



UWAGA!

yourópia

UWAGA!

Ideas to adapt Non Formal Education Activities for people with visual impairment



1



Este manual es uno de los resultados de la Iniciativa Juvenil Transnacional UWAGA!.

Dicho proyecto, co-financiado a través del Programa Juventud en Acción, ha sido llevado a cabo por la asociación cultural Youropía (España) en colaboración con la ONG STRIM (Polonia).

Mediante esta Iniciativa pretendemos sensibilizar a formadores/as y trabajadore/as juveniles hacia la discapacidad visual en general y adaptar ciertos materiales para fomentar la inclusión de personas con diferentes tipos y niveles de limitación visual en actividades de educación no formal.

Además del presente manual, en nuestra página Web (youropia.jimdo.com) podéis encontrar diferentes materiales relacionados con el tema: la Guía de Juventud en Acción en versión “txt” y “doc” (legibles con los programas de conversión texto-voz) y en formato mp3, varios ejemplos de visitas guiadas por ciudades -audioguía y texto- basadas en los sonidos y otros sentidos, material informativo sobre discapacidad visual, contactos de entidades que trabajan con dicha discapacidad, etc. Estos materiales están disponibles en inglés, español y polaco.

En específico, con el presente manual, queremos presentar una adaptación de dinámicas que usamos habitualmente - y que suelen ser “muy visuales”- para desarrollarlas usando otros sentidos, de manera que sean lo más inclusivas posible. No pretendemos establecer una teoría o un modo concreto de trabajar la discapacidad visual, sino compartir nuestra experiencia con formadores/as y trabajadores/as juveniles que quieran organizar actividades inclusivas para y con personas con discapacidad visual.

Debido al carácter internacional de este proyecto, hemos decidido que la introducción del manual sea en inglés, mientras que las dinámicas se han desarrollado en los tres idiomas usados durante UWAGA!: español, polaco e inglés.

Cualquier duda o sugerencia, así como vuestras opiniones personales u otras variaciones de las dinámicas serán más que bienvenidas. Nos puedes escribir a: youropia@gmail.com

This manual is one of the results on the Transnational Youth Initiative UWAGA!

The project, co-financed by Youth in Action Programme, has been carried out by Cultural Association Youropia (Spain) in collaboration with Polish NGO STRIM.

With this Initiative we try to make trainers and youth workers more sensitive to visual disability in general, and to adapt some materials to promote the inclusion of people with different kinds and levels of visual limitation in non formal education activities.

Apart from this manual, in our Website (youropia.jimdo.com) you will find different materials related to the subject: Youth in Action Guide in “txt” and “doc” version (easy to read with text-voice converter), and in mp3 format, some examples of guided city-tours – audioguide and text – based on sounds and other senses, practical information about vsual disability, contacts of organizations that work with blind people, etc. Most of the materials are available in English, Spanish and Polish.

Specifically, with this manual, we want to present some adaptations for excercises that we usually use – and are strongly “visual” - changing them in order to develop the activities throughout other senses and make them as inclusive as possible. We are not setting any new theory nor a concrete and fixed way to work with visual disability, but sharing our experience with trainers and youth workers that want to organize inclusive activities for and with people with visual dissability.

Due to the international character of this project, we have decided that the introduction should be in English, meanwhile the activities have been developed in the three languages we have used during UWAGA!: Spanish, Polosh and English

Any doubt, suggestion, as well as your personal opinion and new adapted excercises will be more than welcome. Contact us at: youropia@gmail.com



CONTENTS:

INTRODUCTION	2
GENERAL CONSIDERATIONS	4
ADAPTING METHODS	6
WORKING WITH PEOPLE WITH VISUAL DISABILITY	7
ADAPTED METHODS	12
dinamicas de presentación / name games	13
dinámicas de activación / energizers / enerdzajzery	19
dinámicas de cohesión / team builders / team builders	24
juegos de conocimiento/ integration games / integracja	33
miscellaneous	37



GENERAL CONSIDERATIONS TO TAKE INTO ACCOUNT WHEN DEALING WITH PEOPLE WITH ANY KIND OF DISABILITY¹

Blindness or visual impairment are just some of the disabilities you'll deal with in your personal or professional life. Then, before going into the main subject of this booklet, we'd like to provide you with some basic tips for you to follow not to feel uncomfortable when working with a person who has visual limitation or other kind of disability.

And, remember, if you are ever unsure about what to do or say with a person who has a disability, just ask him/her!

The Basics:

ASK BEFORE YOU HELP.

Just because someone has a disability, don't assume he/she needs help.* If the setting is accessible, people with disabilities can usually get around fine. Adults with disabilities want to be treated as independent people. **Offer** assistance only if the person appears to need it. And if he/she does want help, ask how before you act.

BE SENSITIVE ABOUT PHYSICAL CONTACT.

Some people with disabilities depend on their arms for balance. Grabbing them -even if your intention is to assist- could knock them off balance. Avoid patting a person on the head or touching his/her wheelchair, scooter or cane. People with disabilities consider their equipment part of their personal space.

THINK BEFORE YOU SPEAK.

Always speak directly to the person with a disability, not to his companion, aide or sign language interpreter. Making small talk with a person who has a disability is great; just talk to him/her as you would with anyone else.

When talking with a person with a developmental disability, use simple, clear sentences. Talk as you would with any adult and avoid childish language. How would you feel if people started to speak to you like to a baby? Be patient if he or she needs time to respond. If the person doesn't respond at all, try rewording your sentence.

1 *The introduction of this manual is based on and adapted from:*

“DISABILITY ETIQUETTE. TIPS ON INTERACTING WITH PEOPLE WITH DISABILITIES” United Spinal Association,

“NO BARRIERS, NO BORDERS” ,SALTO Inclusion for all,

“CONSEJOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS INVIDENTES”, Iván Tapia, Corporación Resplandor.



Respect the privacy. If you ask about the disability, the person may feel like you are treating him/her as a disability, not as a human being. (However, many people with disabilities are comfortable with children's natural curiosity and do not mind if a child asks them questions.)

Terminology Tips

Put the person first. Say "person with a disability" rather than "disabled person." Say "people with disabilities" rather than "the disabled." For specific disabilities, saying "person with cataracts" or "person who has retinitis pigmentosa" (two different diseases that can lead to blindness) is usually a safe bet. Still, individuals do have their own preferences. If you are not sure what words to use, ask.

Avoid outdated terms like "handicapped" or "crippled.", but be aware that many people with disabilities dislike jargony, euphemistic terms like "physically challenged" and "differently abled." Say "wheelchair user," rather than "confined to a wheelchair" or "wheelchair bound." The wheelchair is what enables the person to get around and participate in society; it's liberating, not confining.

With any disability, avoid negative, disempowering words, like "victim" or "sufferer." Say "person with AIDS" instead of "AIDS victim" or "person who suffers from AIDS."

It's okay to use idiomatic expressions when talking to people with disabilities. For example, saying, "It was good to see you," and "See you later," to a person who is blind is completely acceptable; they use these expressions themselves all the time!

DON'T MAKE ASSUMPTIONS.

Generally, people with disabilities are the best judge of what they can or cannot do. Don't make decisions for them about participating in any activity.

FIND THE RIGHT BALANCE....

When you are preparing any activity for people with... or without... disability, in order for people to make the most of the activity they take part in, you should always keep **Challenge and Capacity in balance.**

This means that an activity should be challenging for young people, it should entice them to try it and jump on board expanding their borders. The challenge, however, should not look insurmountable as this makes them drop out or, if they should fail, causes frustration and make them think twice before joining in such an activity again. On the other hand, the challenge should be high enough so as not to bore the young people or take all sense of achievement – "yes we did it" – out of it. Therefore, you as a youth worker or trainer should know the capacities and the skills of the young people and adapt the project accordingly to obtain a sequence of little achievements and successes.



ADAPTING METHODS

Adapting methods is, actually, nothing new!

Non formal education trainers, facilitators and youth workers adapt activities and methods all the time, trying to make them fit to the context they are dealing with.

To adapt methodology and methods properly, there are many things you have to take into account:

the **aims or objectives** you have in mind,

the **target group** (being aware of the different abilities),

the **resources** you have available (money, time, space)

the **policy of your organisation / funder**,

but also what you as a **youth worker** feel comfortable with!

Remember that you don't have to re-invent the wheel!

Many times, you just need slight changes to produce important effects.

Here are some examples of simple, but effective, adaptations (you can also find them in “SALTO-toolbox”):

Alphabetical chairs

This is a funny way of getting to know each other's names and of breaking the ice.) Normally it works like this: participants stand on a line of chairs and have to sort themselves in alphabetical order according to their first name (or birthday or ...) without touching the floor. If you have people with visual disability in the group, you could -instead of standing on chairs- ask people to hold onto a rope, and they need to order themselves without ever letting go completely of the rope (always one contact point).

Perfume Groups

This method can be useful to divide participants into different groups. You can divide people into groups by spraying a perfume on their hand. Participants have to go and find the members of their subgroup who have the same perfume. If you have participants who are allergic to perfume or who can't smell, you could alternatively divide people into groups giving each a different textures (wool, linen, plastic, paper, tin, foil,...). In this case, participants without visual disability should be blindfolded.



WORKING WITH PEOPLE WITH VISUAL DISABILITY

When you have people with a visual impairment in the group (they are not always totally blind!), you can do a variety of things to make your activity accessible and enjoyable for these participants.

There are a **variety of visual impairments**, ranging from colour blindness, absence of seeing depth, not seeing in the dark, bad eyesight to total blindness. Then, first of all, find out from your participants what exactly their impairment is and how you could **adapt your activities** so that they can participate.

Before moving to some examples of simple exercises and adapted methods, take your time to have a look at the following list of practical recommendations.

If you are willing to make an inclusive effort...they'll be most useful!!!

GENERAL RECOMMENDATIONS & SOME “TIPS & TRICKS”

- Identify yourself before you make physical contact with a person who is blind. Tell him your name-and your role if it's appropriate, such as *security guard, usher, case worker, receptionist or fellow student*. And be sure to introduce him/her to others who are in the group, so that he/she won't be excluded.
- If you need to leave a person who is blind, inform him first and let him know where the exit is, then leave him near a wall, table, or some other landmark. The middle of a room will seem like the middle of nowhere to him/her.
- If a person with visual disability is for the first time in a new place, provide orientation points in the working and living spaces – do a tour of the space (by touch) you will be working/sleeping in
- People who are blind need their arms for balance, so offer your arm-don't take his/hers-if he/she needs to be guided. (However, it is appropriate to guide a blind person's hand to a banister or the back of a chair to help direct him to a stairway or a seat.)
- Most blind people will take your arm or elbow. This way they can walk half a step behind you and gain information about steps etc. Give information about how and where you are moving (e.g. number of steps, going outside, passing orientation point X, etc)



- Avoid putting obstacles in the way. One type of obstacle is the type that stick out above ground level (they cannot be felt by using a cane) e.g. bunk beds, tables with central legs instead of legs on the corners, things sticking out from the wall, passage ways under stairs,... Other obstacles are the ones below waist-height (they cannot be felt when feeling the way with their hands) e.g. boxes on the floor, low fences or steps,... (see also the “accessibility guidelines” at the end of this chapter)
- If you are going to give a warning, be specific. Shouting, "Look out!" does not tell the person if he/she should stop, run, duck or jump.
- Do inform blind participants or people with visual impairments of a change in the set-up of the room, e.g. if you rearranged chairs for a session, if you created a little stage for a theatre play etc.
- If a blind participant is assisted by a guide dog, make sure the other participants don't distract and start playing with it – unless they have asked the owner. Also provide pee and drink breaks for the dog.
- Don't touch the person's cane. it is part of the individual's personal space. If the person puts the cane down, don't move it. Let him/her know if it's in the way.
- Good lighting is important, but it shouldn't be too bright. In fact, very shiny paper or walls can produce a glare that disturbs people's eyes.
- Blind people focus on sounds, so avoid exercises activities in places where there is lots of background noise (streets, machines,...) or loud music in the background. Make sure people speak loudly and clearly enough.
- In the beginning, when working with a new group with blind people or people with a visual impairment, identify yourself every time you speak, till they start recognising the voices. In group discussions, make also clear who you are speaking to.
- Read out/mention all the things you show or do, e.g. when you write something on a flipchart, when you stick signs on the wall, etc
- It is possible to prepare 'three dimensional flipcharts' with things in different texture stuck on it, e.g. different texture tape, thick paint, etc so that blind persons can come and feel it – this should not replace, but add to the spoken information.
- If you use a flipchart or blackboard: write big and thick enough, so that people with a visual impairment (and others) can see it clearly. Use contrasting colours (black on white or white/yellow on black). Red and green are most difficult to



see from a distance; the most common colour blindness is, actually, the inability to distinguish red and green. Do not use these two colours to put contrast in a drawing or text.

- Give verbal indications of how discussions or activities are proceeding, e.g. say aloud who has raised their hand to speak, summarise what you see on people's face (agreement, incomprehension).
- Give information about what is happening, give points for orientation (e.g. if people are changing position, if people are sitting on the floor, if people have closed their eyes,...). Tell blind people when you are leaving!
- Don't use 'here' and 'there' but describe these places according to the orientation points the blind persons know (or go to these places and say 'here').
- Ask aloud if people want to add or ask things (because often we do this with a questioning face expression only).
- Provide, as far as possible, all written materials before the activity either in large print format so that they can read it (with a magnifying glass if needed) or in electronic format to read it with a text-voice converter. Alternatively, you can ask a local organisation for people who are blind or partially-sighted to print your texts in braille.
- Use touch/hands more in your activities – allow for presentations that can be heard or felt, e.g. theatre, living statues, clay or other constructions,...
- Use colours to reinforce directional guidance for people who are partially-sighted (to the different rooms, to the exit, to working groups).
- Exercises with blindfolds can be useful to integrate the Blind (mostly they are more efficient at these activities than seeing participants).

However some blind participants can be sensitive to these activities, as they will not be able to take off the blindfold at the end of the game. Also one could reflect on the fact that the sudden change in seeing or not would be just as confusing for the seeing person with a blindfold, as it would be for a blind person who would all of a sudden see again for an hour. [These simulation exercises can be very useful to prepare young people *without* disability for working with young people *with* disability. Basically it is about getting into someone's skin to find out a little bit of what it is like to have a sensory



disability. Simulations may include: pouring a glass of water, playing dominos or matching objects up according to similarities in texture, weight and contents while blind folded.....]

- If you help blind people with their meals, you can use the clock to indicate where the different food is located on the plate, e.g. 3 o'clock is to the right and 9 o'clock is to the left. It is advisable to remove garnishes and anything that is not edible from the plate. Some people may ask you to cut their food: don't hesitate to help, but take into account that this may be done in the restaurant's kitchen before the meal is served.
- Always make sure that there is one person 'in charge' of a blind person or a person with a visual impairment, to avoid this person getting lost or bumping into someone or something, especially outside of the known environment, e.g. in a new town, outside, while travelling,...
- If there is a visual interpreter who explains what is happening, who reads what is written etc, allow time for this translation (talking) and for possible late(r) questions or comments. Check regularly if they need more time.
- Be clear about roles: who is the interpreter, who helps when and for what (not). The team cannot be expected to help all the time, but they can ask some of the participants to assist (e.g. with an exercise)
- Be always on time! People with visual disability learn to see the world in a different way and the time frame becomes a very important point of reference for their orientation itself.



ACCESSIBILITY GUIDELINES FOR THE BLIND AND PEOPLE WHO ARE PARTIALLY-SIGHTED - A quick check-list -

(Taken from “NO BARRIERS, NO BORDERS”, SALTO Inclusion for all)

- *Are there any hazardous protruding objects (above waist level) which the blind person could bump into? Therefore bunk-beds, passage-ways under stairs, etc are not advisable.*
- *Is there braille signalisation or raised signs and symbols in places where the blind participant would go (on their own)? These signs and symbols should be positioned where they can be touched. Knobs on the floor at curbs, steps, etc.*
- *Do lifts have voice announcements on which floor it stops, when doors are closing, etc? Do push buttons have braille on them?*
- *Avoid fast-closing automatic doors and plate glass doors with no colour-contrast. Avoid signalisation in red-green (for the colour-blind)*
- *Are people informed /prepared to host guide-dogs allowed (in the hotel, transport, restaurants, meeting places)?*
- *Wherever possible locate important functions centrally – try to group rooms used by persons with a disability closer together.*
- *Are there handrails along stairs and corners? Avoid winding and angled routes – stick to straight angled layouts.*
- *What are the procedures in place in case of an emergency? How will blind participants be evacuated?*





Programa «La juventud en acción»

UWAGA!

yourópia

ADAPTED METHODS



DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN NAME GAMES

PALOMITAS - POPCORN - POPCORN

Material necesario: nada

Desarrollo: los participantes van a ser granos de maíz y deben colocarse de rodillas por la sala. El juego consiste en que cada uno debe levantarse gritando su nombre, imitando un grano de maíz que se hace palomita. El problema es que no se pueden levantar dos personas a la vez, y si esto sucede, el grupo completo vuelve al suelo. Los participantes deberán de ser capaces, sin hablar, de ponerse en orden para no hacerlo a la vez.

Nota: si el grupo es mixto, sería mejor que todos estuvieran con los ojos cerrados para que sea más complejo para el grupo completo. El hecho de poder ver facilita la dinámica.

Resources needed: ----

Step by step: in this game, everyone is "popcorn"! Each participant has to move in the room and find a place where to crouch down. When everybody has found his/her place and the room is quiet, each participant has to jump up shouting his/her name like sweet corns popping. The rule and the key-point of the game is that if two or more participants say their names at the same time, the entire group has to start again. Without speaking, participants have to find an order and say their name one by one.

This method alive: if you are working with a mixed ability group, everybody will have to keep his/her eyes closed. Seeing the rest of the group would simplify the task.

Potrzebne materiały: ----

Krok po kroku: w tej grze, każdy jest "popcorn"! Każdy uczestnik musi znaleźć miejsce w pokoju, gdzie może przykucnąć. Kiedy wszyscy znajdą swoje miejsce w pokoju i zapadnie cisza, każdy uczestnik wyskakuje krzycząc swoje imię, naśladując dźwięki prażonego popcornu. Zasadą i kluczowym punktem gry jest to, że jeśli dwóch lub więcej uczestników wypowie swoje imiona w tym samym czasie, cała grupa musi zaczynać od nowa. Nie konsultując się, uczestnicy muszą znaleźć sposób by wypowiedzieć swoje imiona jedno po drugim.

Wskazówki: jeżeli możliwości uczestników są zróżnicowane, wszyscy będą musieli zachować swoje oczy zamknięte. Widzenie reszty grupy nadmiernie uprościłoby zadanie.



TARAREA TU NOMBRE (LA-LA-LA YOUR NAME) - LA-LA-LA YOUR NAME - LA-LA-LA TWOJE IMIĘ

Material necesario: nada

Desarrollo: la animadora dice su nombre y tararea su canción favorita o aquella con la que se siente identificada. El resto de participantes deben adivinar de qué canción se trata. Quién lo adivine, lo dice y a continuación esa persona continúa con el juego, se presenta y tararea su canción. Se continúa hasta que todos los miembros del grupo se hayan presentado.

Resources needed: ----

Step by step: at the beginning the trainer/group leader says his/her name and hums a song: it can be his/her favourite song or a song he/she somehow identifies his/herself. The rest of the participants have to guess which song it is. The one who gets right is the next one: he/she'll have to say his/her name and hum a song and so on until all the participants have introduced themselves.

Potrzebne materiały: ----

Krok po kroku: na początku trener / lider grupy wypowiada swoje imię i nuci piosenkę: może to być jego / jej ulubiona piosenka lub utwór z którym się w jakiś sposób identyfikuje. Pozostali uczestnicy muszą odgadnąć, jaka jest to piosenka. Ten, kto zgadnie jest następny: będzie musiał wypowiedzieć swoje imię i zanucić piosenkę i tak dalej, aż wszyscy uczestnicy się w ten sposób przedstawią.



ME LLAMO Y ME PICA MY NAME IS... AND THIS IS SO ITCHING! NAZYWAM SIĘ ... I TO TAK SWĘDZI!

Material necesario: nada

Desarrollo: Todo el grupo en círculo. Empieza el/la monitor/a diciendo: “me llamo Juan y me pica el brazo” (rascándose el brazo). La persona de su derecha dice: “se llama Juan y le pica el brazo (rascándole el brazo a Juan) y yo me llamo María y me pica la cabeza (rascándose la cabeza)”. Y así sucesivamente hasta completar el círculo. Según lo grande que sea el grupo, se pueden repetir los nombres y rascar de todas las personas anteriores o solo de las últimas.

Resources needed: ----

Step by step: all the group stands in circle. The trainer/ group leader (e.g. John) starts the game saying his name and a part of his body that is itching (e.g. the arm): “Hi, my name is John and my arm is so itching!”. The participant on his right (e.g. Emily), first, will repeat his name and will scratch his arm, then will say her own name and the part of her body that is itching. The game will go on like this until the end of the circle, every participant repeating the previous one and adding his/her name and a new part of the body.

This method alive: if the group is quite small, every participant can repeat all the names and scratch all the people before him/her

Potrzebne materiały: ----

Krok po kroku: cała grupa stoi w kręgu. Trener / lider grupy (np. Janek) rozpoczyna grę wypowiadając swoje imię i część jego ciała, które swędzi (np. ramię): "Cześć, nazywam się Janek i moje ramię tak swędzi!". Uczestnik po jego prawej stronie (np. Emilka), po pierwsze, powtórzy jego imię i podrapie ramię, a następnie powie swoje imię i część ciała, która ją swędzi. Gra przebiegać będzie tak do końca kręgu, każdy uczestnik powtarzając imię poprzedniego i drapiąc wymienioną przez niego część ciała doda swoje imię i nowe części ciała.

Wskazówki: jeśli grupa jest niewielka, każdy uczestnik może powtórzyć wszystkie imiona i podrapać wszystkich ludzi przed sobą.



PATIO DE VECINOS - THE COURTYARD - DZIEDZINIEC

Material necesario: nada

Desarrollo: Se divide al grupo en dos círculos concéntricos. Los participantes del círculo de dentro se colocan mirando hacia fuera, y las del círculo externo mirando hacia dentro; de tal forma que los componentes de ambos círculos se sitúen cara a cara. Como buen patio de vecinos, las personas deben hablar tanto como puedan en un período limitado (30"- 1min), intentando presentarse, hablar de lo que estudian, en qué trabajan, etc. Cuando pase el tiempo establecido, la monitora dará una palmada y uno de los círculos girará, cambiando las parejas para empezar de nuevo a hablar. Se puede poner música para hacerlo incluso más ruidoso y que el grupo gire cuando la música se pare.

Nota: en el caso de grupos mixtos, las personas tienen que saber cómo presentarse a los participantes invidentes, no haciendo cosas que los sobresalten y estableciendo previamente unos códigos.

Resources needed: ----

Step by step: the group is divided into two sub-groups (equal in number of participants) that have to make two concentric circles. The participants of the inner circle will look outside and the ones from the outer circle will look to the first one. That way the member of the two sub-groups will be face to face. As in a traditional courtyard, the participants will have to speak as much as possible with the person opposite to them. In a limited period of time (30" – 1') they'll have to introduce themselves, say what they study/do etc. When the time is over, the group leader claps his/her hands and the outer circle will move to the right in order to create new pairs and start speaking again. Some music can be on to make it even noisier; in this case the group leader can pause the music to stop the conversations and make the outer circle move. When the music starts again the outer circle stop moving and new pairs are formed.

This method alive: if you're working with mixed ability groups, it is important to make sure that everybody knows how to introduce him/herself to blind people. Take enough time to define first some rules or codes.



Potrzebne materiały: ----

Krok po kroku: Grupa podzielona zostaje na dwie podgrupy (równa liczba uczestników), które tworzą dwa koncentryczne kręgi. Uczestnicy wewnętrznego kręgu odwracają się w kierunku na zewnątrz, a te z koła zewnętrznego odwracają się twarzami do uczestników z pierwszego. W ten sposób członkowie obu podgrup będą twarzą w twarz. Podobnie jak w tradycyjnym dziedzińcu, uczestnicy mają rozmawiać jak najwięcej z osobą naprzeciko siebie. W ograniczonym okresie czasu (30 " - 1") będą musieli przedstawić się, powiedzieć co studiują itd. Gdy czas się skończy, lider grupy klaszcze w ręce i zewnętrzny okrąg porusza się w prawo, aby stworzyć nowe pary, które rozpoczynają rozmowę ponownie.

W trakcie można włączyć muzykę by zrobiło się jeszcze głośniejsze, w tym przypadku lider grupy zatrzymuje muzykę, aby zatrzymać rozmowy i wprowadzić w ruch zewnętrzny krąg. Gdy muzyka zaczyna się grać od nowa ruch zewnętrznego koła się zatrzymuje i tworzą się nowe pary.

Metoda ta żyje: jeżeli możliwości uczestników są zróżnicowane, ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy wiedzą, jak przedstawić się osobom niewidomym. Należy poświęcić wystarczającą ilość czasu na ustalenie zasad.



NOMBRES ACUMULATIVOS CUMULATIVE NAMES (or THE PILE OF NAMES) KUMULACJA IMION

Material necesario: nada

Desarrollo: Se trata de memorizar el nombre de los compañeros anteriores a uno mismo. El monitor debe explicar la actividad, y será éste el que comience el ejercicio diciendo su nombre y un sonido. El siguiente a su derecha tendrá que decir el nombre del monitor y su sonido y su propio nombre y sonido; y así sucesivamente. El juego finaliza cuando se haya dado toda la vuelta completa al círculo. En grupos numerosos, es recomendable que se repita solo los 3 últimos nombres. Se aconseja que se haga una ronda de prueba, para que todos los participantes tengan claro lo que han de hacer y las personas con visión limitada sepan a quién tienen a los lados.

Resources needed: ----

Step by step: the objective is to memorize and remember the names of all the participants. All the participants stand in a circle. After explaining the activity, the group leader will start the exercise, introducing him/ herself and making a sound. The participant on his/her right will have to repeat the name of the group leader, the sound he/she did and add his/her name and a new sound and so on and so forth. The exercise ends after a whole round.

This method alive: if the group is quite big, it is advisable to repeat only the last three names. In general, it can be useful to make a quick test to make sure everything is clear to everybody and, above all, to let blind people know who is on their sides.

Potrzebne materiały: ----

Krok po kroku: celem jest poznanie i zapamiętanie imion wszystkich uczestników. Wszyscy uczestnicy stoją w kręgu. Po wyjaśnieniu zasad, lider grupy rozpoczyna ćwiczenie, przedstawiając się i wydając jakiś dźwięk. Uczestnik na jego / jej prawo będzie musiał powtórzyć imię lidera grupy, dźwięk który wydał oraz dodać swoje imię i nowy dźwięk i tak dalej i tak dalej. Ćwiczenie kończy się po całej rundzie.

Wskazówki: jeśli grupa jest dość duża, zaleca się powtórzyć tylko ostatnie trzy imiona. Ogólnie rzecz biorąc, może być przydatne zrobienie szybkiego testu by upewnić się, że wszystko jest jasne dla wszystkich, a przede wszystkim, aby niewidomi wiedzieli, kto jest po ich stronach.



DINÁMICAS DE ACTIVACIÓN / ENERGIZERS / ENERDZAJZERY

ANIMALES - ANIMALS - ZWIERZĘTA

Material necesario: cuerda y pañuelo o venda para tapan los ojos de todos los participantes.

Desarrollo: Primero, tenemos que decidir qué grupos de animales tenemos, por ejemplo: cerdos, vacas, gallinas y perros. A continuación, delimitaremos el espacio de juego con una cuerda que sirva para que los participantes no se desorienten. En secreto, se comunica a cada participante qué animal le ha tocado. Todos se vendan los ojos y cuando el monitor da la señal, cada uno imita el sonido del animal que le ha tocado. Al mismo tiempo, deben escuchar a los demás para identificar a las personas que hacen el mismo sonido y encontrar lo antes posible a su grupo. El juego finaliza cuando todos los grupos se hayan formado.

Nota: Este juego funciona muy bien para dividir un grupo en subgrupos.

Resources needed: some rope and scarves or bandages to blindfold all the participants.

Step by step: First of all, we need to know how many and which animals we want to represent; for instance: pigs, cows, hens and dogs. Then, we'll mark out the activity area with the rope. This way the participants we'll always stay into a specific space and won't lose their bearings. Secretly and individually the group leader will communicate to each participant which sort of animal she/he will have to represent (you can use some piece of paper or whispering it in the ear). When everybody knows his/her animal and all the participants have put their scarf/bandage on their eyes, the group leader gives the starting signal and the participants have to imitate the sound of the animal they got.

At the same time, they have also to listen to the rest of the group, trying to find the people who are making the same sound, as fast as they can. The game ends when all the groups of animals have been created.

This method alive: This activity can be very useful in order to divide the big group into several working-groups.



Potrzebne materiały: kilka lin i chusty lub opaski na zawiązanie oczu wszystkich uczestników.

Krok po kroku: Po pierwsze, musimy wiedzieć, ile i jakie zwierzęta chcemy przedstawić, na przykład: świnie, krowy, kury i psy. Następnie zaznaczamy obszar ćwiczenia linią. W ten sposób uczestnicy będą zawsze pozostawać w zakresie określonego miejsca. Potajemnie i indywidualnie, lider grupy przekazuje każdemu uczestnikowi, który rodzaj zwierząt, będzie on reprezentować (można wykorzystać napis na kartce papieru lub wyszeptać do ucha). Gdy wszyscy wiedzą jakie zwierzę reprezentują i wszyscy uczestnicy zasłonią oczy, lider grupy daje sygnał do startu, a uczestnicy muszą naśladować odgłosy zwierząt, które dostali.

W tym samym czasie, mają także słuchać reszty grupy, starając się znaleźć ludzi, którzy robią ten sam dźwięk, tak szybko jak to możliwe. Gra kończy się kiedy utworzą się wszystkie grupy zwierząt.

Wskazówki: Ćwiczenie to może być bardzo przydatne w celu podzielenia dużej grupy na kilka grup roboczych.



LA TORMENTA - THE STORM - BURZA

Material necesario: nada

Desarrollo: Uno de los participantes debe hacer de director de orquesta de la tormenta, colocándose en el centro del círculo. Se acerca a uno de los participantes y le toca en el hombro y le indica que debe comenzar a frotarse las manos. Este debe comenzar a frotarse las manos, y el director va dando la vuelta al círculo hasta que todos estén frotándose las manos. Empieza de nuevo con la primera persona indicándole que debe chiscar los dedos (mientras los demás siguen frotándose las manos). Da la vuelta otra vez, hasta que todas hayan dejado de frotarse las manos y están chiscando los dedos. A continuación, indica uno por uno que den palmadas en los muslos, y en la siguiente vuelta que den palmadas en los muslos y al mismo tiempo pisoteen el suelo (el cénit de la tormenta). Después se baja la intensidad de la tormenta, dando los mismos pasos en sentido contrario.

Resources needed: ----

Step by step: one the participants (or the group leader), staying in the middle of a circle, is the choral director of this "storm". He/she gets closer to one of the other participants -who are forming the circle- and invite him/her to rub his/her hands together. So this participant start rubbing his/her hands and the rest of the group joins this activity according to the instructions of the director who'll be moving from one participant to another, following the circle but deciding the rhythm. When all the participants are rubbing their hands together, the director will come up to the first and indicate him/her to snap his/her fingers (while the others will keep rubbing their hands). Once again, the director moves from one to another and the participants change their action starting snapping their fingers. After this second round, when everybody is snapping his/her fingers, the activity goes on clapping the hands on the legs. In the forth round, the participants will be asked to clap their hands on their legs **and** stomp their feet. That's the peak of the storm. Little by little, the intensity of the storm ceases following the same steps the other way around.

Potrzebne materiały:----

Krok po kroku: jeden z uczestników (lub lider grupy), staje w środku okręgu i zostaje reżyserem chóru tej "burzy". Zbliży się on do jednego z pozostałych uczestników, którzy tworzą krąg i zaprosza do pocierania rąk. Uczestnik ten rozpoczyna pocierać ręce, a reszta grupy włącza się w tę działalność zgodnie z zaleceniami reżysera, który będzie przechodził od jednego uczestnika do drugiego, po okręgu nadając rytm. Kiedy wszyscy uczestnicy pocierają ręce, dyrektor przechodzi do pierwszego uczesnika i wskazuje go by strzelił palcami (podczas gdy inni nadal pocierać ręce). Po raz kolejny reżyser przechodzi od jednego do drugiego z uczestników a oni zmieniają działanie z pocierania do strzelania ich palcami. Po drugiej rundzie, kiedy każdy strzela palcami, aktywność zmienia się na klaskanie rękami w nogi. W czwartej rundzie, uczestnicy zostaną poproszeni o klaskanie dłońmi w nogi i tupanie nogami. Jest to szczyt burzy. Stopniowo, intensywność burzy maleje podczas wykonywania tych samych operacji w odwrotnej kolejności.



PÍO-PIO TWEET ĆWIERKU-ĆWIERKU

Material necesario: antifaces para todos

Desarrollo: Previamente al juego, el monitor debe delimitar la zona donde se realizará el juego para evitar tropiezos y poder andar con confianza. A continuación, murmura a uno de los participantes: “tú eres papá o mamá gallina”. Todos los participantes empiezan a mezclarse con los ojos tapados. Cada uno busca la mano de las otras personas, la aprieta y pregunta: ¿pío-pío?. Si la otra persona también pregunta: ¿pío-pío?, se sueltan de la mano y siguen buscando y preguntando, excepto papá o mamá gallina que se mantiene siempre en silencio. Cuando una persona no es contestada sabe que ha encontrado a papá o mamá gallina y queda cogida de la mano guardando silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo. Así hasta estar todos los participantes juntos.

Nota: En el caso de tener personas con discapacidad física o algunas limitaciones en el movimiento, sería mejor que las personas se movieran agachadas o de rodillas para evitar choques.

Resources needed: masks or blindfolds for every participant.

Step by step: before the activity, the group leader will have to mark out the area where the exercise will be held to prevent the participants to trip over something and guarantee them to move safely. Then he/she whispers to only one participant -you are mother (or father) hen-. All the others will be little chicks looking for their mother (or father) hen. So everybody starts moving around, blindfolded, trying to touch the hands of some other participant. When a participant finds a colleague, he/she has to gently squeeze his/her hands and say “tweet –tweet”. If the other participant is a chick too, he/she will answer “tweet-tweet” and both will let their hands go and will keep seeking the hen. Mother/father hen is the only one who will be quiet all over the activity. This way, if the participant is not replied, he/she knows he/she has found the hen and will hold the hen’s hand, being quiet and waiting – as part of the hen- for new participants.

The game ends, when all the participants have found mother/father hen.

This method alive: if there are some participants with physical disability or movement limitation, it is advisable to ask the entire group to bend down or kneel down not to collide each other.



Materiały: opaski na oczy dla wszystkich uczestników

Przebieg: przed rozpoczęciem ćwiczenia prowadzący wyznacza teren gdzie ćwiczenie będzie się odbywać, aby zapobiec ew. potknięciom o coś i w celu zapewnienia bezpiecznej zabawy. Następnie wyznacza jednego z uczestników na matkę/ojca kurę/koguta, informując ją/jego szeptem o tym fakcie. Pozostali uczestnicy zostają małymi kurczaczkami szukającymi swojej matki/ojca. Po rozpoczęciu, każdy porusza się z zakrytymi oczami, usiłując dotknąć dłoni innego uczestnika. Kiedy uczestnicy złapią się za dłoń muszą delikatnie uściskać sobie rękę i powiedzieć „ćwierku-cwierku”. Jeżeli druga osoba również jest kurczaczkiem odpowiada również słowami „ćwierku-ćwierku” i obydwójce puszczają swoje dłonie i dalej szukają matki/ojca. Matka/ojciec to jedyna milcząca osoba, co oznacza, że jeżeli uczestnik nie odpowie, ściskający uczestnik wie, że odnalazł matkę/ojca. Osoba taka nie puszcza już dłoni drugiego uczestnika i od tego momentu również jest matką/ojcem (jako „część” całości) i czeka na innych uczestników. Gra kończy się kiedy wszyscy uczestnicy odjadą matkę/ojca.

Wskazówki: Jeżeli wśród uczestników są osoby o ograniczonym zakresie ruchu lub fizycznym upośledzeniu, wszyscy uczestnicy proszeni są o klęknięcie lub pochylenie, aby nie uniknąć kolizji.



DINÁMICAS DE COHESIÓN / TEAM BUILDERS

PALABRAS ASOCIADAS - **ASSOCIATION OF WORD – SKOJARZENIA**

Material necesario: Nada

Desarrollo: Nos sentamos en un círculo. El monitor comienza diciendo una palabra y pide a cada miembro que la asocien con otra que se les puedan ocurrir, de forma espontánea, sin mucho tiempo para la reflexión. Cuando una persona dice una palabra que los demás no comparten, ya que no ven relación, se le pide a esa persona que explique el vínculo que hay entre las palabras.

Nota: puede ser interesante para abordar ciertos temas o para introducir el debate o la reflexión sobre algo: participación, juventud, ciudadanía activa, etc.

Resources needed: ----

Step by step: All the participants sit in a circle. The group leader starts the activity saying one word and asks the rest of the group to say the first word that comes into their mind and that can be –somehow associated- with the first one. The participants don't have long time to think about it and the exercise should be as quick and spontaneous as possible. Anyway if someone says a word that the rest of the group can't associate at all with the first one, that participant is asked to explain such an association.

This method alive: it may be an interesting way either to approach some subjects or to open a debate or reflection around something, such as participation, youth, active citizenship etc...

Materiały: --

Przebieg: Uczestnicy siedzą w okręgu. Koordynator rozpoczyna ćwiczenie wypowiadając jedno słowo, a pozostali uczestnicy wypowiadają pierwsze słowo, które przyjdzie im do głowy i które w jakiś sposób wiąże się z pierwszym słowem. Uczestnicy nie powinni mieć dużo czasu na zastanowienie, a ćwiczenie powinno być szybkie i spontaniczne. Jeżeli uczestnik wypowie słowo, które pozornie nie będzie miało związku z pierwszym słowem, musi wyjaśnić swoje powiązanie

Wskazówki: interesujące może być również poruszenie konkretnych tematów lub otwarcie debaty na jakiś temat, np. młodzież, bycie aktywnym obywatelem, itp.



INCREDÍBLEMENTE REAL - INCREDIBLY REAL - NIEZWYKŁA RZECZYWISTOŚĆ

Material necesario: nada

Desarrollo: el facilitador decidirá cuántas mentiras habrá en el grupo, para lo que repartirá entre los participantes unos papeles en los que se establezca “contar verdad” o “contar mentira”. A partir de ahí, en círculo, cada persona contará una historia lo más surrealista posible, que será verdad o mentira según el papel que les ha tocado. Una vez que se han acabado las historias, el facilitador indicará cuántas mentiras hay y el grupo debe intentar adivinar qué historias no son reales.

Resources needed: ----

Step by step: the group leader spreads some papers with two different textures to the feel among the participants and explains that one texture means “say the truth” and the other means “lie”. It is up to the group leader to decide how many lies will be said. Afterwards, every participant will have to tell something bizarre that happened to him/her that. Of course, the story will be real or not according to the paper that he/she has got. Once all the participants have told their story, the facilitator will reveal how many lies there are and the group will have to guess which stories were real and which were not.

Materiały: ---

Przebieg: prowadzący rozdziela pomiędzy uczestników kartki w dwa różne wzory/kolory i tłumaczy, że jeden wzór oznacza „powiedz prawdę”, a drugi „skłam”. Koordynator decyduje ile kłamstw zostanie opowiedzianych. Każdy uczestnik, opowiada jakąś niezwykłą historię, która mu się przytrafiła, kłamiąc lub mówiąc prawdę w zależności od otrzymanej kartki. Po tym jak wszyscy opowiedzą swoje historie, koordynator informuje ile osób otrzymało polecenie kłamania, a uczestnicy muszą zgadnąć, które historie były nieprawdziwe, a które prawdziwe.



INCREÍBLEMENTE REAL POR PAREJAS INCREDIBLY REAL, IN PAIRS NIEZWYKŁA RZECZYWISTOŚĆ, W PARACH

Material necesario: nada

Desarrollo: se divide el grupo en parejas de manera que cada pareja se reúna por separado. Se les da un tiempo para que hablen de alguna experiencia en su vida que les gustaría contar al público. A continuación deben decidir si cada uno cuenta su historia, o la del otro. Por parejas, se sale a contar la anécdota y después de cada pareja, el resto del grupo debe decir si están contando las historias como son o cambiadas.

Nota: en el caso de hacer esta dinámica con grupos mixtos, todos los participantes deben tener los ojos vendados o cerrados ya que hay muchas cosas que se transmiten por el lenguaje corporal y los que ven tienen ventaja sobre los demás.

Resources needed: ----

Step by step: the group is divided into pairs and each couple will stay apart from the rest of the group. Some time is given to the participants to share with their partner some interesting story about their life that they'll be willing to say in front of the rest of the participants. Then, each couple will decide whether to tell their own stories or to mix them and tell the story of their partner as if it were their own. After each pair has told their stories the rest of the group has to guess if they have mixed the stories or not.

This method alive: To play on equal terms, if some participants are visually impaired, the facilitator should ask everybody to close their eyes, since non verbal communication could help to decide if someone is lying or not.

Materiały: --

Przebieg: uczestnicy zostają podzieleni w pary i każda para oddala się od innych par. Uczestnicy dostają chwilę czasu, aby podzielić się z swoimi partnerami historią, którą będą chętni przedstawić również w obliczu całej grupy. Następnie, każda para decyduje, czy opowiedzą swoje własne historie, czy dokonają zamiany i opowiedzą historię swojego partnera. Za każdym razem, jak dana para skończy opowiadać swoje historie, reszta grupy musi zgadnąć czy opowiedziane historie zostały zamienione czy nie.

Wskazówki: Dla wyrównania szans, jeżeli niektórzy uczestnicy są niedowidzący, koordynator powinien poprosić wszystkich o zamknięcie oczu, tak aby niemożliwe było odgadnięcie czy ktoś kłamie na podstawie niewerbalnej komunikacji.



TREN CIEGO - THE BLIND TRAIN - ŚLEPY POCIĄG

Material necesario: antifaces para todos los participantes menos dos.

Desarrollo: se divide al grupo en dos pidiéndoles que hagan un tren. Cada participante debe coger al que tiene delante por los hombros. Todos llevarán los ojos tapados menos la persona que está en la parte de atrás del tren, que será quien guíe a los demás. Durante la actividad no se puede hablar, por lo que el Guía, tiene que notificar los movimientos a sus compañeros a través de gestos: golpe en el hombro derecho es ir a la derecha, en el izquierdo, ir hacia la izquierda, pequeños golpes en la cabeza es frenar y entre los omoplatos, seguir de frente. El facilitador habrá dispuesto algunos obstáculos en el camino, y los podrá ir moviendo a medida que se desarrolla la dinámica. La idea es que cada tren salga de un punto diferente y lleguen a otro, superando juntos las dificultades.

Nota: además de cohesionar al grupo, el principal objetivo de esta dinámica es sensibilizar a los participantes hacia las dificultades que las personas con discapacidad visual han de superar a diario. En el caso de tener a personas invidentes, sin embargo, es recomendable que estas exploren –antes o después del ejercicio- el espacio que cruzarán/ han cruzado para tener una idea del grado de dificultad y para poder vivir el significado del ejercicio.

Resources needed: blindfolds for the participants, apart from two.

Step by step: The whole group is divided into two and each sub-group is asked to create a train, every participant putting their hands over the shoulders of the one in front of him/her. Everybody will be blindfolded except the first person in the back of each train who'll be the driver and, therefore, will be responsible for driving and leading the train. The objective for each train is to cross a certain area, but during the activity speaking is not allowed so that the driver will have to indicate the right direction through by a code of movements and gestures: giving a tap on the right shoulder means “turn right”; a tap on the left shoulder means “turn left”, gentle taps on the head stand for “break”, and touching between the shoulder blades suggests “straight on”.

The facilitator will have put some obstacles on the way of each train and can decide to move them over the exercise.

This method alive: apart from being a team builder, this activity is though to make people aware of some of the obstacles that blind people have to overcome everyday. Nevertheless, if there are people with visual disability, these participants should explore the route – either before or after the exercise- for them to recognize the difficulty level and, above all, to live the experience properly.



Materiały: opaski na oczy dla wszystkich uczestników poza dwoma

Przebieg: Uczestnicy zostają podzieleni na dwie grupy i każda grupa musi uformować pociąg, łącząc się kładąc sobie ręce na ramionach poprzednika. Wszystkim zakłada się opaski na oczy, poza ostatnią osobą w podgrupie, która zostaje operatorem pociągu i musi nim kierować. Celem zadania jest przeprowadzenie pociągu z wyznaczonego punktu do innego punktu, jednakże komendy głosowe są zabronione i operator musi wskazywać kierunki poprzez lekkie klepnięcia. Klepnięcie w prawe ramię oznacza „skręć w prawo”, w lewe ramię – „skręć w lewo”, w głowę – „stój”, pomiędzy ramionami – „prosto przed siebie”. Koordynator musi ułożyć kilka przeszkód na drodze każdego pociągu i może je przemieścić w trakcie ćwiczenia.

Wskazówki: Pomijając fakt budowania relacji między uczestnikami, zadanie to ma uświadomić uczestników jakie przeszkody muszą pokonywać każdego dnia osoby niedowidzące. Jeżeli w grupie znajdują się osoby niedowidzące, powinny one się zapoznać z trasą – przed lub po ćwiczeniu – aby mogły rozpoznać trudność zadania i odpowiednio odebrać jego skomplikowanie.



UN ASTRONAUTA EN LA LUNA AN ASTRONAUT ON THE MOON ASTRONAUTA NA KSIĘŻYCU

Material necesario: nada

Desarrollo: el juego consiste en “caminar por la luna”, para ello, la monitora divide al grupo en equipos de tres personas, una de ellas se coloca en el centro, con los brazos en jarra, cogiéndose de la cintura. Éste será el astronauta que paseará por la luna. Las otras dos personas se colocan a su lado, y la cogen de sus brazos. La persona del medio comenzará a dar saltitos, y a su vez sus compañeros la irán elevando un poco más cada vez, tratando de que vaya más lejos pero despacio, cómo si volará a cámara lenta. Y siempre acompañándola en la toma a tierra. Se van cambiando los roles dentro de los equipos hasta haber sido todos astronautas.

Nota: Es necesario que el monitor/a pidan a los participantes control y cuidado, para evitar posibles caídas, choques, etc....Y para ello es necesario que mantengan una distancia prudencial entre los equipos para que no se estorben los unos a los otros.

Resources needed: ---

Step by step: people are invited to go for a walk... on the moon! For that, the facilitator will divide the participants into groups of three. In each trio, the people in the middle will be the astronaut and will have to put his/her hands on his/her hips. The other two participants, one on each side, will hold his/her arms. The astronaut will start the walk with little jumps and his/her partners will hold him/her in the air making the jumps increasingly longer (but still slowly) - just as the astronaut were flying in slow motion- and always helping him/her to gently land. Each group takes turns to let everyone be astronaut at least once.

This method alive: it is crucial that the group leader emphasizes the importance of being careful and avoiding falls and little collisions. For that, it is good to remind every group to keep at a proper distance from the rest of the participants.

Nazwa: ASTRONAUTA NA KSIĘŻYCU

Materiały: --

Przebieg: Uczestnicy zostają zaproszeni do odbycia spaceru... na księżycu! Koordynator dzieli uczestników na grupy po trzy osoby. W każdej trójce osoba pośrodku zostaje astronautą i kładzie ręce na biodrach, a dwoje pozostałych uczestników, po jednym z każdej strony, łapię ją/go pod ramiona. Astronauta zaczyna spacer wykonując małe skoki, a jej/jego partnerzy trzymają ją/jego w powietrzu wydłużając skoki (powoli), zupełnie jakby astronauta latał w zwolnionym tempie i zawsze pomagają delikatnie wylądować na ziemi. Osoby w każdej trójce zmieniają się co jakiś czas, tak aby każdy mógł zostać astronautą.

Wskazówki: istotne jest aby prowadzący podkreślił konieczność zachowania ostrożności oraz unikania upadków i zderzeń. Warto podkreślić, aby każda grupa zachowała odpowiedni dystans od reszty uczestników.



CONTROL REMOTO - THE REMOTE CONTROL - PILOT

Material necesario: antifaces

Desarrollo: Consiste en seguir el sonido de tu nombre con los ojos cerrados o vendados (aquellos que no tengan dificultades visuales). El monitor divide el grupo en dos equipos, a la vez que forma las parejas. Un grupo ocupa el centro de la sala y se tapan los ojos. La otra mitad, a una cierta distancia son lazarillos, y deberán guiar a su pareja llamándola por su nombre y sin poder tocarla ni corregir su dirección con ningún gesto únicamente instrucciones verbales.

Nota: Es aconsejable, que al finalizar la actividad se proponga una breve evaluación de la misma. Para saber cómo se han sentido, si han tenido o no dificultades para orientarse, etc...

Resources needed: blindfolds for the participants.

Step by step: The group leader divides the participants into two groups and, at the same time, sets pairs of participants (one being from one group and the other from the second group). Then, invite one group, whose members are all blindfolded, to move to the centre of the room. The other participants will stay around keeping at a distance from the first ones: the members of this second group are the guides and will lead their partners towards their place shouting their name. However, only verbal communication is allowed so that, under no circumstances, a guide will touch his/her partner.

This method alive: After this exercise, it is advisable to have a short evaluation and debriefing to get to know how the participants have felt, what kind of problems they faced etc...

Materiały: opaski na oczy dla wszystkich uczestników

Przebieg: Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy i jednocześnie układa ich w pary (jedna osoba z jednej grupy, druga z drugiej). Następnie zaprasza jedną grupę, której członkowie mają zawiązane oczy, na środek pomieszczenia. Pozostali uczestnicy pozostają w pobliżu ale zachowują dystans: wywołują przydzielonego partnera z pary po imieniu, a następnie z użyciem tylko i wyłącznie komunikacji werbalnej (zabronione jest pomoc poprzez dotyk) muszą pokierować swojego partnera do siebie.

Wskazówki: Na koniec, w ramach chwili refleksji i podsumowania, uczestnicy powinni podzielić się swoimi uczuciami, napotkanymi problemami, itp.



DE UN LADO A OTRO FROM ONE SIDE TO THE OTHER Z JEDNEJ STRONY NA DRUGĄ

Material necesario: antifaces y el material que se establezca.

Desarrollo: la actividad consiste en atravesar la sala de un lado a otro por equipo. El monitor decidirá cuáles son los elementos que tendrán en los equipos, dependiendo del material que se tenga. Una idea puede ser, por ejemplo: un folio, una silla y una mesa pequeña por cada grupo. El juego tiene una serie de condiciones que son: no se puede pisar el suelo, siempre hay que estar sobre los elementos que se tienen y todos los miembros del grupo tienen que ir cogidos de la mano. Cuando comienza el tiempo, cada grupo puede idear su estrategia para hacer los movimientos más efectivos. En esta dinámica es fundamental el trabajo en equipo.

Nota: si hay grupos mixtos, las personas con discapacidad visual tienen que estar repartidas en los equipos y se debe prestar atención al mover los objetos más grandes. Si todo el grupo es invidente, esta dinámica presenta demasiada complejidad.

Resources needed: blindfolds for the participants, and some other material that can vary depending on to how close the participants are each other or according to the group leader decision.

Step by step: The participants are divided into two (or more) groups and will have to cross the activity room from one side to the opposite one, keeping all the group constantly in contact and without touching the ground. In order to do that, every group will have some material at its disposal (e.g. a chair, a little table and piece of paper each group). These objects can be put on the ground and the participants can safely stand on them. When the exercise begins, each group will decide what kind of strategy to follow to effectively and quickly reach the other side.

This method alive: if you are working with mixed ability groups, visually impaired people should be equally spread out. Take into account that, if all the participants have some kind of visual disability, it may be rather hard to carry out the exercise.



Materiały: opaski na oczy dla wszystkich uczestników plus inne materiały, w zależności od tego jak dobrze znają się uczestnicy lub w zależności od decyzji prowadzącego

Przebieg: Uczestnicy zostają podzieleni na dwie grupy (lub więcej) i muszą przejść z jednej strony pomieszczenia na jego drugą stronę, zachowując ciągły kontakt między członkami grupy, jednocześnie nie dotykając bezpośrednio ziemi. Każdy członek grupy posiada wybrane materiały, które może użyć (np. krzesło, mały stolik, kawałek papieru – w każdej grupie ten sam zestaw). Obiekty te mogą być postawione na ziemi, a uczestnicy mogą bezpiecznie na nich stać. W momencie startu ćwiczenia każda grupa sama decyduje o strategii, którą przyjmie w celu efektywnego i szybkiego dotarcia na drugą stronę pomieszczenia.

Wskazówki: jeżeli możliwości uczestników są zróżnicowane, niedowidzący powinni być podzieleni równomiernie pomiędzy wszystkie grupy. Należy wziąć pod uwagę, że ćwiczenie może być trudne do wykonania, w przypadku jeżeli wszyscy uczestnicy są niedowidzący.



JUEGOS DE CONOCIMIENTO / INTEGRATION GAMES / INTEGRACJA

CITA INTERESANTE - HOT DATE - HOT DATE

Desarrollo: los participantes se sientan en sillas colocadas en dos filas enfrentadas (la fila A y la fila B). el líder dice un tema que será discutido por parejas (uno de la fila A con su correspondiente en la fila B). Después de un minuto, todos los participantes de la fila A se moverán un asiento hacia la derecha (por ejemplo) y el líder da un nuevo tema de conversación. La cantidad de rondas realizadas debe ser la suficiente para que cada persona de la fila A hable con todos los que están en la fila B.

Temas de ejemplo: qué haces cada día, cuál es tu recuerdo de las mejores vacaciones, cuál es tu grupo de música o cantante favorito, tienes hermanos o hermanas, cuál es tu libro favorito, cómo pasas tu tiempo libre, qué tipo de trabajo te gustaría realizar en el futuro.

Course: The participants take seat in chairs located in two opposite rows (row A and row B). The leader gives a topic that is to be discussed between people sitting in opposite chairs. After a minute all the participants sitting in the row A move one place (e.g. to the right) and the leader gives another topic for the discussion. The amount of rounds should be enough for each participant sitting in row A to talk to every participant in row B.

Exemplary topics: *what do you do every day?, what is your best holiday memory?, your favorite music band, your favorite movie, your favorite book, how do you spend your free time?, what kind of job would you like to get in future?*

Przebieg: Uczestnicy zajmują miejsca na krzesłach ułożonych w dwóch ustawionych naprzeciw rzędach (rzęd A i B). Prowadzący podaje temat, na który uczestnicy przez minutę muszą rozmawiać z osobą siedzącą naprzeciwko nich. Po minucie wszyscy uczestnicy siedzący w rzędzie A przesuwają się o jedno miejsce, a prowadzący zadaje kolejny temat do rozmowy. Rund powinno być wystarczająco dużo, by każdy z uczestników z rzędu A mógł porozmawiać przez minutę z każdym z uczestników z rzędu B. *Przykładowe tematy: czym się zajmują na co dzień, najlepsze wakacyjne wspomnienie, ulubiony zespół muzyczny, ulubiony film, ulubiony film, rodzeństwo, ulubiona książka, jak spędzają wolny czas, kim chcieliby zostać w przyszłości*



LA FLOR - THE FLOWER - KWIATEK

desarrollo: el líder divide a los participantes en varios grupos pequeños. Cada grupo elige una persona que tomará nota de las ideas. La tarea de cada grupo es dibujar una flor con un número de pétalos igual al número de participantes del grupo y un espacio vacío en el centro. Cada participante debe pensar una característica que le hace único en su grupo (un hobby atípico, tocar un instrumento, hablar un idioma poco común, etc.) El líder de cada grupo escribe la característica de cada participante en un pétalo, de manera que tenemos un pétalo por participante y curiosidad. Finalmente, el grupo piensa en una cosa que es común a todos ellos y se escribe en el centro de la flor. Cuando todos los grupos hayan acabado, cada participante presenta su curiosidad y el líder de grupo presenta la común en el equipo al resto de participantes.

Importante: es fundamental que en cada grupo haya al menos una persona que pueda escribir las ideas.

Course: A leader divides participants into a few groups. Each group chooses one person that will be taking notes of their ideas. The task of each group is to draw a flower with a number of flakes that would be adequate to an amount of participants and an empty space inside. Each participant has to think about one feature, that makes him significant in his group (atypical hobby, playing instruments, speaking a rare language etc.). The leader of a group writes down one feature of each participant in separate flake (one flake- one participant- one feature). In the end all the participants think about one thing that is common for all of them. This feature is being written down in the middle of the flower. When all the groups have finished, each participant presents their own feature, and all the leaders present one common feature for all the members of their groups.

Attention: It's important that in each group there is at least one person who can see so that he can write down the ideas.

Przebieg:

Prowadzący dzieli uczestników na kilka grup. Każda grupa wybiera spośród siebie jedną osobę, która będzie zapisywać ich pomysły. Zadaniem grupy jest narysowanie kwiatka z ilością płatków odpowiadającą ilości uczestników oraz pustym miejscem pośrodku. Każdy uczestników musi zastanowić się co wyróżnia go na tle grupy, w której się znalazł (nietypowe hobby, gra na instrumencie, znajomość rzadkiego języka, itd.). Lider grupy zapisuje jedną cechę każdego z uczestników w osobnym płatku (jeden płatek-jeden uczestnik-jedna cecha). Na końcu uczestnicy zastanawiają się co łączy wszystkich uczestników ich grupy. Tą cechę lider zapisuje w pustym polu na środku kwiatka. Po zakończeniu pracy w grupach każdy przedstawia na forum cechę, która go wyróżnia, a liderzy wszystkich grup dodatkowo prezentują rzecz łączącą uczestników ich grupy.

Na co zwrócić uwagę: Ważne, by w każdej grupie była przynajmniej jedna osoba widząca, która będzie mogła zapisywać pomysły pozostałych.



CITA RÁPIDA - SPEED DATE - SZYBKA RANDKA

Material: relojes hechos en papel o cartón con los números en relieve, antifaces y plastilina

Desarrollo: para comenzar, cada participante recibirá un trozo de plastilina con el que deberá moldear una figura que será su símbolo identificativo. Cada participante deberá hacer 12 figuras iguales con la plastilina. Se hace una ronda en la que todo el mundo dirá qué forma tiene su firma de plastilina. A continuación se reparte entre los participantes los relojes y se les tapan los ojos. Los participantes deberán ir por la sala y concertar citas con sus compañeros para diferentes horas (siempre en punto). La manera de establecer esa cita es poniendo su firma de plastilina en el reloj del compañero a la hora establecida. Cuando todos tengan el reloj completo, la monitora responsable de la dinámica comenzará a decir las horas y el tema de conversación de la cita, por ejemplo: “Son las cinco, con vuestra cita de las cinco hablaréis de vuestro mejor recuerdo de la infancia”. Así con todas las horas. El tiempo que dura cada cita se fija por el monitor, debería de rondar entre los dos y tres minutos para que la actividad no sea muy larga.

Materials: clocks made out of paper or cardboard with raised numbers, masks and plasticine.

Course: to start, each participant will receive a piece of plasticine to create a figure that will be his symbol. Each participant needs to make 12 equal figures with the plasticine. There will be a round in which everyone will say which is the shape for his plasticine-signature. Afterward, clocks will be distributed amongst the participants, and everybody will be blindfolded. Participants have to walk around the room and arrange appointments with their fellows at different hours (always o'clock). The way to set the appointment is leaving your plasticine-signature in your fellow's clock at the agreed hour. When everybody has the clock full of dates, the leader will start calling the hours and the topic of each conversation. For example, “It is five o'clock and you have to talk about your best memory from childhood”. We will do like this with all the hours. The time for each appointment will be set by the leader, it should be from 2 to 3 minutes to avoid prolonging the activity too much.



Materiały: zegary zrobione z papieru lub tektury ze wsrastającymi numerami, przepaski na oczy i plastelina

Przebieg: na początku każdy uczestnik otrzymuje kawałek plasteliny. Podczas pierwszej rundy każdy określa jaki jest kształt jego plastelinowego znaku rozpoznawczego. Następnie, zegary zostają rozdzielone pomiędzy uczestników i każdemu zostają zawiązane oczy. Uczestnicy muszą chodzić naokoło pokoju i aranżować spotkania ze znajomymi o różnych godzinach (zawsze konkretna godzina) Sposobem na zaaranżowanie spotkania jest pozostawienie swojego plastelinowego znaku rozpoznawczego na zegarze znajomego na umówionej godzinie. Kiedy każdy będzie miał zegar pełen randek, lider zacznie wywoływać godziny i tematy konwersacji. Na przykład: "jest godzina piąta i macie rozmawiać o swoim najlepszym wspomnieniu z dzieciństwa ." Robi się tak ze wszystkimi godzinami. Czas spotkanie ustalany jest przez lidera, powinno to być od 2 do 3 minut aby uniknąć nadmiernego przedłużania gry.



MISCELLANEOUS

UN MINUTO - ONE MINUTE - MINUTA

Objetivo: activación del grupo y que los participantes se den cuenta de las diferentes percepciones del tiempo.

Desarrollo: Todos los participantes se sientan en una fila con los ojos cerrados y en absoluto silencio. Cuando el líder indique el comienzo del juego, la tarea de los participantes es calcular un minuto. En el momento en que tengan la impresión de que el minuto ya ha pasado, se levantan y abren los ojos. El líder es la única persona que puede mirar constantemente el reloj y quien mide el minuto. El juego se acaba cuando todos los participantes están de pie. El ejercicio no se acaba cuando haya pasado un minuto, sino que el líder debe observar detenidamente a los participantes. Al final, se debería comentar el momento en que la primera persona se levantó y cuánto tiempo ha pasado antes de que los demás se levantaron, así como quiénes se levantaron los últimos

Objective: activation of the group, making participants realize differences in perception of time

Course: All the participants sit in a row, close their eyes and stay completely quiet. When the group leader says 'go!', the task for the participants is to measure off one minute –without watching at nor listening to any clocks- and after that (when they have an impression that the minute has already passed) they stand up and open their eyes. A leader is the only person who constantly looks at the clock and compasses the minute. The game is over when all the participants are standing. The leader doesn't finish the game when the real minute has passed. He/she observes the participants carefully. In the end he/she should open a debriefing on the time when the first persons stood up, how long has passed before others stood up, and finally, on when the last participants stood up.

Cel: uaktywnienie grupy, uzmysłowienie uczestnikom różnego pojmowania czasu

Przebieg: uczestnicy siadają w kole, zamykają oczy, siedzą w całkowitej ciszy. Prowadzący mówi „start”. Osoby mają za zadanie odmierzyć w myślach 1 minutę i po jej upływie (w momencie, gdy mają wrażenie, że ta minuta właśnie minęła) wstać i dopiero wtedy otworzyć oczy. Tylko prowadzący zabawę cały czas spogląda na zegarek z sekundnikiem i odmierza w ciszy jedną minutę. Zabawę kończymy wtedy, gdy wszyscy uczestnicy już stoją.

Prowadzący nie przerywa jej po upływie prawdziwej minuty. Bacznie obserwuje uczestników. Powinien na końcu skomentować, kiedy wstały pierwsze osoby, po jakim czasie następne i ile upłynęło czasu do powstania ostatnich osób.



CENA A OSCURAS - DINNER IN THE DARKNESS - KOLACJA W CIEMNOŚCI

Objetivos: sensibilizar a los participantes sobre las dificultades de las personas con discapacidad visual

Material: antifaces

Desarrollo: la Cena a Oscuras es una cena normal pero en la que todos los participantes tendrán los ojos tapados durante todo el tiempo que dure la actividad. Si en el grupo hay alguna persona invidente, estaría bien si les indica a los demás compañeros cómo se orienta en la mesa. Lo más sencillo es establecer unas coordenadas horarias: a la una las patatas, a las tres la bebida, a las nueve la carne, etc. Cada participante deberá comer guiándose por sus otros sentidos.

Al final de la actividad debe haber un momento de reflexión y de puesta en común de opiniones y sentimientos de todas las personas del grupo.

Objective: to raise participant's awareness about the difficulties that people with sight disadvantages can face.

Material: masks

Course: dinner in the darkness is a normal dinner in which participants will be blindfolded as long as the activity lasts. If there is any blind person in the group, it would be nice if he or she could share with the others how to find their ways in the table. The easiest is to establish some hourly coordinates: at one o'clock, chips; at three o'clock, drinks; at nine o'clock, meat, etc. Each participant will have to find his/her way using his/her other senses.

In the end, there should be a reflection moment and people in the group should put in common their opinions and feelings.

Cel: podniesienie świadomości uczestników o trudnościach, z którymi zmagają się ludzie z wadami wzroku

Materiały: przepaski na oczy

Przebieg: kolacja w ciemności jest normalną kolacją, podczas trwania której uczestnicy będą mieli zawiązane oczy. Jeśli w grupie jest jakaś niewidoma osoba byłoby dobrze jeśli mogłaby podzielić się z innymi swoimi sposobami na poruszanie się po stoliku. Najłatwiejszym sposobem jest ustalenie współrzędnych godzinowych: 1 h, przekąski, 3 h, napoje, 9 h mięso, etc. Każdy uczestnik będzie musiał odnaleźć własne sposoby na używanie swoich zmysłów.

Na koniec, w ramach chwili refleksji i podsumowania, ludzie w grupie powinni podzielić się swoimi opiniami i odczuciami.



“El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea.

Esta publicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida”.

‘This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.’

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.

Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną





Programa «La juventud en acción»

UWAGA!

Youropia

Youropia

Youropia.jimdo.com

youropia@gmail.com



DG Educación y Cultura

Programa «La juventud en acción»

