

ELENCO GIOCHI COOPERATIVI

GIOCHI PER FARE CONOSCENZA: CREAZIONE DI UN PRIMO CONTATTO TRA I PARTECIPANTI AL GIOCO.

La ragnatela di presentazione

Il gruppo forma un cerchio e qualcuno si presenta dicendo il proprio nome abbinandolo ad un cibo o ad un'attività che preferisce. Chi parla tiene in mano un capo di un filo o nastro e passa la matassa ad un altro che continua il gioco. Dopo un po' si forma un intreccio simile ad una ragnatela; metà del gruppo tiene i fili e la fa muovere, mentre l'altra metà del gruppo gioca dentro con sopra e sottopassaggi; alternarsi poi nel ruolo gruppo interno e gruppo esterno.

Il più rapido gioco dei nomi del mondo

Il gruppo forma un cerchio, nel quale si trova anche chi dirige il gioco, che si incarica di iniziarlo ed inoltre di misurare con un cronometro, la velocità con la quale il gruppo esegue il compito. Si volta verso il suo vicino di destra (o di sinistra) e dice rapidamente il suo nome. Il giocatore interpellato fa lo stesso con il suo vicino, e così via: quanto impiegano (viene preso il tempo) tutti i partecipanti a dire il loro nome?

Variante: invece del proprio nome viene detto quello del giocatore a fianco.

Il saluto

Camminando liberamente salutare spontaneamente e poi in modo guidato tutte le persone che si incontrano, in modo sia verbale che non verbale.

Il cambianome

Quando si saluta qualcuno si prende il nome dell'altra persona, con il quale ci si presenta alla successiva.

Il blasone inventato

Il gruppo si divide in coppie. Ad ogni coppia vengono dati un foglio di carta e due matite. Ognuno deve descrivere il suo blasone personale con quattro caratteristiche. Una qualità viene inventata di sana pianta. Alla fine ciascuna coppia si presenta all'intero gruppo.

I legami

Corsa libera con sottofondo musicale; allo stop della musica si cerca di mettersi in contatto con quante più persone possibili senza spostarsi con almeno un piede.

Pallanome

Il gruppo forma un cerchio. Il conduttore del gioco lo inizia dicendo il suo nome e lanciando una palla da tennis ad un compagno, che dopo avere detto il suo nome la lancia a sua volta. Varianti: si deve dire il nome di chi riceve la palla. Vengono messe in gioco una seconda, una terza palla .

Osservare

Due giocatori si siedono uno di fronte all'altro e si osservano attentamente. Dopo venti secondi si voltano le spalle ed elencano tutto ciò che hanno osservato nel compagno (ad esempio: colore degli occhi, orecchini, ecc.). Se qualcuno elenca più di dieci caratteristiche ottiene un punto. Quindi si formano nuove coppie. Alla fine chi ottiene più punti? Variante: dopo la fase in cui si sono osservati, i giocatori restano l'uno di schiena all'altro e chi conduce il gioco pone loro delle domande (ad esempio: di che colore ha gli occhi?) ed essi rispondono.

GIOCHI DI RISCALDAMENTO: AIUTARE AD INSERIRSI NEL GRUPPO ED A SVOLGERE COMPITI CON GLI ALTRI.

La forza

Un gruppo si lega stretto usando mani e piedi ("ciambella"), mentre un altro gruppo ("coltelli") cerca di rompere la forza staccando un pezzo alla volta; le mani e/o i piedi separati non possono più riunirsi.

Variante: la "ciambella" formata dal cerchio con braccia agganciate o con asciugamani tenuti insieme e i "coltelli" che cercano di tagliare separando le varie "fette".

Pallaluna

Il gruppo ha il compito di giocare più in alto e più spesso possibile (verso la luna) un pallone da mare senza bloccarlo, fino a quando non cade a terra. Nessun giocatore può toccare il pallone due volte di seguito. Ogni contatto con la palla conta un punto.

Il letto vivente

Da cinque a sette giocatori si inginocchiano l'uno accanto all'altro, con la testa che tocca terra, le spalle leggermente sollevate. Sulla loro schiena è sdraiato un compagno che dorme. Quando scocca mezzanotte il letto comincia a muoversi in avanti, restando unito e senza far cadere chi dorme.

Caldi e freddi

Un gruppo forma i caldi e un altro i freddi ad occhi chiusi o bendati; una volta distinti dal conduttore i "caldi" tendono a riunirsi mentre i "freddi" a staccarsi da tutti ed isolarsi. Il conduttore alterna poi nel ruolo di caldi e freddi i componenti dei due gruppi.

La caccia alla palla

I partecipanti al gioco vengono suddivisi in due grandi gruppi. Quello che inizia ha il compito di eseguire quindici passaggi con la palla da softball, senza che i giocatori dell'altro gruppo la tocchino. Se ci riescono, sono loro che ora hanno la possibilità di fare lo stesso.

GIOCHI DI PERCEZIONE: ENTRARE IN CONTATTO TRANQUILLAMENTE CON GLI ALTRI, SE STESSI E LA NATURA.

Living Theatre

Un gruppo di persone deve costruire con i propri corpi una parola o frase minima decisa autonomamente o scelta dal conduttore, mentre l'altro gruppo deve decodificarla. Variante: rappresentare un tema con una figura di gruppo statica (costruire una "statua") o dinamica (costruire una "scultura").

Il campo minato

Sul campo di gioco viene distribuito il massimo numero di palle da tennis possibile. I giocatori sono divisi in coppie ed uno di essi ha gli occhi bendati, ed ha il compito di attraversare di notte (cioè con gli occhi bendati) una parte del campo minato. Il suo/la sua compagno/a, che sta di lato al campo, lo aiuta fornendogli indicazioni sulla direzione da prendere. Si cronometra il tempo necessario per la traversata. Vengono aggiunti 15 secondi per ogni mina (palla da tennis) toccata.

Dondolarsi in modo rilassato

Due file, composte di minimo cinque giocatori, stanno l'una di fronte all'altra. Ciascun giocatore di una fila dà le mani a quello che gli è di fronte. Tutti si inginocchiano e un compagno si sdraia sulle loro braccia e chiude gli occhi, mentre i compagni, lo cullano (dondolano) dolcemente.

Il provino

Si definiscono alcune situazioni da proporre ad un piccolo gruppo di persone che devono poi esibirsi di fronte ad un pubblico e a una giuria, che svolge il ruolo di gruppo di osservazione su caratteristiche precise del linguaggio del corpo (espressioni del volto, postura, gesti, voce, ecc.).

Scultore, creta, modello

I partecipanti sono divisi in terne, uno è la creta, uno lo scultore e l'altro il modello: Il modello assume una posizione e la mantiene per tutto il tempo del gioco. Lo scultore (bendato o ad occhi chiusi) modella con le proprie mani la creta e costruisce una statua simile all'originale, dopo aver riconosciuto con le mani la posizione assunta dal modello.

La macchina fotografica umana

I partecipanti al gioco si dividono, in coppie, con uno che fa per primo da fotografo e l'altro da macchina fotografica. Chi fa da macchina fotografica chiude gli occhi. Il fotografo lo sposta piano piano inquadrando il "paesaggio" e, quando vede un motivo interessante, punta la macchina fotografica su di esso e aziona lo scatto (la "macchina fotografica" apre gli occhi per cinque secondi). Dopo aver fatto cinque foto il fotografo riporta il giocatore che ha fatto da macchina fotografica al punto di partenza, e quest'ultimo cerca di mostrare nell'ordine giusto quali sono stati i posti dove sono state scattate le fotografie. Quindi si scambiano i ruoli.

Foto di gruppo

Ricostruire la foto di gruppo fatta dalla squadra avversaria, dopo attenta osservazione dei particolari, riproducendola con i componenti della propria squadra assumendo la medesima posizione in gruppo.

GIOCHI PER ACQUISIRE FIDUCIA: CREARE UN CERTO GRADO DI FIDUCIA E CONFIDENZA NEL GRUPPO.

Il gioco del cieco

Guidare e poi essere guidati, esplorando l'ambiente dove ci si trova. La guida accompagna il "cieco", ad occhi chiusi o bendato, in silenzio. Variante con la guida "zoppa" (su un solo piede) che con le mani sulle spalle del "cieco" lo conduce con o senza la voce.

Io sono

Ogni persona si descrive su un biglietto anonimo utilizzando le seguenti categorie: Strumento musicale – Sport – Animale – Vegetale – Evento Atmosferico; i biglietti vengono introdotti in una scatola, da cui il conduttore estrae un biglietto alla volta, chiedendo al gruppo chi si è autopresentato in questo modo; se viene indovinato, l'interessato deve confermarlo oppure deve autodichiararsi dopo un massimo di cinque tentativi andati a vuoto.

Il funambolo

I/le partecipanti al gioco sono suddivisi in due file che si fronteggiano. Uno dei/delle partecipanti deve camminare in equilibrio, come un funambolo su una linea tracciata tra le due file. Esso/essa può cadere in ogni momento, cioè può lasciarsi cadere in qualsiasi direzione di lato od in diagonale. I membri del gruppo debbono essere continuamente pronti a sostenerlo, afferrandolo con delicatezza, e riportandolo/la alla stazione eretta.

Il viandante

Servendosi di bacchette di legno, il gruppo ha il compito di aiutare un "viandante" ad andare dal punto A al punto B (circa 10 metri), senza toccare terra. Per farlo il gruppo ha a disposizione un numero di bacchette pari a metà dei giocatori. I giocatori il cui corpo viene toccato dal "viandante",

non si possono più muovere dal loro posto fino alla fine del gioco.

GIOCHI CO-COOPERATIVI: DEFINIRE UNA STRATEGIA DI SOLUZIONE DI PROBLEMI E APPLICARLA COLLETTIVAMENTE.

Gioco dei 10 cerchi

Si dispongono più file da 10 cerchi ciascuna e altrettante file di persone a partire dal 1° cerchio. La prima persona entra nel 1° cerchio, assume una posizione e se ne va, il secondo entra nel 1° cerchio, imita la posizione del precedente, entra poi nel 2° cerchio e ne inventa una nuova, e così via fino a fare tutte le posizioni nei 10 cerchi disponibili.

I cerchi magici

I giocatori stanno in circolo, tenendosi per mano. Su ognuna delle mani unite viene appoggiato un cerchio, mentre i due giocatori lasciano la presa e si ridanno la mano attraverso il cerchio. A questo punto tutti i componenti del gruppo hanno il compito di passare carponi attraverso tutti i cerchi, continuando a tenersi per mano e senza che i cerchi si tocchino tra loro.

Il gioco dei mestieri (ad occhi chiusi)

Dividere il gruppo in piccoli sottogruppi e affidare ad ognuno un mestiere che il gruppo deve identificare con un verso o con un rumore; si gioca ad occhi chiusi o bendati e tutto il gruppo si deve ritrovare soltanto riconoscendo il proprio verso o rumore.

La corsa ad ostacoli

Due gruppi si debbono scambiare di posto attraversando un percorso con diversi piccoli oggetti da evitare. Un gruppo è bendato, mentre l'altro gli fornisce delle istruzioni. Se qualcuno dei due gruppi urta un ostacolo, l'intero gruppo deve ricominciare da capo.

Il traghetto lunare

Con un traghetto lunare si deve traversare uno spazio lungo 15 metri. Il traghetto è rappresentato da una tavola o da una panca lunga rovesciata e un rotolo di carta o bacchette (bastoni) da ginnastica. Nessun astronauta deve toccare terra. (scendere dalla panca) Ogni volta che un astronauta tocca terra il gruppo è obbligato a tornare al punto di partenza.

Il nodo di Gordio

A gruppi, "annodarsi" con le mani e poi "slegarsi" senza mai staccare le mani, concordando sopra e/o sotto passaggi con i componenti del gruppo per sciogliere il "nodo".

GIOCHI CON SQUADRE PIÙ GRANDI: STIMOLARE LA COMPETENZA INDIVIDUALE AD AGIRE NEL GRUPPO.

Il gioco degli appoggi

A coppie, a terne, a quattro e poi in numero crescente costruire diverse posizioni statico-dinamiche che sono il risultato del reciproco sostegno.

Il percorso con gli elastici

In un bosco o in una palestra tra gli alberi/gli attrezzi vengono tese almeno 20 corde elastiche, fissandole ad un'altezza rispettivamente di 30 e 120 cm, in modo tale che metà di esse sia poco e l'altra molto tesa. Il gruppo ha il compito di compiere questo percorso senza toccare le corde. Ogni membro del gruppo è libero di decidere se vuole passare sopra o sotto tutte le corde. Il compito viene realizzato quando tutti i componenti del gruppo hanno compiuto il percorso (senza toccare le

corde). Però se un componente del gruppo tocca una corda, tutto il gruppo deve ricominciare da capo.

Tutti sul podio

Al gruppo viene assegnato il compito di mettersi in uno spazio limitato (ad esempio la parte superiore di un plinto). Ogni componente del gruppo deve stare in piedi su una gamba e non deve toccare nulla (parete, sbarre, ecc.) se non la superficie del plinto. Il gruppo, composto da dieci a dodici persone, deve restare in questa posizione per almeno tre secondi. Quale gruppo ci riesce con il maggior numero di componenti?

Gli equilibristi

A due, a tre, a quattro, a cinque e poi in numero crescente, tenersi in equilibrio statico e dinamico, creando le posizioni più belle, originali e significative.

La macchina di Tinguely

Viene formato un gruppo da sei a dieci giocatori che ha il compito di costruire una macchina di Tinguely (formata dai corpi dei componenti del gruppo), che si muove ed emette suoni ritmici adatti a tali movimenti. Il gioco viene iniziato da un partecipante con un movimento ripetuto. Un secondo giocatore che è in contatto fisico con lui tenta di impostare un altro movimento su questo movimento, oppure inventa una propria componente della macchina con un proprio rumore. Ogni altro componente del gruppo fa lo stesso, finché viene creata una macchina con il suo rumore. Variante: ai giocatori può essere assegnato un titolo musicale che ricorda una macchina, che deve servire loro da indicazione per la sua creazione.

La ragnatela

Tra due alberi o due ritti della sbarra viene fissata una "ragnatela" formata con cordicelle da salto, alle quali sono appesi quattro -cinque campanelli. Un gruppo formato da sei a nove persone deve infilarsi dentro la ragnatela e uscire dalla parte opposta senza far suonare i campanelli. In ogni buco della ragnatela deve passare un partecipante alla volta. Se il campanello viene toccato, tutti coloro che sono stati in contatto con quella persona, dal lato d'arrivo debbono ritornare al punto di partenza.

GIOCHI D'AVVENTURA DI SQUADRA: RIUSCIRE A COOPERARE IN CONDIZIONI DI STRESS O DI COMPETIZIONE.

Il paracadute

In cerchio attorno al paracadute, preso con le mani, si eseguono rotazioni, slanci (gonfiando il paracadute), sottopassaggi, scuotimenti, trazioni, ecc.

Il millepiedi

In un gruppo composto da quattro partecipanti al gioco, uno sta carponi, un altro si mette davanti al primo e appoggia i piedi sulle sue spalle, sostenendosi a terra con le mani, il terzo e il quarto si aggiungono davanti allo stesso modo. Stando in questa posizione il gruppo deve percorrere una certa distanza senza che uno dei suoi componenti rompa la formazione. Quale gruppo riesce ad andare più lontano in tre minuti?

Il trasporto sulla pertica

In cima ad una pertica viene fissato lateralmente un cestino per la carta. Un gruppo di quattro persone deve arrampicarsi sulla pertica in modo tale da formare una catena, nella quale ciascuna persona può passare a quella che gli sta sopra una palla da tennis. Il partecipante al gioco che si trova più in basso prende le palle da un cestino poggiato a terra e la passa al compagno e così via

fino a quando la palla viene posata nel cestino. Quanto tempo ci mette il gruppo a mettere nel cestino 25 palle ?

La canoa

Una panca lunga rovesciata viene appoggiata su tre tavolette munite di ruote (o su degli skateboard o bacchette da ginnastica). Su di essa si siedono o stanno in piedi da cinque a sei giocatori, che, servendosi di altre bacchette da ginnastica, spingendo a terra con esse cercano di muoversi lungo una linea.

GIOCO E RIFLESSIONE: SCAMBIARSI IMPRESSIONI SU QUANTO SPERIMENTATO E RIELABORARLE IN GRUPPO.

Rilassamento a coppie

Uno a terra in decubito supino, l'altro in ginocchio prova a "rilassarlo" (assecondando lentamente le articolazioni in modo da renderle passive al movimento) cominciando con le dita della mano destra, proseguendo con polso, gomito, spalla, testa e discendendo per l'arto superiore sinistro; idem con gli arti inferiori.

Diagramma del morale

Il gruppo forma un cerchio. Uno dopo l'altro ciascuno dei suoi componenti va al centro ed esprime la sua opinione o la sua valutazione sull'ultima attività svolta. Gli altri reagiscono a questa sua esternazione, avvicinandosi (in caso di accordo) od allontanandosi da esso (se in disaccordo). La distanza scelta esprime la misura in cui sono d'accordo od in disaccordo con quanto affermato dal compagno. Chi non sa che fare, resta al suo posto e volta le spalle al compagno che si trova al centro. Questi osserva la disposizione presa dai compagni. Quindi tutti ritornano alla posizione iniziale in cerchio ed un altro componente può ora andare al centro ed esprimere la sua opinione.

Puntiflash

Tutti i partecipanti ad una attività, al suo termine formano un cerchio. Chi ha diretto il gioco pone alcune domande perché valutino l'esperienza appena fatta. Tutti i partecipanti chiudono gli occhi e si servono delle dita per mostrare quale sia la loro valutazione. Ad esempio, se un partecipante mostra tutte e dieci le sue dita manifesta un gradimento del 100%, mentre nessun dito indica che avrebbe preferito andarsene a casa. Quando tutti hanno deciso il loro giudizio, chi dirige il gioco dà il segno che si debbono riaprire gli occhi.

Impressioni

Ogni partecipante riceve il foglio di lavoro delle impressioni, nel quale sono contenute in maiuscolo tutte le lettere dalla A alla Z, e scrive con la corrispondente lettera quali sono le impressioni (o sensazioni) che ha avuto durante l'attività. Per farlo debbono essere utilizzate solo quelle lettere maiuscole iniziali che realmente esprimono un'impressione vissuta. Quindi vengono indicate con un cerchio due impressioni considerate molto positive o che hanno provocato più emozioni, che poi ciascun componente espone al gruppo.

Individuare i punti di forza

Tutti i partecipanti hanno il compito di concentrarsi per 10 / 15 minuti per richiamare ancora una volta alla mente quanto hanno appena sperimentato e vissuto. Nel farlo si debbono concentrare nel ricordare ciò in cui sono riusciti, le capacità con le quali hanno ottenuto qualcosa di positivo, i momenti e le fasi che considerano riuscite. Ogni componente del gruppo è sollecitato ad applicare soggettivamente e personalmente i suoi propri criteri di successo.