

**Nume joc:** ASEZAT-VA DUPA...VÂRSTA/ZIUA ȘI LUNA/ÎNĂLȚIME/NR. LA PANTOFI etc.

**Scop:** Icebreaker

**Durata:** 10-15 minute

**Dificultate:** medie

**Materiale necesare:** -

**Reguli și Detalieri:** Participanții trebuie să se alinieze în ordinea crescătoare sau descrescătoare (se lege de către coordonatorul jocului) vârstei/ziua și luna/înălțimea/nr. la pantofi etc. Nu se vorbește doar se poate mima

**Nume joc:** SCAUNELE

**Scop:** Distracție

**Durata:** 20- 30 minute

**Dificultate:** medie

**Materiale necesare:** scaune egale cu numărul de participanți și muzică

**Reguli și Detalieri:** Scaunele se așază în cerc (în prima tură scaunele sunt egale cu numărul de participanți)....după aceea participanții încep să danseze nu înainte ca și coordonatorul să fi scos un scaun...după un timp coordonatorul jocului oprește muzica iar participantul care rămâne fără scaun este scos din joc....se continuă până ramâne un singur participant.Nu se vorbește în timpul jocului

**Nume joc:** OMIDA

**Scop:** Cooperare

**Durata:** 10-15 minute

**Dificultate:** medie

**Materiale necesare:** 2 mingi și opțional un cronometru (vezi telefonul mobil)

**Reguli și Detalieri:** Participanții se împart în două sau mai multe echipe (împărțirea se poate face fie numărând din unu în unu rezultând două echipe; fie se grupează în funcție de preferințe etc.) care stau în două coloane paralele – unuia în spatele celorlalți. Primul dă mingea celui din spate și fuge cu mingea în față (jocul se oprește când toți participanții au trecut în față). Se repetă până când cel ce a fost la început a ajuns primul din nou. Echipa care termină prima câștigă (opțional se pot și cronometra timpii).

**Nume joc:** ȘTAFETA

**Scop:** Energizare

**Durata:** 10 - 20 minute

**Dificultate:** mare

**Materiale necesare:** orice obiect care poate fi folosit ca ștafetă (ex. ouă și linguri de lemn/metal, pahare cu apă etc.), realizarea unui traseu

**Reguli și Detalieri:** Se formează echipele (împărțirea se poate face fie numărând din unu în unu rezultând două echipe; fie se grupează în funcție de preferințe etc.). Ambele echipe se aliniază la start pregătite, primii membrii ale echipelor țin ștafeta iar la semnalul coordonatorului pornesc pe traseul marcat. Iar după parcurgerea traseului ștafeta se predă următorului membru al echipei. Câștigă echipa care a parcurs cel mai repede traseul și cu ștafetele intacte.

**Nume joc:** MIM

**Scop:** Distracție

**Durata:** 30 min

**Dificultate:** medie

**Materiale necesare:** cuvinte cu lucruri de mimat

**Reguli și Detalieri:** Un voluntar xtrage cuvantul din cutie si mimeaza grupului, cel care a ghicit mimeaza si tot asa.

**Nume joc: SĂ NE CUNOAȘTEM****Scop:** Cunoaștere**Durata:** 10 - 15 minute**Dificultate:** mică**Materiale necesare:** o minge sau orice obiect care poate fi pasat**Reguli și Detaliere:** Participanții se așază în cec și pasează mingea de la unul la altul. Cel care deține mingea spune: *Pe mine mă cheamă...și îi dau mingea lui...* Mingea se pasează de la un participant la altul, până când toți se prezintă. După ce toți participanții și-au spus numele jocul poate continua astfel: *Pe mine mă cheamă...și culoarea mea preferată este ... și îi dau mingea lui...(acum se spune numele persoanei...)*. Nu se pasează la aceeași persoană de două ori

*!!!! Acest joc se poate adapta astfel: formația, țara, mâncarea, filmul, orașul mea/meu preferat/ă, țara mea preferat/ă etc.!!!!!!*

**Nume joc: Mâncatul merelor de pe sfoară****Scop:** Distracție**Durata:** 10 - 15 minute**Dificultate:** medie**Materiale necesare:** sfoară și mere**Reguli și Detaliere:** Doi participanți țin sfoara pe care sunt legate merele. Participanții trebuie să mănânce merele fără a se ajuta de mâini. Câștigă cel/cea care mănâncă cel mai repede mărul.

*!!!! Acest joc se poate adapta astfel: în loc de sfoară se folosește un lighean cu apă iar merele trebuie luate din acesta fără a se folosi mâinile.!!!!!!*

**Nume joc: SACII****Scop:**-Distracție**Durata:** 20 - 30 minute**Dificultate:** mare**Materiale necesare:** saci rafie și traseu marcat**Reguli și Detaliere:** Jocul este sub forma unui concurs participanții sunt îmbrăcați în saci și aleargă pentru a ajunge primul.

Se formează echipele (împărțirea se poate face fie numărând din unu în unu rezultând două echipe; fie se grupează în funcție de preferințe etc.). Ambele echipe se aliniază la start pregătite, primii membrii ale echipelor se bagă în sacii de rafie și aleargă pe traseul marcat (dus-întors). Iar după parcurgerea traseului se întorc ..iasă din sac și intră celelalte co-echiper în sac. Câștigă echipa care a parcurs cel mai repede traseul marcat.

**Nume joc: FAZAN adaptat****Scop:** Distracție**Durata:** 20 min**Dificultate:** medie**Materiale necesare:** -**Reguli și Detaliere:** Participanții pe rand trebuie să gasească și să spună de ex.

- cuvinte care încep și se termină cu C
- animale care încep cu o anumită literă stabilită
- filme/cantreți/flori etc. care încep cu o anumită literă

**Joc: IMBRATISAREA IN GRUP****Scop:** Incredere**Durata:** 5 min**Materiale necesare:** fără.**Regulile jocului:** o acțiune foarte bună pentru încheiere. Participanții se așază în cerc cu fețele spre centru. La comanda instructorului toată lumea se apleacă înainte, până se ating capetele și se apucă cu mâinile de gâtul/ talia vecinilor – îmbrățișând astfel grupul.

**Nume joc: CE MI-E SCRIS IN FRUNTE****Scop:** Distractie**Durata:** 20 min**Dificultate:** medie**Materiale necesare:** postit-uri

**Reguli și Detaliere:** Fiecarui participant i se lipește un bilețel cu un cuvânt pe frunte. Pe rând fiecare poate să pună atâtea întrebări să afle ce este scris pe bilețel până primește un răspuns negativ, se trece la celălalt jucător și tot așa până participanții ghicesc ce le este scris în frunte. Ex întrebări: Sunt femeie? Sunt animal? Sunt animal de casă? Sunt un personaj de desen animat? etc

**Nume: CULORILE PREFERATE****Scop:** Comunicare**Durata:****Materiale necesare:** fără.

**Regulile și Detaliere:** recomandăm folosirea acestui joc la un grup care are probleme cu comunicarea interpersonală (în cadrul stagiului, sau al vieții obișnuite). Adună participanții și explică-le că ai dori să-i cunoști mai bine. Pentru aceasta, fiecare să se gândească la culoarea sa preferată, iar la semnalul instructorului (de exemplu: 1,2, gata!), să o strige cu toții cât mai tare. Apoi întreabă câțiva participanți dacă pot preciza culoarea preferată de vreunul din colegii/ vecinii lor. Foarte probabil că majoritatea nu va reuși să o facă. Întreabă-i DE CE nu pot preciza.

Acest mic joc lămurește foarte bine participanții că pentru o bună comunicare e nevoie și să vorbești, dar și să asculți.

**JOC: VÂNĂTOAREA****Scop:** cunoaștere**Materiale necesare:** hartie, pix

**Regulile și Detaliere:** Împărțiți o coală de hârtie în 6 dreptunghiuri. Pe fiecare dreptunghi notați:

1. Vorbește fluent limba engleză (să demonstreze!).
2. Are un frate.
3. Nu a făcut meditații.
4. Știe un banc bun (să-l spună!).
5. S-a culcat după ora 24.
6. Este pasionat de jocurile pe calculator (să enumere trei jocuri).

În cel mai scurt timp, încercați să obțineți câte o semnătură de la 6 persoane distincte ce corespund acestor caracteristici. Cine termină primul strigă BINGO!

**JOC: MINGEA CĂLĂTOARE****Scop:** cunoaștere**Durata:** 10- 15 min**Materiale necesare:** minge sau un obiect ce poate fi pasat

**Reguli și Detaliere:** Vă așezați în cerc. Invitați alături de voi și voluntarii. Coordonatorul aruncă o minge la un participant, își striga numele și o caracteristică personală proprie și apoi iese din grup. La fel vor proceda și ceilalți. Ultimul va spune o caracteristică a grupului.

**Joc: LINIA VIEȚII****Scop:** de exprimare a identității**Durata:****Materiale necesare:** sfoara/coarda

**Reguli și Detaliere:** Participanții sunt așezați în cerc pe scaune sau pe iarbă. În mijloc se întinde un fir de lână/sfoară/coardă. Un voluntar pornește pe „linia vieții”, amintindu-și evenimente importante din existența proprie, prezentându-le în ordine cronologică sau în orice ordine dorește (în acest caz va face pași înainte sau înapoi pe „linia vieții”), putându-se anticipa și asupra viitorului.

### **Joc: VANATOAREA DE COMORI SUFLETESTI**

**Scop:** Cunoastere, Comunicare

**Durata:**

**Materiale necesare:** fără

**Reguli si Detalieri:** tema este găsirea lucrurilor valoroase din interiorul ființei celui alt, nu a celor pe care le poartă pe el sau cu el. Scopul este găsirea numărului maxim de persoane din grup, care prețuiesc aceleași idei, virtuți etc. Dacă nu cunoști persoana pe care o descoși, mai întâi te și vă prezentați.

Gata de joacă?

1. Găsește o persoană care poartă același număr la pantofi - ca și tine;
2. Găsește o persoană care poartă șapcă; sau nu-i place șapcă - ca și tine;
3. Găsește două persoane care săptămâna trecută au avut teză, lucrare, examen, predare, bilanț etc.;
4. Găsește trei persoane care sunt din același an de studii ca tine;
5. Găsește trei persoane care locuiesc în alte condiții decât tine (cămin, gazdă, rude etc.);
6. Găsește două persoane care săptămâna trecută au fost la teatru, operă, cinema, discotecă, meci, sport etc.; explicați-vă unii altora de ce vă place s-o faceți;
7. Găsește două persoane cărora le place același gen de muzică, program TV, revistă - ca și ție;
8. Găsește două persoane cărora le place să bea cafea, coca, bere, apă minerală etc. ca și ție; discutați dacă e bine, cum se poate scăpa de obiceiurile rele etc.;
9. Găsește persoane care pe lângă școală au și serviciu temporar; ce avantaje și greutăți au din aceasta?

### **JOC: GHICEȘTE CINE SUNT !**

**Scop:** cunoastere

**Durata:**

**Materiale necesare:** foi, pix

**Reguli si Detalieri:** Fiecare participant scrie pe un bilețel:

- culoarea părului;
- culoarea ochilor;
- sexul;
- vârsta;
- localitatea de proveniență;
- un hobby

Se amestecă toate biletele într-o șapcă/pungă, etc., apoi animatorul sau unul dintre participanți extrage un bilet și citește conținutul acestuia. Copiii trebuie să ghicească despre cine este vorba. Cel recunoscut (sau nu !) preia sarcina jocului.

### **JOC: CERCUL DE CONVERSAȚIE**

**Scop:** de exprimare a identității

**Durata:**

**Materiale necesare:**

**Reguli si Detalieri:** Participantii sunt asezati în cerc răspund coordonatorului de joc, continuând și completând enunțurile date. Exemple: Ceea ce prefer eu este ..... ; mi-ar plăcea să fiu ..... ; jocul meu preferat este ..... ; cred că numele meu semnifică ..... ; nu mi-ar plăcea să știu ..... ; sunt fericit (trist) când ..... ; aș vrea să fiu mai ..... ; într-o zi sper .....

Participantilor li se acordă același timp pentru a da răspunsul potrivit, precum și libertatea de a nu răspunde, dacă nu doresc acest lucru, „sărind” peste cei care nu vor sau nu știu să-și exprime opțiunea.

## **JOC: FÂNTÂNA MIRACULOASĂ**

**Scop:** de exprimare a identității

**Durata:**

**Materiale necesare:**

**Reguli și Detaliere:** Cercul în care sunt așezați participanții se imaginează ca fiind marginea unei fântâni miraculoase. Fiecare participant își va spune, pe rând, dorințele. Ex: Dacă aș putea fi o altă viețuitoare din lumea animală, aș fi ....., pentru că ..... ; dacă aș putea fi o pasăre (o insectă, o floare, un copac, o mobilă, un instrument muzical, o casă, o mașină, o stradă, un joc, o emisiune Tv, un film, un aliment, o culoare, etc.), aș fi ....., pentru că .....

## **JOC: CASCADA CUVINTELOR**

**Scop:** de echipa

**Durata:**

**Materiale necesare:**

**Reguli și Detaliere:** Se împărțe grupul în două subgrupe (maxim 7-8 membri în fiecare subgrup !). Fiecare subgrup are o coală de flip-chart. Liderul informal al fiecărui subgrup scrie pe coală un cuvânt de început. Restul membrilor subgrupului trec pe rând și scriu un cuvânt pentru a alcătui în final o frază. Se precizează: fraza se va referi la tabăra de educație de la Paltinis.

Fiecare echipă va prezenta fraza și va face comentariile de rigoare!

## **Nume: CINE SCRIE MAI MULTE NUME?**

**Scop:** Cunoaștere

**Durata:** 20 minute

**Dificultate:** Mică

**Materiale necesare:** Cartoane sau foi de hartie format A5 pixuri; obiecte ieftine: pixuri, brichete etc. ca și premii

**Reguli și Detaliere:** Fiecare participant primește câte o foaie și un pix. Toți participă la un concurs a cărui temă este umplerea foilor cu numele celorlalți jucători. La un semnal, fiecare jucător începe și scrie nume. Cei care reușesc să umple toate locașurile cu nume strigă "gata". Instructorul acordă "premiile" 1, 2 și 3 celor care au terminat primii.

Instructorul va "verifica" operele primilor clasati citind tare numele. Cei strigați ridică mâna sau se ridică și răspund la întrebări: din ce organizație face parte (an de studii, întreprindere etc.), calificare, unde locuiește, loc de baștină etc.

Instructorul poate pregăti și o listă cu întrebări amuzante, potrivite, pe care le pune celor nominalizați. În felul acesta se realizează o prezentare a fiecărui participant

## **Nume: TRENUL NUMERELOR**

**Scop:** Cunoaștere

**Durata:** 20 minute

**Dificultate:** Medie

**Materiale necesare:** fără

**Reguli și Detaliere:** participanții formează un cerc stând cu fața spre centru. Instructorul alege un jucător pentru a fi "locomotiva". Acesta se agită de-a lungul cercului, prin fața jucătorilor, până se oprește în fața unuia căruia îi spune "Bună, eu sunt Cornel; pe tine cum te cheamă?" Acesta va răspunde: "Bună Cornel, eu sunt Vlad."

"Locomotiva" va repeta cu voce tare numele nou aflat de 3 ori: "Vlad, Vlad, Vlad.", făcând gesturi glumete (își agită brațele și picioarele etc). Apoi Cornel se întoarce cu spatele iar Vlad îl apucă cu mâinile de talie, devenind "vagonul poștal". Trenulețul pornește în jurul cercului și se oprește în fața altui participant, căruia îi anunță numele locomotivei ("Eu sunt Cornel"), al "vagonului poștal" ("Eu sunt Vlad") și apoi îl întreabă cum îl cheamă. După ce află, trenulețul repetă în cor noul nume, făcând gesturi hazlii.

De data aceasta, noul jucător devine "locomotiva", fiind apucat de Vlad cu mâinile de talie, iar Cornel devine vagon și se agată de talia lui Vlad. Se continuă până când toți jucătorii se atașează trenului, fiecare devenind pe rând "locomotiva"

Instructorul va alege pentru început un jucător dezinhibat, căruia să nu-i fie rușine să tipe și să se strâmbe în fața celorlalți, mai întâi în rolul de "locomotivă" iar apoi în cel de "vagon poștal".

**Nume: HOPA**

**Scop:** Cooperare, distractie

**Durata:** 15 - 30 minute

**Dificultate:** Mică

**Materiale necesare:** baloane (o buc. la 5 jucatori)

**Reguli și Detalieri:** grupul se imparte in grupe de 4-6 jucatori care primesc cate un balon ce trebuie umflat. Apoi, tinându-se de maini, membrii grupului formează un cerc și se vor strădui să mențină balonul in aer, lovindu-l, fara a-și desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupa "pierde" pentru inceput mainile, adică nu mai pot atinge balonul cu mainile. In continuare, mereu fără a-și desprinde mainile, de fiecare dată cand balonul atinge solul, jucătorii "pierd" dreptul de a-și folosi coatele, umerii, capetele, picioarele.

**Nume: Nici Unul Dintre Noi Nu Poate Face Singur Câte Putem Face Toti Impreună**

**Scop:** Cooperare, Liniștire

**Durata:** 15 minute

**Dificultate:** Mică

**Materiale necesare:** 13 buc. cartonașe, pe fiecare fiind scris (citet, cu litere mari) câte unul din cuvintele din titlul jocului

**Reguli și Detalieri:** Instructorul va împărti cartonașele. dacă sunt mai mult de 13 jucători se alcătuiesc câteva perechi in care un jucător e legat la ochi și primește cartonașul. Dupa ce se primesc cartonașele, **nimeni nu mai are voie sa vorbească**. Ideea e să se aranjeze toti intr-un șir, astfel încât cartonașele pe care le tin in sus cu scrisul spre inainte cu mâna intinsă (ca să poată fi văzute de vecini) să alcătuiasca o propozitie logică. Perechile se așează in șir ca un singur participant, partenerul văzător il indruma pe cel nevăzător (care va tine cartonasul) in pozitia corectă. Grupul trebuie să anunte (tot fără vorbe) instructorului când au terminat.

Propozitia corectă este cea din titlul jocului.

**Nume: ULIUL ȘI PORUMBEII**

**Scop:** Distractie

**Durata:** 20 minute

**Dificultate:** mică

**Materiale necesare:** minge

**Reguli și Detalieri:** jocul se desfășoară pe o suprafată bine delimitată, suficient de mare dar nu foarte mare - pentru a se evita deplasările foarte lungi. Se alege un "uliu" - fie un voluntar, fie un jucător numit de instructor, care stă in centru cu mingea in mână. Uliul va arunca mingea fermecată numai stând pe loc, incercând sa atingă un porumbel. Porumbeii, adică restul jucătorilor, se feresc cum pot de a deveni ulii (de a fi atinși). Porumbelul atins devine obligatoriu uliu și va colabora la transformarea porumbeilor in ulii. In acest scop, ulii pot să-și paseze mingea fermecată inainte de a arunca spre un porumbel, dar uliul care are mingea este obligat sa stea pe loc. Deoarece la un moment dat nu se mai știe bine care jucători sunt ulii si care porumbei, instructorul va striga din cand in cand "ulii!". La auzul acestui strigăt, jocul se opreste, fiecare jucător incremenește pe loc și toti ulii ridică bratele. Sau instructorul va striga: "Porumbeii". La auzul acestui strigăt, jocul se opreste, fiecare jucător incremeneste pe loc și toti porumbeii se ghemuiesc. La semnalul instructorului jocul reincepe. Se va termina cand toti porumbeii devin ulii. Jocul se poate desfășura in interior sau in aer liber.

**Nume: HOPA**

**Scop:** Cooperare, distractie

**Durata:** 15 - 30 minute

**Materiale necesare:** baloane (o buc. la 5 jucatori)

**Reguli și Detalieri:** grupul se imparte in grupe de 4-6 jucatori care primesc cate un balon ce trebuie umflat. Apoi, tinându-se de maini, membrii grupului formează un cerc și se vor strădui să mențină balonul in aer, lovindu-l, fara a-și desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupa "pierde" pentru inceput mainile, adică nu mai pot atinge balonul cu mainile. In continuare, mereu fără a-și desprinde mainile, de fiecare dată cand balonul atinge solul, jucătorii "pierd" dreptul de a-și folosi coatele, umerii, capetele, picioarele.

**Nume: ATINGE CUTIA****Scop:** Cooperare, distractie**Durata:** 15 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** minge, cutie, sticla din plastic etc.**Reguli și Detalieri:** jucătorii se adună în jurul obiectului, așezat pe sol. Scopul este ca toți să atingă în același timp obiectul cu o anumită parte a corpului (care se indică; de exemplu deget, deget de la picior, genunchi, cot, umăr etc).

Variantă: grupul va transporta obiectul, susținut de apăsarea extremităților respective ale corpurilor jucătorilor, până într-un loc indicat dinainte, situat la vreo 4-6 metri. Un grup prea numeros va fi împărțit în grupuri mai mici.

**Nume: GEOMETRIA PE TĂCUTE****Scop:** Cooperare**Durata:** 15 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** un cerc din franghie lungă de 15-30 m**Reguli și Detalieri:** toți participanții se țin de franghie la intervale egale de-a lungul întregii lungimi. Tema jocului este ca grupa să alcatuiască din franghie o figură fără a folosi nici o vorbă. Instructorul va indica pe rând ce formă se cere.

Indicații pentru instructor: diversele aspecte și condiții necesare pentru succesul lucrului în echipă se poate evidenția, de exemplu, numind unul dintre participanți ca "șef" pentru a dirija restul membrilor grupului.

**Nume: AȘEZAREA IMPREUNĂ****Scop:** Cooperare, distractie, energizare**Durata:** 20 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** fără**Reguli și Detalieri:** la început, jucătorii se grupează în perechi stând spate în spate cu coatele agatate. Perechile vor încerca să se așeze cu fundul pe sol, fără a desprinde bratele. După 2-3 așezări și ridicări reușite, perechile se grupează câte două și încearcă să facă exercitiul cu patru jucători sprijiniți spate în spate și bratele agățate. Se trece apoi la 4 perechi, pentru ca în final toată grupa așezată spate în spate să se ridice și să se așeze deodată.**Nume: TRECEREA RÂULUI****Scop:** Cooperare, distractie**Durata:** 20 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** o funie lungă**Reguli și Detalieri:** Doi voluntari stau la distanță de câțiva metri, apucă capetele funiei și le agită deodată la înălțimea de 10-20 cm de sol. Funia va face "unde" orizontale pe sol - acesta e "râul". Grupul va trece în ansamblu de pe o parte pe cealaltă a râului și înapoi. Jucătorii vor merge sau sări deodată. Nimeni nu are voie să se abțină. Cine atinge funia va ieși din joc. Câștiga ultimii doi rămași în joc.

Variante: Funia se agită mai repede.

Cei doi voluntari rotesc în aer funia ca pe o coarda uriașă pe care toți jucătorii o sar deodată. Toți jucătorii se țin de mână, de umeri ori de talie.

**Nume: SĂ DUCEM MINGEA****Scop:** Cooperare**Durata:** 20 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** un ghem cu sfoară groasă, o minge mare**Reguli și Detalieri:** Dacă grupul e prea mare se imparte in grupe de 10-14 membri. Jucătorii fiecărei grupe se adună in cerc, apoi fiecare aruncă ghemul spre un jucător aproximativ din față. Sfoara se desfășoară in zig-zag de la un jucător la altul. După ce toti au apucat de sfoară, se leagă capetele sforii care formează o rețea de legături intre toti membrii echipei. Instructorul așează mingea la mijlocul cercului, pe rețeaua de sfoară.

Tema este să se transporte mingea, susținută de firele întinse, fără a o scăpa pe jos, până in alt loc indicat.

**Nume: SĂ NE SALVĂM IMPREUNĂ!****Scop:** Cooperare**Durata:** 20 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** cateva chingi/sfoară**Reguli și Detalieri:** jucătorii alcătuiesc un grup de călători in junglă, capturat de canibali. Toti călătorii, stand in picioare si lipiti strans unul de altul, au fost legati cu o funie ca să nu scape. Totusi, nu sunt paznici, iar dacă grupul reuseste să se deplaseze pachet, așa legat cum este, până in alt loc aflat la o oarecare distanță (15-30 m) va gasi acolo ajutor si călătorii vor scăpa de cazanul canibalilor.**Nume: SĂ SCHIMBĂM LOCURILE****Scop:** Cooperare**Durata:** 20 minute**Dificultate:** Medie**Materiale necesare:** o bancă de gimnastică (sau un trunchi de copac căzut etc.)**Reguli și Detalieri:** Grupul se înșiră in picioare pe banca de gimnastică, apoi jucătorii se numără cu voce tare de la 1 la X. Sarcina este schimbarea locurilor, pentru a ajunge in aceeași formatie (ordine) dar așezati invers pe bancă, adică jucătorul nr. 1 la celălalt capăt al băncii. Se cronometrează durata activității, Nu e voie să se calce pe sol. Dacă un jucător atinge solul, jocul se reia sau echipa primește o penalizare de timp care se adaugă la timpul final realizat.**Joc: SĂ NE ÎNCERCĂM MEMORIA****Scop:** distractie**Durata:** 10 min**Materiale necesare:** cat mai multe obiecte, foi, pix**Reguli și Detalieri:** Așezăm pe o masă diferite obiecte, apoi le acoperim cu un prosop. Fiecare jucător are hârtie și creion. Se ridică prosopul timp de 10-15 secunde. Jucătorii trebuie să privească foarte atent obiectele, care vor fi, imediat, acoperite.

Este declarat câștigător cel care poate să noteze din memorie cele mai multe obiecte.

**Nume: CORTINA****Scop:** Energizare, distractie**Durata:** 20 minute**Dificultate:** Mică**Materiale necesare:** o pătura (fată de masă, sac de dormit etc.)**Reguli și Detalieri:** pătura va fi ținută de doi voluntari verticală, ca o cortină. Grupul se imparte in două grupe egale, care se așează de o parte și de alta a cortinei, la 2-3 metri. Fiecare grupă (care n-o vede pe cealaltă) alege un reprezentant care se va așeza chiar lângă pătură. La semnalul instructorului, cortina e lăsată în jos. Reprezentantul care sune mai repede numele celuilalt jucător câștigă și îl ia pe învins în grupa sa. Câștigă echipa care termină adversarii.



**Nume: AMORTIZAREA CAPSULEI SPAȚIALE****Scop:** Cooperare**Durata:** 35 minute**Dificultate:** Medie**Materiale necesare:** pentru fiecare grupă: un ou poaspăt, 75 cm leucoplast lat de 2 cm, 20 de paie (plus rezerve: ouă, paie, leucoplast)**Reguli și Detaliere:** Povestea: NASA a lansat un concurs pentru alegerea celui mai bun sistem de protecție al modulului care va coborî pe Marte, prin amortizarea șocului rezultat la contactul capsulei cu suprafața planetei.

Grupul se împarte în grupe a câte 4-6 membri care primesc obiectele sus-menționate și sarcina de a concepe, construi și testa un dispozitiv pentru concursul NASA.

Fiecare grupă participă la concurs cu un dispozitiv de protecție, care să împiedice spargerea unui ou care cade de la înălțimea de 2,5 metri pe o suprafață tare (sol). Grupele au la dispoziție 20 de minute pentru concepție și construcție. După aceste termene, un *purător de cuvânt* al fiecărei grupe va face o scurtă prezentare în care va lauda capacitățile dispozitivului său. În sfârșit, câte un reprezentant al fiecărei grupe se cațără pe un scaun și lansează dispozitivul cu ou cu tot.

Juriul NASA (instructorul) va judeca și stabili verdictul.

**Nume: ȘIRAGUL DE ACCIDENTAȚI****Scop:** Cooperare**Durata:** 25 minute**Dificultate:** Medie**Materiale necesare:** fulare, eșarfe pentru legat la ochi**Reguli și Detaliere:** jucătorii se înșiră într-o linie, ținându-se de mâini. Toți se leagă la ochi (sunt accidentați), mai puțin primul și ultimul din șir. "Văzătorii" conduc șirul de "nevăzători" într-o călătorie pe un drum presărat cu obstacole pregătite dinainte: scaune, bănci, mese, uși, copaci, gropi, tufișuri, garduri, etc. În timpul călătoriei, mâinile tuturor jucătorilor rămân mereu apucate. "Văzătorii" de la capetele șirurilor vor anunța mereu obstacolele și vor îndruma coechipierii când și cum să le treacă, iar "nevăzătorii" îi vor anunța problemele pe care le au ("opriți", "unde să pun iciorul" etc.).

"Accidentații" nu vor merge pasivi și docili ci vor participa la rezolvarea problemelor pe parcurs, anunțându-și vecinul de greutatea pe care tocmai le-au depășit ("vezi că e un ciot", "am dat de un copac" etc) sau sprijinindu-l la cerere.

**Joc: SA NE CUNOASTEM****Scop:** de cunoaștere**Durata:** 10 - 15 minute**Dificultate:** mică**Materiale necesare:** o minge sau orice obiect care poate fi pasat**Reguli și Detaliere:** Participanții se așază în cerc și pasează mingea de la unul la altul. Cel care deține mingea spune: *Pe mine mă cheamă...și îi dau mingea lui...* Mingea se pasează de la un participant la altul, până când toți se prezintă. După ce toți participanții și-au spus numele jocul poate continua astfel: *Pe mine mă cheamă...și culoarea mea preferată este ... și îi dau mingea lui...(acum se spune numele persoanei...)*. Nu se pasează la aceeași persoană de două ori

*!!!! Acest joc se poate adapta astfel: formația, țara, mâncarea, filmul, orașul mea/meu preferat/ă, țara mea preferat/ă etc.!!!!*

**Joc: PE PIPĂITE !****Scop:** distracție**Durata:** 10 min**Materiale necesare:** cat mai multe obiecte, esarfa**Reguli și Detaliere:** Se așează pe masă mai multe obiecte. Participanții vor fi legați la ochi. Pipăind obiectele, trebuie să recunoască și să spună, imediat, ce sunt. Câștigă jucătorul cel care recunoaște cele mai multe obiecte.

### **Joc: MAȘINA DE SPĂLAT**

**Reguli si Descriere-** Se formează două șiruri de copii, față în față. Un voluntar/cel care rămâne fără pereche sau animatorul trece printre cele două șiruri („mașina de spălat”). Când ajunge în dreptul primei perechi din șir se oprește și așteaptă să fie „spălat”: fiecare participant la joc îi pune mâna pe umăr și îi spune o caracteristică, o calitate personală sau o vorbă bună. Cel „spălat” mulțumește și trece mai departe. Atenție: se va insista de la început pe caracterul pozitiv al comunicării ! Neapărat trebuie să treacă prin „mașina de spălat” copiii triști, timizi, negativiști, pentru a le ridica moralul, pentru a le dezvolta încrederea în sine sau pentru a-i determina să gândească pozitiv.

### **Joc: SALUT INTERNATIONAL!**

**Scop:** energizare

**Durata:** 10 min

**Dificultate:** scazuta

**Reguli si Descriere** - Pe o foaie de hartie se vor desena diferite poze cu semne de salut:

HUG, Nose rubbing, Chinese greeting, Hand shake. Se numara din doi in doi, si se va extrage cate un biletel de salut. Apoi se vor imprastia prin incapere si vor trebui sa se salute fiecare cu salutul extras, pe rand. Ar merge poze cu imaginile salutarilor.

### **Joc: AM INCREDERE!**

**Scop:** de incredere

**Durata:** 20 minute

**Dificultate:** medie

**Reguli si Descriere-** Intr-un cerc strans, fiecare sta cu mainile intinse, palmele in fata. In mijlocul cercului va sta o persoana, cu ochii inchisi care se va lasa purtata in jurul cercului, pe mainile celorlalti.

### **Joc: OMIDA**

**Scop:** energizare

**Durata:** 10-15 minute

**Dificultate:** medie

**Materiale necesare:** 2 mingi și opțional un cronometru (vezi telefonul mobil)

**Reguli și Detalieri:** Participanții se împart în două sau mai multe echipe (împărțirea se poate face fie numărând din unu în unu rezultând două echipe; fie se grupează în funcție de preferințe etc.) care stau în două coloane paralele – unuia în spatele celorlalți, cu o distanță de 1 brat între ei. Primul arunca mingea celui din spate și fuge apoi la coada (jocul se oprește când toți participanții au trecut în față). Se repetă până când cel ce a fost la început a ajuns primul din nou. Echipa care termină prima câștigă (opțional se pot și cronometra timpii).

### **Joc: GHICEȘTE CINE SUNT !**

**Scop:** cunoastere

**Durata:** 10-20 min

**Dificultate:** medie

**Reguli si Descriere** - Fiecare participant scrie pe un bilețel:

- culoarea părului;
- culoarea ochilor;
- sexul;
- vârsta;
- localitatea de proveniență;
- un hobby

Se amestecă toate biletele într-o șapcă/pungă, etc., apoi animatorul sau unul dintre participanți extrage un bilețel și citește conținutul acestuia. Participanții trebuie să ghicească despre cine este vorba. Cel recunoscut (sau nu !) preia sarcina jocului.

**Joc: MASAJUL IN GRUP****Scop:** energizare, incredere**Durata:** 10 min**Materiale necesare:** fără.

**Regulile jocului:** la sfârșitul lecției, când lumea este mai obosită, participantii formează un cerc cu fața spre spatele vecinului. Apoi toți se apucă să maseze umerii celui din față. Se încurajează discuțiile. După un timp, toți se rotesc la 180° și masează pe cel din față (care l-a masat înainte).

**Joc: GET IT HERE****Scop:** teambuilding

- 12 - 60 participanți împartiti în grupuri de 4 - 12 pers.

**Durata: 90 min.**

- 10 minute pregătire în cadrul grupurilor;

- 70 minute desfășurare:

- 60 min. lucru efectiv;

- 10 min. validarea soluțiilor;

- 10 minute debrief

**Activități:**

- echipele vor primi câte o listă cu obiecte (fiecare obiect fiind cotate cu un anumit număr de puncte);

- în intervalul de timp de o oră, echipele vor trebui să adune cât mai multe dintre acele obiecte și să le aducă la locația de bază (juriu);

- obiectele aduse vor fi validate și punctate de către trainer;

- câștigă echipa care a obținut maximum de puncte

**Jocul se încheie** – la expirarea timpului**Joc: SĂ DESFACEM NODURILE!****Scop:** de incredere**Durata:****Materiale necesare:** o chingă, sfoara

**Reguli și Detalieri:** se fac cât mai multe noduri simple, succesive, pe chingă (nu foarte strânse!). Apoi chinga trece pe rând la fiecare jucător, care desfăce un nod și spune o părere, sau ce a învățat el în lecția respectivă, după care dă chinga vecinului. Acțiunează repetă până se desfăce ultimul nod.

**Joc: LIMBO****Scop:** distracție**Durata:** 30 min**Dificultate:** scăzută spre mare**Reguli și Descriere-** Orice obiect care poate sta întins – coada de mătura, o ata mai groasă.

Unul sau 2 participanți tin ata, iar ceilalți trebuie să treacă pe sub ea, fără să o atingă.

Treptat ata este lăsată în jos. Câștigă cel care trece cel mai jos fără să cadă sau să atingă ata.

**Joc: IMITAM****Scop:** energizare**Durata:** 10 min.**Dificultate:** scăzută**Reguli și Descriere**

Toată lumea face zice ceea ce face și zice animatorul, și repetă după el:

Mainile în față. Degetele mari sus. A ci chi ci chi ci chi

Mainile în față. Degetele mari sus. Genunchii îndoiți. A ci chi ci chi ci chi

Mainile în față. Degetele mari sus. Genunchii îndoiți. Fundul în afară. A ci chi ci chi ci chi

Mainile în față. Degetele mari sus. Genunchii îndoiți. Fundul în afară. Capul pe spate. A ci chi ci chi ci chi

Mainile în față. Degetele mari sus. Genunchii îndoiți. Fundul în afară. Capul pe spate. Limba scoasă. A ci chi ci chi ci chi.

**Joc: IN OGLINDA****Scop:** energizare**Durata** – 15 min.**Dificultate** : medie**Reguli si Descriere** - Se impart participantii in grupuri de cate 2. Unul mimeaza o actiune, cel din fata lui trebuie sa mimeze exact la fel, in acelasi timp, sa fie oglinda partenerului.**Joc: RETEAUA****Scop:** de incredere**Durata:** 10 min**Materiale necesare:** un ghem de sfoară (subțire, colorată).**Regulile jocului:** grupul se așează în cerc. Un jucător ia ghemul de sfoară, explică cu voce tare de ce îi place grupul, reține capătul sfării apoi aruncă altui participant ghemul care se desfășoară. Acesta apucă sfoara, explică și el cu voce tare de ce îi place grupul, apoi aruncă ghemul altuia. Și tot așa mai departe, până ce restul ghemului revine la primul jucător, astfel ca toți jucătorii se țin de sfoară iar aceasta e desfășurată în zig-zag de la unul la altul. Rețeaua astfel formată ilustrează relațiile dintre toți membrii grupului.**Variante:** jucătorul anunță numele celui căruia îi va arunca ghemul și va specifica un motiv pentru care îl apreciază favorabil, apoi va arunca ghemul. Declarația va fi despre contribuția celui din față la reușita activității colective, sau aprecieri în general despre persoana respectivă. După ce toată lumea e legată prin sfoară, instructorul ia o foarfecă și taie sfoara între fiecare pereche de jucători, explicând: „la terminarea ședinței (lecției), fiecare participant capătă o bucată de sfoară care-i va aminti mereu de prietenii care i-a făcut aici și de cele învățate”.**Joc: CA FRUNZELE COPACULUI****Scop:** de incredere**Durata:****Materiale necesare:** o foaie mare de hârtie, pixuri, un marker, o rolă de bandă adezivă, „frunze” tăiate din hârtie groasă (aproximativ A5).**Regulile jocului:** instructorul desenează pe foaia mare de hârtie (agățată pe un perete) un copac, cu componentele sale: trunchi, rădăcini, ramuri, frunze, fructe etc. Jucătorii așezați în cerc, în jurul planșei desenate, primesc câte o „frunză” și un pix cu care vor scrie pe „frunză” un gând sau o învățătură cu care pleacă de la lecție. Fiecare va prinde apoi frunza sa cu o bucată de bandă adezivă pe copacul desenat pe planșă, într-un loc ce i se pare mai potrivit cu gândul scris: la rădăcină, pe trunchi, pe o ramură, ca o frunză etc. Instructorul încheie activitatea comentând atât gândurile scrise pe „frunze”, cât și locurile unde au fost ele amplasate, accentuând simbolismul și importanța fiecărei părți (rădăcină, trunchi etc.) pentru ansamblul copacului (grupului).**Joc: SARDELELE****Scop:** distracție**Materiale necesare:** fără.**Regulile jocului:** jocul e la fel cu „de-a v-ați-ascunselea”, numai că pe invers: un jucător (numit de instructor, sau voluntar) se ascunde, iar la un semnal restul grupului începe să-l caute. Cine găsește persoana ascunsă, se înghesuie și se ascunde împreună cu ea, în același loc. Jocul se termină când ascunzătoarea devine vizibilă din cauza înghesuielii.

**Joc: DESENEAZA PE NEVAZUTE****Scop:** distractie**Materiale necesare:** foi de hârtie A4, pixuri.**Regulile jocului:** toți se așează pe jos și fiecare primește o foaie de hârtie și un pix. Instructorul le comandă să închidă ochii (eventual sunt legați la ochi) și să deseneze un subiect precizat de el. Cele mai bune desene se expun pentru restul zilei.**Joc: MERSUL PE INCREDERE****Scop:** incredere**Materiale necesare:** legături pentru ochi.**Regulile jocului:** jucătorii se împart în perechi. Unul din membrii perechii e legat la ochi. Tema jocului e ca nevăzătorul să fie condus de partener într-o scurtă călătorie, care se poate desfășura în sală sau afară. Conducerea poate fi verbală, sau neverbală: nevăzătorul se ține cu mâinile de umerii partenerului; ori: partenerul pune mâinile pe umerii nevăzătorului; sau cei doi stabilesc un cod de gesturi: când partenerul atinge nevăzătorul pe umărul drept, acesta se întoarce cu 90° la dreapta și merge înainte etc.**Variante:** călătoria poate fi organizată sub forma unei curse cu obstacole