



TÁBORI JÁTÉKOK

-

MINTAFELADATOK II.



MOZGÁSOS BEMELEGÍTÉS

Megfelelően nagy térben a csoport tagjai kartávolságra helyezkednek el egymástól. A csoportvezető verbális instrukciókkal vezeti és be is mutatja a gyakorlatokat.

Légzőgyakorlat

Emeljük fel lassan a karjainkat magastartásba, közben szívjuk be mélyen a levegőt. Majd lassan engedjük le karjainkat, közben fújjuk ki a levegőt.

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg ötször.

Vállhúzogató

Álljunk kis terpeszbe, karunk leengedve, majd húzzuk fel mindkét vállunkat kétszer, ezt követően egyszer a bal vállunkat, egyszer a jobb vállunkat, ezután megint mindkettőt egyszerre egymás után kétszer.

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg négyszer.

Fejbiccentés

Álljunk kis terpeszbe, karunk leengedve, a fejünket hajtsuk lassan előre és közelítsük az állunkat a mellkasunkhoz. Ezután óvatosan hajtsuk hátra a fejünket.

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg négyszer.

Karkörzések

Álljunk kis terpeszbe, egyenes tartással. Végezzünk karkörzést mindkét karunkkal, kétszer előre, majd kétszer hátra. A gyakorlatokat magastartásból indítsuk.

Ezt a gyakorlatot ismételjük meg négyszer.

Ezt követően nehezítés következik, jobb kézzel előre, bal kézzel hátra körözzünk egyidőben. A váltott irányú körzést ismételjük meg hatszor, majd váltsunk és bal kézzel előre, jobb kézzel hátra körözzünk egy időben. Ezt is ismételjük meg hatszor.

TESTTUDATNÖVELŐ KONCENTRÁCIÓS GYAKORLAT

Befelé irányított figyelmi gyakorlat.

A csoportvezető vezeti a gyakorlatot. Leültetjük a gyerekeket körbe, kényelmesen helyezkedjen el, törökülés vagy bármilyen pózba ami kényelmes, de nem alszanak el benne. Ha van rá lehetőség ülőpárnákat osztunk nekik.

A csoport tagjai csukják be a szemüket és kövessék a hangalapú instrukciókat:

Fókuszáljunk az alhasunkra, képzeljük el, hogy egy energiatároló központ, amiből csak úgy sugárzik az energia, a sugárzást képzeljük el, ahogy belül folyamatosan narancsból aranyszínűbe változik, majd újra narancsá.

Az alhasi energiaraktárból elképzeljük, ahogy a csípőnk közé áramlik az energia, majd tovább halad a farokcsontoz. A farokcsigolya végétől a veséig áramlik a narancs, majd arany, majd narancs, majd arany energia, a farokcsonttól felfelé emelkedve kétfelé válik az energia a két vese irányába, elképzeljük, ahogy az energia mind a két vesét körülöleli és feltölti energiával.

A két vesétől a két energiaszál összefut és egy erőteljes szállá egyesül, ami a gerinc mentén felhalad a tarkóig. Ekkor elképzeljük, hogy a fejünk könnyű, könnyebb, mint valaha tapasztaltuk.

Ezután a tarkóból a fej csúcsáig halad az energia, ahol az aranyszínű energia az ég felé áramlik tovább, a narancs pedig tovább halad a fejünkön és a szemöldökünk között behatol a fejünkbe, látjuk, ahogy a behatoló energia újra arany és narancs színek közt váltakozik, körülöleli az agyunkat és feltölti energiával. Majd a maradék energia a fejünkből a torkunkon át a szívünkig halad tovább, ahol melegséggel, hálával és szeretettel tölthetjük meg.

Vezessük vissza a körbejárt energiát a kiindulási pontunkhoz, vezessük a szívünkből a narancs-arany vibráló energiaszálat az alhasunkba. Lássuk, hogy most sokkal nagyobb, mint amivel kezdtük.

Egész energiánk megérkezett az egész napra!

HA JELLEMZŐ RÁD, TEDD, AMIT MONDOK JÁTÉK

A résztvevők körben vagy elszórtan állnak. A csoportvezető pedig különböző utasításokat ad, melyet a résztvevőknek, ha magukra ismernek végre kell hajtaniuk:

Aki édeset reggelizett ma guggoljon le!

Aki sósat reggelizett tegnap ugorjon páros lábbal kettőt!

Aki szereti a nyuszikat mutasson nyuszifület!

Aki a szereti a tejet mondja, hogy: muuuuuuuuu!

Aki szeret úszni fogja be az orrát!

Aki szereti a cicákat az nyávogjon!

Aki zöld szemű legyen majom!

Aki lány, ölelje meg a hozzá legközelebb álló lányt!

Aki barna szemű perdüljön meg!

Aki fél az oroszlántól: játssza el, hogy milyen lenne, ha farkas lenne!

Aki szereti a matekot forduljon balra!

Aki szereti a madarakat nyújtsa ki a nyelvét!

Aki szereti a buborékos vizet legyen buborék!

FEJEZD BE A MONDATOT FELADAT

A résztvevők kényelmesen asztaloknál ülnek. A csoportvezető íróeszközt és félig befejezett mondatos papírokat oszt ki a résztvevőknek, mindenkinek egyet. Egy mondatkezdet több résztvevőnek is kiosztható. (A dokumentum végén külön lapon nyomtathatóan megtalálhatóak a példamondatok.)

A csoportvezető a papírok kiosztása után 1-2 percet hagy, hogy befejezze mindenki a saját mondatát, majd egyesével felszólítja a résztvevőket, hogy mindent olvassa fel az egész mondatát. A feladatvégzésnek akkor van vége, amikor mindenki sorra került.

Izgatott vagyok ha,....

Sikert éreztem, amikor....

Szeretek arra gondolni, hogy....

Örülök, ha...

Boldog vagyok, ha...

Nevetek, ha...

Amikor örülök, akkor...

Nagyon várom a....

A kedvenc közlekedési eszközöm a...

BAJBA JUTOTT MUTOGATÓS FELADAT

Papírokat és íróeszközt osztunk a gyerekeknek, mindenkinek fel kell írnia egy szituációt amikor valakit szomorúnak vagy bajba jutottnak látott, abban a szituációban mit érzett és mit tett a felíró. Elmondjuk, hogy a felírtakat név nélkül kell beadni. Javasoljuk, hogy a beadandó írások három és hat mondat közöttiek legyenek.

A csoportvezető összegyűjti elolvassa és az alapján, hogy hányan szerepelnek a történetben kiosztja 2-3-4 fős csoportoknak a felírtak közül kiválasztott történeteket. A csoportoknak a csoportvezető választása szerint sorban el kell játszaniuk a papíron szereplő szituációt. A csoportoknak 2-5 percük van átbeszélni ki milyen szerepet fog játszani, felkészülni. A feladatnak akkor van vége, amikor minden csoport sorra került.

STOP JÁTÉK

A csoportvezető kiválaszt két résztvevőt, akik bármilyen tetszőleges szituációt elkezdhetnek eljátszani. A csoport többi tagja néző. Bármikor bármelyik néző megállíthatja az improvizációt a stop szó hangos kimondásával. Ha valaki kimondja a stop szót a jelenetnek meg kell dermednie. A résztvevő, aki kimondta a stop szót választhat, hogy melyik szereplő helyére áll be. Ezt a vállára koppintással jelezheti és tetszés szerint folytathatja a jelenetet. A játéknak akkor van vége, ha kilencven másodpercnél tovább senki nem mondja ki a stop szót. Ezt az információt a csoportvezető előre ismerteti a résztvevőkkel. Az időt a csoportvezető vagy a segédje méri.

FIZIKA ÉS ATOMOK JÁTÉK

A résztvevők körben vagy elszórtan állnak. A csoportvezető pedig különböző utasításokat ad, melyeket a résztvevőknek végre kell hajtaniuk:

Aki szereti a matekot mutassa hányast kapott belőle tavaly!

Aki szereti a Naprendszert az kerülje meg a tőle jobbra legközelebb álló embert vagy tárgyat!

Aki szereti a gravitációt feküdjön hasra!

Aki szereti a centrifugális erőt lapuljon a falhoz!

Aki szeretne fénysebességgel utazni az csináljon egy mozdulatsort lassításban!

Most pedig atomok leszünk:

Nitrogén atomok vagyunk, alkossunk N molekulát álljunk párba. A molekulává alakulást kézfogással szimbolizáljuk.

Most szakadjunk szét, a N atomok engedjék el egymás kezét és mindenki váljon foszforatommá. Most pedig alkossunk fehérfoszfor-molekulát, ehhez négy foszforatom összeállása kell. Álljunk négyes csoportokba. Gyorsan! Ha a csoport létszáma nem osztható négyel megjegyezhető, hogy: aki lassú, az kimarad a foszformolekula-képzésből.

Amennyiben nyolc vagy annál nagyobb létszámú a csoport még egy megjelenítős lehetőség: mindenki váljon kénatommá. Most pedig alkossunk kénmolekulát, ehhez nyolc kénatom összeállása kell. Álljunk nyolcas csoportokba. Gyorsan! Ha a csoport létszáma nem osztható nyolccal a létszám, megjegyezhető, hogy: aki lassú, az kimarad a kénmolekula-képzésből.

SZILUETT

Szükséges eszközök: egy nagy fehér papír / résztvevő (ideális esetben keményebb karton szerű A3-as méret), színes ceruzák, filctollak. Ehhez a feladathoz vagy a csoportlétszámnak megfelelően előre készít általános fiú/lány vagy semleges profilsziluettrajzot a csoportvezető, vagy egyesével megrajzolhatóak a konkrét résztvevők profilrajzai is. Az utóbbi esetben a gyermek üljön úgy a csoportvezetővel/segítővel szembe, hogy oldalt fordul neki, ő pedig lerajzolja a sziluettjét, ezt utána megkapja a gyermek vagy az előre elkészültek közül kap egyet minden résztvevő.

A résztvevőknek ezt a sziluettet kell kitöltenie olyan szavakkal, rajzokkal, amik saját magukra jellemzőek.

JEGYEZD MEG MI VÁLTOZOTT

Hét darab hétköznapi tárgyat helyez el a csoportvezető a földön vagy az asztalon. A csoport úgy foglal helyet, hogy mindenki ráláthasson a tárgyakra. Ezt követően papírt/füzetet és íróeszközöket oszt a vezető minden csoporttagnak. Ezután jelezzük a résztvevőknek, hogy harminc másodperc áll rendelkezésükre, hogy minél jobban megfigyeljék a tárgyakat, ha lejár a harminc másodperc lefedjük egy lepelrel a tárgyakat, majd kérdéseket tesz fel róluk a csoportvezető. A kérdéseket/feladatokat először mindenkinek papíron, önállóan, magának kell megválaszolnia/megoldania, majd amikor lejár az önálló válaszadás ideje a csoportvezető felszólítása alapján mindenki felolvassa a leírt válaszait. A válaszok alapján adható pontokat a csoportvezető vagy a segítője rögzíti.

1.kérdés: hány tárgy van a lepel alatt?

Helyes válaszáért egy pont jár, minden helytelen válaszáért nulla pont. A kérdést először mindenkinek papíron, önállóan, magának kell megválaszolnia, majd amikor lejár az

önálló válaszadás ideje a csoportvezető felszólítása alapján mindenki felolvassa a leírt válaszait. A válaszok alapján adható pontokat a csoportvezető vagy a segítője rögzíti.
Helyes válasz: 1 pont

2. feladat: Nevezetek meg három tárgyat a lepel alatt.

A feladatot először mindenkinek papíron, önállóan, magának kell megoldania, majd amikor lejár az önálló válaszadás ideje a csoportvezető felszólítása alapján mindenki felolvassa a leírt válaszait. A válaszok alapján adható pontokat a csoportvezető vagy a segítője rögzíti.

Három helyes megnevezése: 3 pont, kettő helyes megnevezése: 2 pont, egy helyes megnevezése: 1 pont

3. feladat: Nevezétek meg mind a hét tárgyat a lepel alatt.

A feladatot először mindenkinek papíron, önállóan, magának kell megoldania, majd amikor lejár az önálló válaszadás ideje a csoportvezető felszólítása alapján mindenki felolvassa a leírt válaszait. A válaszok alapján adható pontokat a csoportvezető vagy a segítője rögzíti.

Hét helyes megnevezése: 7 pont, hat helyes megnevezése: 6 pont, öt helyes megnevezése: 5 pont, négy helyes megnevezése: 4 pont, három helyes megnevezése: 3 pont, kettő helyes megnevezése: 2 pont, egy helyes megnevezése: 1 pont

4. feladat: Nevezétek meg mind a hét tárgy legfőbb (legnagyobb százaléku) anyagát a lepel alatt.

A feladatot először mindenkinek papíron, önállóan, magának kell megoldania, majd amikor lejár az önálló válaszadás ideje a csoportvezető felszólítása alapján mindenki felolvassa a leírt válaszait. A válaszok alapján adható pontokat a csoportvezető vagy a segítője rögzíti.

Hét helyes megnevezése: 7 pont, hat helyes megnevezése: 6 pont, öt helyes megnevezése: 5 pont, négy helyes megnevezése: 4 pont, három helyes megnevezése: 3 pont, kettő helyes megnevezése: 2 pont, egy helyes megnevezése: 1 pont

Vitatható, vitatott válasz, felmerülő kérdéses százaléku anyagot tartalmazó válasz esetén a csoportvezető és a vitató résztvevő közösen vizsgálják meg a tárgyat, ha ez segít eldönteni melyik a legnagyobb százaléku anyag a tárgyban rendben, ha nem az egész csoportot vonjuk be a százalékos arány eldöntésébe.

5. feladat: Minden tárgyat meg kell nevezni és egy foglalkozást kell hozzá kapcsolni, ahol munkakörszerűen használják az adott tárgyat.

A feladatot először mindenkinek papíron, önállóan, magának kell megoldania, majd amikor lejár az önálló válaszadás ideje a csoportvezető felszólítása alapján mindenki felolvassa a leírt válaszait. Vitatható, vitatott válasz esetén hagyjuk, hogy a válaszoló megindokolja az elsőre nem helyesnek gondolt kapcsoltságot, ha megfelelően meg tudja indokolni azt, a pont természetesen jár. A válaszok alapján adható pontokat a csoportvezető vagy a segítője rögzíti.

Hét helyes megnevezése: 7 pont, hat helyes megnevezése: 6 pont, öt helyes megnevezése: 5 pont, négy helyes megnevezése: 4 pont, három helyes megnevezése: 3 pont, kettő helyes megnevezése: 2 pont, egy helyes megnevezése: 1 pont

A csoportvezető vagy segítője összeadja a csoport tagjainak feljegyzett pontjait és kihirdeti az első/első három helyezettet és szerzett pontjaikat.

NYOMTATHATÓ MONDATOK A FEJEZD BE A MONDATOT FELADATHOZ

Izgatott vagyok ha,....

Sikert éreztem, amikor....

Szeretek arra gondolni, hogy....

Örülök, ha...

Boldog vagyok, ha...

Nevetek, ha...

Amikor örülök, akkor...

Nagyon várom a....

A kedvenc közlekedési eszközöm a...

Izgatott vagyok ha,....

Sikert éreztem, amikor....

Szeretek arra gondolni, hogy....

Örülök, ha...

Boldog vagyok, ha...

Nevetek, ha...

Amikor örülök, akkor...

Nagyon várom a....

A kedvenc közlekedési eszközöm a...

Izgatott vagyok ha,....

Sikert éreztem, amikor....

Szeretek arra gondolni, hogy....

Örülök, ha...

Boldog vagyok, ha...

Nevetek, ha...

Amikor örülök, akkor...

Nagyon várom a....

A kedvenc közlekedési eszközöm...