktywnego słuchania mogła pomóc w tej grze, aby zdobyć punkt?
2. W jaki sposób ta gra pokazuje integrację oraz wzajemne wsparcie między uczestnikami, niezależnie od ich zdolności fizycznych?
3. Jakie elementy współpracy i komunikacji są istotne dla drużyn w trakcie rozgrywki, zwłaszcza biorąc pod uwagę, że grają na siedząco?



Pro- pictionary

ZASADY

1. Zadaniem uczestników jest odgadnięcie danego zawodu, przy wykorzystaniu wskazówek np. mimiki, gestu, scenki czy rysunku.
2. Podziel uczestników na 4 osobowe grupy.
3. Przygotuj karty do gry z propozycjami zawodów dla każdej grupy i rozdaj je liderom drużyn.
4. Dwie osoby z zespołu przygotowują scenkę/ pokazują dany zawód, a pozostałe- muszą go odgadnąć
5. Osoba, która poprawnie odgadnie zawód, otrzymuje jeden punkt.
6. Wygrywa osoba w drużynie, która jako pierwsza zdobyła 4 punkty.

REFLEKSJA

1. Czym dla Ciebie jest koncentracja i jak można było wykorzystać tę umiejętność w grze?
2. Czy twój zespół dobrze pracował pod presją czasu?
3. Czy w tej grze można było wykorzystać umiejętność zorientowania na szczegóły?
Jeśli tak, w jaki sposób?



River crossing

ZASADY

1. Lider wyznacza długość "rzeki", która powinna wynosić około 15 metrów.
Zaznacza kredą miejsce startu i mety dla dwóch drużyn.
2. Lider dzieli uczestników na 2 zespoły z taką samą liczbą osób.
3. Drużyny ustawiają się na starcie swojej "rzeki".
4. Każda drużyna wyznacza jedną osobę, która będzie odpowiedzialna za obserwowanie czy przeciwna drużyna nie łamie zasad gry.
5. Celem gry jest przedostanie się wszystkich członków drużyny (oprócz osoby która obserwuje przeciwną drużynę) z jednej strony "rzeki" na drugą przechodząc przez nią tylko po kartkach papieru w ciągu 3 minut.
6. Od członków drużyny zależy metoda rozkładania kartek. Gracze muszą cały czas trzymać się za ręce.
7. Wygrywa drużyna, która ukończy grę jako pierwsza.
8. Gra może składać się z jednej lub kilku rund (w zależności od czasu jakim dysponuje lider). Jeśli żadnej drużynie nie uda się przejść przez "rzekę" w ciągu 3 minut- gra kończy się a podczas refleksji zespół omawia co spowodowało, że nie udało się przejść przez "rzekę" Jeśli któraś z drużyn złamie zasady gry (np. uczestnicy nie trzymają się za ręce lub stanęli poza pole kartki), dana drużyna zaczyna trasę od początku

REFLEKSJA

1. Czy zauważyliście podział ról w waszej grupie? Jakie to były role?
2. Jak można by było udoskonalić zarządzanie czasem?
3. Co waszym zdaniem miało największy wpływ na sukces/porażkę?



Sleigh Racing

ZASADY

1. Podziel uczestników na drużyny składające się z 3 graczy.
2. Każda para otrzymuje ręcznik/koc, który ma służyć jako "sanki".
3. Gracze między sobą wybierają, kto będzie siedział na kocu, a kto będzie biegał.
4. Uczestnik, który siedzi na kocu musi trzymać plastikowy talerz z 4 piłeczkami pingpongowymi lub piłką tenisową
5. Zadaniem zespołów jest przejście wyznaczonej trasy, tak aby nie zrzucić piłki/piłek.
6. Wygrywa drużyna, która szybciej dotrze do celu ze wszystkimi piłkami.
7. Obowiązują 3-4 rundy.

REFLEKSJA

1. Czy pomiędzy rozgrywkami ustalaliście strategię w swojej drużynie?
2. Jaka jest różnica między grą ze strategią, a próbą jak najszybszego dotarcia do mety?
3. Czy warto prowadzić małe dyskusje pomiędzy rozgrywkami, aby poprawić swoją strategię?



Snake

ZASADY

1. Poproś ochotnika o bycie wężem.
2. Wszyscy pozostali uczestnicy otrzymują piłkę.
3. Gdy moderator da sygnał, uczestnicy zaczynają kozłować piłki i starają się uniknąć złapania przez węża.
4. Jeśli gracz zostanie złapany przez węża, musi oddać piłkę na bok i dołączyć do węża.
5. Każda osoba w wężu może łapać innych uczestników gry.
6. Gra trwa, dopóki wąż nie złapie wszystkich uczestników.

REFLEKSJA

1. W jaki sposób wymienialiście się pomysłami i współpracowaliście jako zespół podczas tej gry?
2. Czy pojawiły się jakieś konflikty/różnice w strategii?
3. Czym jest dla was zasada "bądź jedną drużyną" w koordynacji i pracy zespołowej.



Submarines

ZASADY

1. Podziel uczestników na zespoły 3-4 osobowe oraz 2 sędziów, którzy pilnują przestrzegania zasad.
2. Każdy zespół tworzy łódź podwodną, stając w szeregu i kładąc ręce na ramionach osoby z przodu.
3. Wszyscy uczestnicy mają zawiązane oczy z wyjątkiem ostatniej osoby w każdej linii, która steruje łodzią podwodną.
4. Sterowanie odbywa się poprzez stukanie w ramiona, aż pierwsza osoba otrzyma komendę, którą następnie musi wykonać.
5. Brak znaku oznacza, że łódź podwodna powinna płynąć do przodu. Jedno dotknięcie jednego ramienia oznacza lekki skręt w lewo lub prawo (dwa dotknięcia jednego ramienia = ostry skręt). Dwa dotknięcia obu ramion oznaczają odpalenie torpedy.
6. Wystrzelenie torpedy oznacza, że pierwsza osoba w kolejce odłącza się od zespołu i płynie do przodu ze stałą prędkością, aż dotknie lub minie drugi okręt podwodny.
7. Okręt podwodny może uniknąć ataku torpedowego poprzez zanurkowanie. Nurkowanie oznacza, że pierwsza osoba w linii wykonuje przysiad tuż przed trafieniem przez torpedę, a następnie wstaje. Sygnałem do zanurzenia jest przejechanie palcem po plecach osoby stojącej przed nami.
8. Gdy torpeda trafi w inną łódź podwodną, pierwsza osoba z tego okrętu opuszcza pole gry, a gra jest kontynuowana. 9. Wygrywa drużyna, która najdłużej pozostanie na polu gry.

REFLEKSJA

1. Czy wolisz być liderem czy uczestnikiem?
2. Czy szybkie dostosowanie się do nowej sytuacji stanowiło wyzwanie?
3. Jakie problemy z komunikacją mogły się pojawić podczas trwania rozgrywki?



Take a position

ZASADY

1. Lider dzieli grupę uczestników na minimum 2 zespoły.
2. Lider wyznacza drużynom zadanie, które po usłyszeniu gwizda muszą wypełnić w 30 sekund, np. należy ustawić się w kolejności od najwyższego do najniższego, albo w zależności od ilości zwierząt w domu.
3. Drużyna, która skończy zadanie podnosi rękę.
4. Punkt zdobywa drużyna, która jako pierwsza poprawnie wypełni zadanie.
5. Liczbę rund należy dostosować do możliwości, jednak w minimum 3 rundach należy ograniczyć komunikację uczestników do niewerbalnej.

REFLEKSJA

1. Jakie umiejętności według was przydały się w grze?
2. Co wyróżniało drużynę A / drużynę B?
3. Jakie problemy w komunikacji mogli napotkać gracze?