

18 POMYSŁÓW NA ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

„Dobrze jest się bawić, o ile podobasz się Panu.”

- Andres J. Peralta

UWAGA: Bądźcie kreatywni w wymyślaniu zajęć integracyjnych, dostosujcie niżej podane pomysły do swoich możliwości i warunków.

1. KIM JESTEM:

Będzie potrzebne:

- Karteczki samoprzylepne
- Długopis

Przebieg zabawy:

1. Prowadzący zabawę zapisuje imiona i nazwiska znanych osób lub fikcyjnych bohaterów na karteczkach samoprzylepnych.
2. Prowadzący nakleja po jednej karteczce samoprzylepnej na czoło każdej z osób biorących udział w zabawie, tak by dana osoba nie widziała co ma napisane na karteczce na czole.
3. Gracz zadaje pytania pozostałym osobom z grupy.
4. Każdy z graczy może zadawać tylko pytania, na które można odpowiedzieć „Tak” lub „Nie”, rozpoczynające się od słowa: „Czy...”
5. Każdy z graczy próbuje odgadnąć postać/osobę na podstawie odpowiedzi na zadawane pytania.
6. Gracze mają maksymalnie po trzy próby na podanie prawidłowego imienia i nazwiska postaci lub osoby, którą mają na karteczkach, na czołach.

2. SIATKONOGA (FUTNET):

Będzie potrzebne:

- Balon
- Siatka do siatkówki

Przebieg zabawy:

1. Wszyscy grający zdejmują buty i dzielą się na dwie grupy.
2. Zawieście siatkę w taki sposób, aby górna taśma wisiała co najmniej od 1m do 1,5 metra nad podłogą. Niech oba zespoły zajmą swoje pozycje po obu stronach siatki.
3. Zawodnicy grają w siatkówkę, tylko że zamiast piłki odbijają balonem, używając stóp zamiast rąk!

3. CO TO ZA PIOSENKA:

Będzie potrzebne:

- Papier
- Długopis
- Teksty piosenek (Zalecamy używanie piosenek ze śpiewnika ZHA: „ŚPIEWOGRANIE”
- Zamiast zapisywania na papierze/tablicy można użyć również komputera i projektora

Przebieg zabawy:

1. Prowadzący zabawę dzieli wszystkie osoby biorące na kilka drużyn.
2. Prowadzący zapisuje na kartce papieru/tablicy (lub wyświetla na ekranie) jedną lub dwie
3. linijki tekstu dowolnej piosenki, z kilkoma brakującymi słowami, zostawiając puste miejsce po nich.
4. Prowadzący zaznacza tylko dla swojej wiadomości poprawny tytuł piosenki, z której pochodzi zapisany/wyświetlony tekst.
5. Każda z drużyn ma czas do namysłu podczas gdy prowadzący czyta na głos zapisany
6. wskazówki w postaci fragmentu piosenki. Ustal czas w jakim gracze lub drużyny muszą podać prawidłowy tytuł piosenki. Jeśli drużyna lub gracz nie potrafi odgadnąć o jaką piosenkę
7. chodzi, szansa na odgadywanie przechodzi na kolejnego gracza lub drużynę.
8. Drużyna lub gracz, który uzyska najwięcej prawidłowych odpowiedzi zostaje zwycięzcą.

4. POMARAŃCZOWA BITWA:

Będzie potrzebne:

- Pomarańcze
- Łyżki (np. plastikowe) do trzymania pomarańczy

Przebieg zabawy:

1. Prowadzący umieszcza pomarańcze na dużej łyżce i wręcza je dwóm graczom. Jednocześnie pojedykuje się tylko dwóch zawodników.
2. Zawodnicy muszą zrzucić pomarańczę przeciwnika z łyżki bez dotykania jej ręką, starając się utrzymać swoją pomarańczę na łyżce.
3. Gdy tylko, pomarańcza któregoś z zawodników zostanie strącona, pojedynek jest zakończony. Zawodnik, który stracił pomarańczę odpada z gry, a zwycięzca przechodzi dalej i staje z boku.
4. Następnie do kolejnego pojedyunku staje kolejna para zawodników i tak długo, aż nie zostanie Powtarzaj zawody, tak długo aż wszyscy pozostali zawodnicy nie spróbują swoich sił w pojedyunku.
5. W ostatniej rundzie, każdy zwycięzca z par otrzymuje łyżkę i pomarańczę i gra toczy się każdy z każdym tak długo, aż na placu boju zostaje tylko jeden gracz, który otrzymuje tytuł: Zwycięzcy Rozgrywki.

5. LUDZKI PRECEL:

Przebieg zabawy:

1. Wszyscy gracze ustawiają się w kręgu.
2. Teraz każdy gracz podchodzi do środka i stara się złapać za ręce innych graczy, przed sobą, ale nie tych, którzy stali obok niego (po obu stronach) w kręgu.
3. Następnie każdy z graczy próbuje rozplątać ludzki precel, cały czas trzymając za ręce graczy, których złapał, aby na koniec uformować znowu okrąg.

6. BALONOWE STRZELANIE:

Będzie potrzebne:

- Balon dla każdego gracza
- Jakies przedmioty, które będą celami

Przebieg zabawy:

1. Każdy z graczy otrzymuje balon, który musi nadmuchać.
2. Cel lub cele należy umieścić w odpowiedniej odległości na podłodze.
3. Gracze stają w równej odległości od celów, w linii.
4. Na umówiony sygnał, każdy z graczy stara się trafić swój cel swoim balonem.
5. Możecie zdecydować ile prób, każdy z graczy ma aby trafić w cel lub zdecydować się na rozgrywkę na czas (określić ile czasu mają gracze by próbować trafić).
6. Zwycięzcą zostaje gracz, który jako pierwszy trafi w cel balonem.

7. ASA:

Jest to zabawna gra dla harcerzy, do przeprowadzenia w pomieszczeniach, w której wszyscy gracze utrzymują rytm, dotykając nóg, klaszcząc w dłonie lub klikając palcami (dwukrotnie w prawej, a następnie raz w lewej).

Każdy gracz wymyśla ruch do swojego imienia. Powinien to być taki ruch, który synchronizuje się dobrze z imieniem.

Przebieg zabawy:

1. Jedna osoba rozpoczyna grę od podania swojego imienia i rytmu, po której następuje nazwa i ruch podany przez inną osobę.
2. Następnym graczem jest ten, który został wskazany imiennie przez poprzedniego gracza. Powtarza imię i ruch poprzedniego gracza, a następnie podaje swoje imię i pokazuje swój ruch.
3. Możecie zagrać też w inny wariant tej gry, w której gracz wskazuje dwóch następnych graczy palcem, mówiąc: „ty i ty”. Wyznaczeni gracze w tym samym czasie wypowiadają swoje imiona oraz pokazują swoje ruchy.
4. Aby gra była jeszcze trudniejsza, możecie wskazać więcej niż dwóch graczy lub powiedzieć „teraz wszyscy”. Wtedy wszyscy zaczynają wypowiadać swoje imiona i wykonywać swoje ruchy jednocześnie.
5. Najtrudniejszą odmianą tej gry jest, gdy gracze przestają wymawiać imiona, ale wykonują tylko ruchy, a pozostali gracze muszą rozpoznać ruch i odnieść go do konkretnego imienia.

8. CICHY PORZĄDEK:

Gra poprawi umiejętności komunikacyjne w obrębie drużyny i każdej z osób.

Będzie potrzebne:

- Nic :)

Przebieg zabawy:

1. Prowadzący wydaje komendę, aby grający ustawili się w kolumnie/szeregu według daty urodzenia, ale tutaj jest pewien haczyk, że muszą to zrobić bez mówienia na głos swojej daty urodzenia.
2. Gdy już gracze ustawią się w kolumnie/szeregu, prowadzący sprawdza czy kolejność ustawienia jest prawidłowa, pytając każdą osobę o datę urodzin.
3. Możecie zagrać w inne warianty tej gry, biorąc wzrost, miesiąc urodzin, rozmiarem buta, itp.

Inne warianty:

1. Prowadzący wręcza każdemu graczowi kartkę z numerkiem. Gracze muszą ustawić się w szyku, zachowując kolejność liczb, jednak nie rozmawiając ze sobą.
2. Nie mogą pokazywać na palcach jaki numer mają. Ale mogą używać inne gesty np. z języka migowego lub wymyślić własne gesty, aby się porozumieć.

9. BALONOWY SZAŁ:

Będzie potrzebne:

- Balony w dwóch różnych kolorach (liczba balonów zależy od liczebności drużyn).

Przebieg zabawy:

1. Celem gry jest zrzucenie na ziemię lub przekłucie balonów przeciwnej drużyny, przy jednoczesnym utrzymaniu własnych balonów w powietrzu.
2. Podziel grających na dwie drużyny.
3. Każdy otrzymuje jeden balon, który musi nadmuchać i zawiązać.
4. Po nadmuchaniu baloników, drużyny stają pod przeciwległymi ścianami w pomieszczeniu.
5. Na wezwanie „Start!” gracze wypuszczają w powietrze balony, utrzymują balony w powietrzu tylko uderzając w nie rękoma.
6. Balon zostaje wyeliminowany, jeśli dotknie podłogi lub pęknie. Pamiętajcie o posprzątaniu resztek po pękniętych balonach z podłogi.
7. Zwycięża drużyna, która zrzuci wszystkie balony drużyny przeciwnej.
8. Zalecamy przeprowadzenie trzech rund, ponieważ jest to bardzo fajna gra dla młodszych harcerzy i zuchów.

10. LUDZKI WĘZEŁ:

Będzie potrzebne:

- Nic :)

Przebieg zabawy:

1. Wszyscy grający stają w kręgu.
2. Z zamkniętymi oczami mają złapać dłonie osób przed sobą.
3. Następnie każdy otwiera oczy i najpierw muszą omówić plan działania, w jaki sposób mają się rozplątać, bez puszczenia rąk. Może to obejmować wspinanie się na ręce lub przecho-
dzenie pod kimś.
4. Gracze będą tym bardziej splątani, im mniej będą się ze sobą komunikować.
5. Ludzki węzeł jest doskonałym przykładem zajęć z budowania zespołu dla harcerzy. Pomoże to nastolatkom wyrazić swoje pomysły i opinie oraz wysłuchać innych.

11. ZAUF AJ MI:

Będzie potrzebne:

- Szaliki, chusty lub przepaski do zawiązania na oczy
- Przedmioty do stworzenia przeszkód
- Stoper

Przebieg zabawy:

1. Prowadzący dzieli grających na grupy pięcioosobowe.
2. Teraz pozwól wszystkim stworzyć tor przeszkód. Mogą ustawić jeden wspólny lub dwa tory przeszkód.
3. Następnie jedna osoba z piątki ma zawiązane oczy, a inna osoba z tej samej piątki prowadzi kolegę/koleżankę (mówiąc do niej lub prowadząc za rękę) przez ustawiony tor przeszkód.
4. Każda para powinna mieć ograniczony czas na wykonanie tego zadania, maksimum powinno wynosić 3 minuty.
5. Gdy dojdą do końca, się zamienić w parze lub inna jakaś inna para może wystartować.
6. Ta gra pomoże członkom drużyny zbudować wzajemne zaufanie.

15. ZORGANIZUJCIE ROZGRYWKI SPORTOWE, ZAGRAJCIE W:

- Koszykówkę
- Piłkę nożną
- Siatkówkę

12. ZAWODY W PRZECIĄGANIU LINY:

Będzie potrzebne:

- Lina

Przebieg zabawy:

1. Dzielimy wszystkich grających na dwie drużyny.
2. Każdy zespół chwyta za jeden koniec liny.
3. Na dźwięk gwizdka, zespoły przeciągają linę, aby przeciągnąć całą drużynę przeciwną na swoje pole gry. Można nawet oznaczyć odległość jaka część liny przeciwników musi
5. przekroczyć granicę, aby drużyna wygrała.
6. Podział na drużyny jest dowolny.

13. WYŚCIGI TACZEK:

Będzie potrzebne:

- Nic :)

Przebieg zabawy:

1. Cała grupa dzieli się na pary.
2. Jeden osoby z pary będzie odgrywać rolę kierowcy, a druga będzie odgrywała rolę taczki.
3. Kierowca musi trzymać „kostki” taczki, gdy taczka chodzi na rękach.
4. Ta klasyczna gra nie tylko sprawi, że harcerze swoją energię, ale nauczą się współpracować w parach, aby osiągnąć linię mety wyścigu wspólnie.

14. SIEDZĄCA KOSZYKÓWKA:

Zajęcia, które wykorzystują różne elementy koszykówki są zabawnym sposobem pozytywnego oddziaływania między ludźmi oraz integrują zespół/grupę.

Będzie potrzebne:

- Koszykówka
- Kosz na pranie
- Krzesła

Przebieg zabawy:

1. Gra jest rozgrywana w rundach.
2. Wszystkich uczestników dzielimy na dwie drużyny.
3. Na początku pierwszej rundy gracze otrzymują tylko niewielką ilość czasu, aby ustawić swoje krzesła na odpowiednich pozycjach. Po tym czasie nie mogą zmieniać pozycji krzeseł.
4. Następnie członkowie jednej drużyny, siedząc na krzesłach przekazują piłkę sobie nawzajem, tak by przeciwna drużyna nie przechwyciła piłki.
5. Po przejściu piłki do ostatniego gracza, gracz musi wrzucić piłkę do kosza.
6. Zwycięży zespół, który wrzuci piłkę do kosza najwięcej razy.

16. MBUBE, MBUBE

Wymawiamy: Mmm - bube, Mmm – bube.

Jest to to popularna w Afryce gra, w której dzieci pomagają lwu (Mbube) znaleźć i złapać impalę (południowoafrykański ssak).

Wiek: Odpowiednie dla każdego wieku.

Liczba grających: Duże grupy (6+)

Czas: Każda runda trwa od dwóch do trzech minut.

Będzie potrzebne:

- Dwóch opasek na oczy

Cel gry: Pomóc lwu w schwytaniu impali.

Przebieg zabawy:

1. Cała grupa ustawia się w dużym kole.
2. Prowadzący wybiera dwie osoby, jedna z nich będzie odgrywać rolę lwa, a druga – impali.
3. Prowadzący zakłada opaski lwu i impali, a następnie kilkakrotnie obraca ich dookoła własnej osi.
4. Stojąc w środku koła, lew stara się zapolować na impalę. Impala również może się poruszać wewnątrz koła.
5. Dzieci, które stoją w kole nawołują do lwa: „Mbube, Mbube”. Im bliżej impali znajduje się lew, tym głośniejsze i szybsze są nawoływania dzieci. Natomiast, gdy lew oddala się od swojej ofiary nawoływania powinny być cichsze i wolniejsze.
6. Jeśli lew nie złapie impali w przeciągu jednej – dwóch minut, zostaje wybrany nowy lew. Jeśli impala została złapana, następane dziecko przejmuje jej rolę. Prowadzący może użyć stopera, aby upewnić się że czas gry jest sprawiedliwy.

17. MAMBA

Wiek: Odpowiednie do każdego wieku.

Liczba graczy: Duże grupy (10+)

Czas gry: Każda runda trwa od 10 do 15 minut.

Cel gry: Zostać ostatnim graczem schwytanym przez węża.

Będzie potrzebne:

- Nic!

Przebieg gry:

1. Prowadzący wyznacza granicę pola, na którym będzie odbywać się gra. Wszyscy gracze znajdują się w wyznaczonym polu, wyjątek stanowią osoby, które zostaną schwytane przez węża.
2. Prowadzący wybiera jedną osobę, która pełni rolę mamby, czyli węża.
3. Wąż biega dookoła wyznaczonego pola, starając się schwycić pozostałych graczy. Gdy gracz zostaje schwytany staje się częścią węża, dołączając do jego ogona. Do węża dołączamy poprzez trzymanie osoby znajdującej się przed nami za ramiona lub w pasie.
4. Tylko pierwsza osoba, będąca głową węża może łapać innych graczy. Jednakże, jego ciało, czyli schwytani gracze może mu w tym pomagać poprzez blokowanie uczestnikom drogi ucieczki. Nieschwytani gracze nie mogą przedostać się przez ciało węża.
5. Gra kończy się, gdy wszyscy gracze zostają schwytani. Zwycięzcą zostaje osoba, która została złapana jako ostatnia. Ten gracz zostaje głową nowego węża.

18. STOP (Państwa-miasta)

Liczba graczy: 2+

Będzie potrzebne:

- Kartki papieru oraz ołówki dla każdego z graczy.

Przebieg gry:

1. Wszyscy gracze przygotowują na swoich kartkach tabele zawierające 7 kolumn o następujących nazwach: Państwo, Miasto, Imię, Jedzenie, Roślina, Zwierzę, Kolor.
2. Wybrany gracz w myślach recytuje alfabet.
3. W wybranym przez siebie momencie ustalony gracz mówi: „Stop”
4. Wszyscy gracze wypełniają swoje tabele wpisując pasujące do kategorii słowa rozpoczynające się na wylosowaną literę.
5. Pierwszy gracz, któremu uda się wypełnić wszystkie wiersze tabeli i mówi „Stop”, wówczas reszta graczy musi odłożyć swoje ołówki.
6. Wszyscy gracze czytają swoje odpowiedzi i są nagradzani punktem za każde poprawnie wpisane słowo.
7. Gracz, który jako pierwszy osiągnie ustaloną liczbę punktów zwycięża. Gdy osiągnie tę liczbę, jego zadaniem jest wykrzyknąć „Stop”, co sygnalizuje koniec gry.