Image containing text.

Auto-generated descriptionAn image containing an icon

Auto-generated description

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ | CIAŁO\_WYRAŹ TO RUCHEM | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 1 godz. 15 minut |
| OSOBA PROWADZĄCA |  | | |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | Liczba uczestników dowolna  Wiek dowolny | | |
| TEMAT | Dziewczęta uczą się współpracować, wykorzystując swoje ciała i tworząc pozytywny klimat w grupie. | | |
| CELE | 1. Przełamanie lodów 2. Praca z własnym ciałem 3. Poprawa współpracy/spójności w grupie 4. Aktywizacja grupy 5. Wzmocnienie współpracy, wspólne znalezienie sposobów na osiągnięcie celu | | |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | 1. Zapoznanie się z własnym ciałem 2. Nauka współpracy w grupie 3. Poprawa komunikacji niewerbalnej | | |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:   * duże kawałki gazet (1 kawałek na 2-3 dziewczynki) * komputer, telefon komórkowy lub połączenie Bluetooth/Wifi lub Spotify * muzyka taneczna (odpowiednia dla grupy wiekowej) |
| --- |
| METODY:   * praca grupowa * wykorzystanie ciała * wykorzystanie humoru * wykorzystanie muzyki i rytmu |

| OPIS DZIAŁAŃ | |
| --- | --- |
| WPROWADZENIE  (czas trwania 15 minut) | Na początku wszystkie dziewczyny siedzą w kręgu. Są proszone o wstanie i pozostanie w kręgu. Następnie każda dziewczyna jest proszona o zaprezentowanie się reszcie grupy za pomocą gestu/ruchu ciała, który najlepiej ją opisuje/charakteryzuje.  Następnie dziewczyna obok pierwszej musi powtórzyć poprzedni gest/ruch i wykonać własny, który najlepiej ją charakteryzuje. Trzecia dziewczynka musi powtórzyć dwa poprzednie gesty i wykonać jeden własny, i tak dalej, i tak dalej. Pozostałe dziewczynki mogą pomagać tej, która próbuje zapamiętać poprzednie gesty. Podczas tego ćwiczenia jest dużo zabawy, podczas gdy dziewczęta poruszają swoimi ciałami, aby pokazać, kim są.  Wskazówki:  1. Aby "przełamać lody", osoba prowadząca powinna najpierw wykonać swój gest, a następnie dziewczyna, która jest obok niego / niej, powtarza ruch osoby prowadzącej, a następnie wymyśla własny.  2. Ćwiczenie to jest odpowiednie na początkowych etapach tworzenia grupy, kiedy jej członkowie poznają się nawzajem.  3. Żadne obraźliwe lub prowokacyjne gesty nie są dozwolone. |
| DZIAŁANIE GŁÓWNE  (Czas trwania 20-30 minut) | Dziewczęta i osoba prowadząca siedzą w kręgu, następuje powitanie. Następnie osoba prowadząca wstaje i zaczyna prosić uczestników o poruszanie się po pokoju zgodnie z poniższymi sugestiami:  Etap 1: Czas: 1 min  "Wstańmy wszyscy i zacznijmy swobodnie chodzić po pokoju".  Etap 2: Czas: 1 min  "Teraz chodźmy tak, jakbyśmy byli bardzo starzy"  Etap 3: Czas: 1 min  "Chodźmy tak, jakbyśmy byli niemowlętami, które stawiają pierwsze kroki"  Etap 4: Czas: 1 min  "Chodźmy tak, jakbyśmy nosili bardzo wysokie obcasy"  Etap 5: Czas: 1 min  "...Jakbyśmy ciągnęli nasze kapcie"  Etap 6: Czas: 1 min  "...Jakbyśmy byli ciągnięci przez psa"  Etap 7: Czas: 1 min  "...Jakbyśmy próbowali chodzić po śniegu"  Etap 8: Czas: 1 min  "...Jakbyśmy nieśli bardzo ciężkie torby"  Etap 9: Czas: 1 min  "...Jakbyśmy chodzili boso po bardzo gorącym piasku"  Etap 10: Czas: 1 min  "...Jakbyśmy ślizgali się na lodzie"  Etap 11: Czas: 1 min  "Teraz chodźmy znowu normalnie, każdy na swój sposób".  Następnie wszyscy siadają w kręgu i dzielą się tym, jak się teraz czują, co zaobserwowali, jaki był cel tego ćwiczenia, jak to było odgrywać role w grupie, czy czują się bardziej komfortowo ze sobą i ze sobą, czego się nauczyli.  Wskazówki dla osoby prowadzącej:  1. Prowadzący może wybrać niektóre z "spacerów" i dodać kilka własnych, ale zawsze musi zakończyć ćwiczenie normalnym sposobem chodzenia.  2. Ćwiczenie to jest odpowiednie na początkowych etapach tworzenia grupy, kiedy członkowie grupy poznają się i muszą czuć się komfortowo. |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA  (Czas trwania 20-30 minut) | Dziewczyny wstają i zaczynają się swobodnie poruszać.  Osoba prowadząca rozkłada na podłodze kawałki gazet.  Rozpoczyna się muzyka i wszystkie dziewczyny poruszają się swobodnie, tańcząc lub chodząc, nie rozmawiając ze sobą. Nagle muzyka zatrzymuje się, a celem jest, aby każda dziewczyna była w stanie dotknąć nogą kawałka gazety leżącej na podłodze. Kiedy muzyka zaczyna grać ponownie, prowadząca/prowadzący usuwa jeden kawałek gazety, podczas gdy dziewczynki poruszają się swobodnie tańcząc lub chodząc w przestrzeni przewidzianej do ćwiczenia. Następnie, gdy muzyka ucichnie, każda dziewczynka musi dotknąć nogą kawałka gazety, ale teraz jest dostępny o jeden kawałek mniej. Muzyka zaczyna się ponownie, dziewczynki poruszają się swobodnie, a osoba prowadząca usuwa jeszcze jeden kawałek gazety. W końcu muzyka zatrzymuje się, a dziewczętom udaje się stanąć na jedynym dostępnym kawałku gazety.  Ta procedura zmusza je do walki o dotarcie do kawałka gazety, zbliża je do siebie i sprawia, że śmieją się i cieszą tańcem podczas współpracy.  Wskazówka: Ćwiczenie to można wykorzystać, gdy dziewczęta już się trochę poznały i czują się ze sobą względnie komfortowo.  Ocena  Dziewczęta siadają w kręgu z osoba prowadzącą i stosują wewnętrzną obserwację: każda z nich mówi o swoich odczuciach w danym momencie, o tym, jak udawało im się postępować zgodnie z instrukcjami, czy opracowały strategię, czy im się podobało, która część im się podobała, czego dowiedziały się o sobie i swoim sposobie współpracy, czego nauczyły się o zbliżaniu się do siebie. |