

Gumizela



PRACOWNIA
NAUKI i PRZYGODY

Gumizela

Gumizela to długa elastyczna taśma do zabaw i zajęć grupowych, wyprodukowana ze specjalnej lycry i połączona elastycznym szwem, dzięki czemu ma niezwykle wszechstronne zastosowanie.

Gumizela jest narzędziem, które daje niezwykle dużo możliwości - od zabawy i integracji grupy, przez narzędzie, dzięki któremu możemy pracować nad procesem grupowym, po możliwość tworzenia spokojnej przestrzeni do dalszych działań.

Świetnie sprawdza się w pracy z dorosłymi, młodzieżą oraz dziećmi. Dynamicznie i statycznie - teambuilding, budowanie zaufania, podnoszenie energii grupowej, ale też podsumowania i spokojne ćwiczenia - Gumizela ma nieskończoną liczbę zastosowań, co tworzy ją tak niezwykle i magiczną.



Produkt wyprodukowany ręcznie na zlecenie
Pracowni Nauki i Przygody.

Warszawa 2020

Opis produktu

Na zestaw składa się:

- Gumizela – elastyczna taśma;
- wygodna, wytrzymała torba z kieszenią;
- instrukcja użytkowania wraz ze wskazówkami, propozycjami gier i ćwiczeń.

Warianty

Gumizela dostępna jest w 3 rozmiarach:

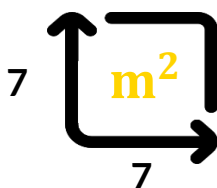


Do wyboru są 3 podstawowe warianty kolorystyczne: niebieski, czerwony, zielony. Jest możliwe zamówienie Gumizeli w dowolnym innym wybranym kolorze.

Przestrzeń



na zewnątrz



w pomieszczeniu

Gumizeli można używać zarówno w pomieszczeniach, jak i na świeżym powietrzu. Ważne, aby teren, na którym odbywają się ćwiczenia, był sprawdzony i oczyszczony z niebezpiecznych przedmiotów, np. szkło, kamienie. Niezbędna przestrzeń to przynajmniej 7 x 7 m. Potrzebna przestrzeń może różnić się w zależności od wykonywanego ćwiczenia czy liczby osób biorących udział w grze. Korzystanie z Gumizeli najlepiej sprawdza się na dużych, zielonych obszarach – wybieraj miękkie i równe podłoże.

Wykorzystuj dobrze oświetloną przestrzeń, tak, aby każdy z uczestników dobrze widział się nawzajem.

Bezpieczeństwo

Każdy uczestnik przed rozpoczęciem ćwiczeń z wykorzystaniem Gumizeli powinien zostać poinformowany o zasadach bezpieczeństwa oraz o ryzyku wystąpienia urazów podczas dynamicznych rozgrywek.

- Uczestnictwo w zabawach powinno być dobrowolne.
- Należy uważnie skontrolować stan Gumizeli przed użyciem (dziury, przetarcia, rozejścia szwów itp.).
- Należy poprosić uczestników o wyjęcie z kieszeni przedmiotów o ostrych krawędziach np. kluczy, kamyków, scyzoryków, długopisów. Ostre krawędzie mogą uszkodzić Gumizelę.
- Zaleca się zdjęcie biżuterii, takiej jak kolczyki, dług naszyjniki, chusty i szaliki owinięte wokół szyi.
- Teren, na którym odbywać się będą ćwiczenia z Gumizelą powinien być sprawdzony – oczyszczony z kamieni, szkła i innych przedmiotów, które mogą stwarzać zagrożenie.
- Odradza się zabawę na mokrej trawie – ryzyko poślizgnięcia oraz twardych powierzchniach (asfalt, beton).
- Warto, aby przestrzeń, na której użytkowana jest Gumizela był odpowiednio duży – z dala od ścian, przewodów, słupów, ogrodzeń, dziur, kamieni, konarów drzew oraz innych obiektów utrudniających swobodne poruszanie się (szczególnie w trakcie dynamicznych zabaw).
- Dynamiczne gry, na powierzchniach takich jak żwir, beton czy kostka brukowa może wiązać się z dużym ryzykiem urazu lub zniszczenia Gumizeli.



W trakcie gier należy zwrócić uwagę czy nie znajdują się tam postronne osoby, zwierzęta czy przedmioty.

Nie należy przekraczać dopuszczalnej liczby osób wchodzącej do Gumizeli (liczba ta różni się w zależności od rozmiaru Gumizeli).

Zawsze miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy.

Pielęgnacja i konserwacja

W przypadku zabrudzeń Gumizelę należy prać ręcznie w letniej wodzie bez użycia detergentów – można używać bardzo łagodnych, delikatnych środków (np. płatki mydlane).

Użycie detergentów zmiękczających tkaniny może spowodować nieodwracalne zniszczenia materiału. Gumizelę należy suszyć bez wyżymania i wirowania. Plamy z trawy najlepiej usuwać świeżo po ich powstaniu przy pomocy gąbki i letniej wody.

Zestaw przechowywać w suchym miejscu. Po każdorazowym zamoczeniu lub zawilgotnieniu należy dokładnie wysuszyć materiał.

Dodatkowe uwagi

- Korzystanie z Gumizeli najlepiej sprawdza się na dużych, zielonych obszarach – wybieraj miękkie i równe podłoże.
- Dzieci powinny korzystać z Gumizeli wyłącznie pod opieką dorosłych.
- Produkt wykonany ręcznie, mogą występować różnice między zestawami.
- Ze względów bezpieczeństwa dynamiczne gry (np. Elastyczna proca) nie mogą być rozgrywane z uczestnikami poniżej 140cm wzrostu.
- Podczas ćwiczeń zaleca się wygodny ubiór i sportowe obuwie.
- Osoby będące pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych używek nie powinny brać udziału w grach i ćwiczeniach.
- Osoby po urazach kręgosłupa lub szyi oraz kobiety w ciąży powinny być dodatkowo asekurowane przez trenerów. Uczestnicy z urazami i dolegliwościami nie powinni korzystać z Gumizeli podczas bardzo dynamicznych gier.

Ćwiczenia i gry

Poniżej przedstawiamy kilka propozycji, które mogą być inspiracją do dalszych działań, możesz je dowolnie modyfikować i zmieniać. Pamiętaj, aby zadania dostosowywać do grupy, z którą pracujesz.

W trakcie gier i ćwiczeń

- Użytkowanie Gumizeli rozpocznij od wolnego tempa i mniej dynamicznych ćwiczeń, aby uczestnicy mogli odpowiednio wyczuć to narzędzie.
- Szybkość w wielu ćwiczeniach jest niezwykle ważna, ale pamiętaj o zachowaniu kontroli – unikaj zbyt szybkiego tempa wewnątrz Gumizeli, które mogłoby doprowadzić do urazów.
- W wielu grach, szczególnie dynamicznych, uczestnicy powinni mieć górną krawędź Gumizeli na wysokości ramion.
- W trakcie aktywności materiał Gumizeli może się zwinąć w dół lub w górę. W takiej sytuacji należy zatrzymać grę i rozprostować Gumizelę do pierwotnej pozycji.
- Pamiętaj, aby liczebność uczestników zawsze dostosować do rozmiaru posiadanej Gumizeli – nie przekraczaj zalecanej liczby.
- Przed każdym użyciem upewnij się, że na podłożu nie znajdują się niebezpieczne przedmioty.
- Grając w pomieszczeniu, upewnij się, że masz wystarczająco dużo przestrzeni, szczególnie przy zabawach dynamicznych..



Rolą trenera/opiekuna grupy jest przekazanie uczestnikom zasad dotyczących bezpieczeństwa oraz upewnienie się, że każdy z uczestników je rozumie. Korzystanie z Gumizeli powinno się odbywać jedynie pod kontrolą trenera/opiekuna.

ELASTYCZNA PROCA



- komunikacja
- zaufanie
- podniesienie poziomu energii



4 os



10 min

Uczestnicy ustawiają się wewnątrz Gumizeli parami naprzeciwko siebie. Gumizela powinna być rozciągnięta na ich plecach, tak, aby górna krawędź była na wysokości ramion.

Pierwsza para na sygnał biegnie i zamienia się miejscami, mijając się prawymi ramionami. Druga para pod wpływem hamowania zostanie „wystrzelona” w momencie dotarcia pierwszej pary na miejsca.



Grę rozpocznij od wolnego tempa, aby nauczyć uczestników poprawnych ruchów ciała w trakcie wybijania się na przeciwną stronę i stopniowo zwiększaj temp.

Wprowadź zasadę „STOP”, gdy tylko któryś z uczestników się potknie lub przewróci i natychmiast zatrzymaj grę.



Instrukcję, jak odpowiednio przeprowadzić ćwiczenie znajdziesz na YouTube @pracownianaukaprzygoda



WYSTRZAŁOWE NACIĄGANIE



- integracja
- kreatywność
- podniesienie poziomu energii



3 – 6
os



15 min

Wariant I: DALEJ, DALEJ...

Uczestnicy otrzymują Gumizelę oraz piłkę. Zadaniem uczestników jest wystrzelenie piłki jak najdalej wykorzystując jedynie Gumizelę, siłę swoich mięśni i kreatywność.

Wariant II: DO CELU

Uczestnicy otrzymują Gumizelę oraz piłkę. Zadaniem uczestników jest wystrzelenie piłki tak, aby strącić ustawione przez trenera przedmioty (możesz wykorzystać butelki, inne piłki, drewniane klocki...). Dla urozmaicenia rozgrywki możesz ograniczyć uczestnikom czas na ukończenie zadania.

Wariant III: BOMBA

Uczestnicy otrzymują Gumizelę oraz balony napętnione wodą. Ich zadaniem jest wycelować w przeciwną drużynę jedynie wykorzystując Gumizelę, siłę swoich mięśni i kreatywność.

Wykorzystując drugą Gumizelę możesz rozegrać bitwę na balony.



Zamiast jednorazowych balonów możesz wykorzystać miękkie gąbki. Potrzebne będą także wiadra z wodą, w których uczestnicy będą mogli namoczyć gąbki.

TRZY-CZTE-RY



- podniesienie poziomu energii



6 – 30 osób



5 min

Uczestnicy ustawiają się w kole trzymając w dłoniach przed sobą zwiniętą Gumizelę. Cofają się do tyłu, naciągając ją jak najmocniej. Na sygnał prowadzącego puszczają Gumizelę, tak aby wystrzeliła do przodu. Ważne, aby uczestnicy puścili Gumizelę w tym samym momencie.



Jeżeli grupa, z którą przeprowadzasz ćwiczenie nastawiona jest bardzo zadaniowo, zamiast zachęcać grupę do jeszcze mocniejszego naciągania Gumizeli, podawaj komendę cofania się o krok.

LEŻENIE



- budowanie zaufania w grupie



8 – 30 osób



5 min

Uczestnicy ustawiają się wewnątrz Gumizeli, trzymając ją ponad linią ramion. Upewnij się, że uczestnicy mają stabilne pozycje, a dookoła nie ma przedmiotów czy ścian, które mogą być niebezpieczne.

Na sygnał wszyscy odchylają się do tyłu, zachowując napięte jak „deska” ciało. Uczestnicy liczą do trzech, po czym podnoszą się.



Po podstawowym ćwiczeniu możesz zaproponować powtórzenie, w którym chętni uczestnicy będą mieli zamknięte oczy. (Nie może być to prowadzący)).



Obserwuj grupę podczas tego ćwiczenia. Pamiętaj o dobrowolności, jeżeli uczestnik nie chce brać udziału w ćwiczeniu, pozwól mu na to. Pamiętaj o podsumowaniu na koniec tej sytuacji.

LEŻENIE NAPRZEMIENNE



- budowanie zaufania w grupie



8 – 30
osób



5 min

Uczestnicy ustawiają się naprzemiennie wewnątrz i na zewnątrz rozciągniętej Gumizeli, trzymając ją ponad linią ramion. Upewnij się, że uczestnicy mają stabilne pozycje, a dookoła nie ma przedmiotów czy ścian, które mogą być niebezpieczne. Na sygnał wszyscy odchylają się do tyłu, zachowując napięte jak „deska” ciało. Uczestnicy liczą do trzech, po czym podnoszą się.





- integracja
- uważność na potrzeby grupy



8 – 30
osób



15 min

Wprowadzenie

Prowadzący wprowadza uczestników w fabularny motyw ćwiczenia:

„Tworzycie z siebie oraz Gumizeli arenę dla byka. Zwierzę bardzo chciałoby się wydostać, będzie próbowało wszelkich sposobów, żeby do osiągnąć. Waszym zadaniem jest nie dopuścić do tego, aby byk wydostał się poza pole, ponieważ może narobić wiele szkód w okolicznym miasteczku.”

Rozgrywka

Uczestnicy stają w kole, w dłoniach przed sobą trzymają zrolowaną, naprężoną Gumizelę.

Spośród uczestników wybierz jednego ochotnika, który będzie bykiem. (sugerujemy, aby w pierwszej rozgrywce rolę tę pełnił prowadzący).

Na sygnał rozpoczęcia byk próbuje wydostać się z okręgu, może to zrobić na dwa sposoby: (dopasuj zasady do potrzeb i możliwości Twojej grupy)

Wariant I: dotykając w dłoń jednego z uczestników, który trzyma Gumizelę – osoba dotknięta zamienia się i rozgrywka zaczyna się od nowa

Wariant II: poprzez dotknięcie Gumizeli do ziemi – bykiem zostaje wtedy osoba po prawej stronie (wariant zalecany dla uczestników powyżej 10 r.ż.)

Uczestnicy muszą w taki sposób manewrować i robić uniki, aby byk pozostał w arenie. Gumizelę zawsze należy trzymać przynajmniej jedną ręką – całkowite puszczenie Gumizeli skutkuje zamianą byka.



Najbardziej dynamiczną grę uzyskasz wprowadzając na raz wariant I i II. Grając z dziećmi uważaj, aby żadne z nich nie stało się „koźłem ofiarnym”, który nie może wydostać się z areny. Zwracaj uwagę czy byk nie traci motywacji lub jego sprawność utrudnia wydostanie się ze środka. W takiej sytuacji zachęć grupę do umożliwienia mu wyjścia lub zapytaj czy chciałby z kimś się zamienić.

WĘZEŁ



- integracja
- przełamanie oporu przed kontaktem fizycznym



6 - 30
osób



10 min

Uczestnicy ustawiają się w kole trzymając przed sobą zrolowaną Gumizelę. Na sygnał, nie puszczając Gumizeli, zaczynają zamieniać się miejscami, tak, aby zaplątać w ten sposób materiał.

Gdy powstanie odpowiedni węzeł w środku, zadaniem grupy jest rozplątać węzeł wciąż trzymając Gumizelę. Prowadzący może ograniczyć uczestnikom czas na wykonanie tego zadania.



Możesz utrudnić rozgrywkę zawiązując oczy jednemu lub kilku graczom, zanim rozpoczną rozplątywanie węzła. Potrzebne będą opaski na oczy.



WYŚCIGI W GUMIZELI



- komunikacja
- integracja
- podniesienie poziomu energii



8 – 28
osób



10 min



Do ćwiczenia potrzebne są przynajmniej dwie Gumizele.

Przed rozpoczęciem gry należy ustalić i zaznaczyć miejsce startu oraz mety wyścigu.

Podziel uczestników na dwie równe grupy (lub tyle ile posiadamy Gumizel).

Każda z grup wchodzi do Gumizeli i napręża ją tak, aby była rozłożona powyżej linii ramion. W trakcie rozgrywki nie można trzymać Gumizeli rękami.

Grupy ustawiają się na linii startu i na sygnał rozpoczynają bieg do mety. Ich zadaniem jest jak najszybsze dobiegnięcie do mety, nie pozwalając aby Gumizela spadła.



W przypadku małej liczby uczestników możesz przeprowadzić ćwiczenie używając jednej Gumizeli. Ich zadaniem jest jak najszybsze obiegnięcie prowadzącego i powrót na start.

Możesz wykonać to ćwiczenie w ramach rozgrzewki, przed bardzo dynamicznymi zadaniami np. „Elastyczną procą”.



DWA KOŁA



- komunikacja
- zaufanie
- podniesienie poziomu energii



min. 10
osób



10 min



Do ćwiczenia potrzebne są dwie Gumizele oraz piłki.

Podziel uczestników na dwie równe grupy (zachęcamy do wykorzystania aktywnych metod podziału grupy).

Grupy ustawiają się w okręgu wewnątrz Gumizeli. Okręgi powinny być od siebie oddalone o 1,5 – 2 m. Jeden z uczestników stojący w miejscu, w którym koła są do siebie zbliżone, trzyma piłkę.

Na sygnał okręgi zaczynają kręcić się w przeciwnych kierunkach. Osoby znajdujące się, w danym momencie, w miejscu, w którym okręgi są zbliżone rzucają do siebie piłkę. Piłka nie może trafić dwa razy z rzędu do tej samej osoby, ani nikogo pominąć. Zadaniem uczestników jest wykonanie jak największej liczby podań bez upuszczenia piłki.

NOTATKI

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Poszukujesz więcej inspiracji? Znajdź nas w sieci!



www.naukaprzygoda.edu.pl



@pracownianaukiiprzygody



@pracownianaukiiprzygody



Pracowania NaukaPrzygoda



PRACOWNIA
NAUKI i PRZYGODY