

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 dowolnaWiek 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.OcenaDziewczęta 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. |