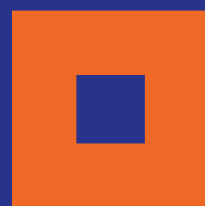
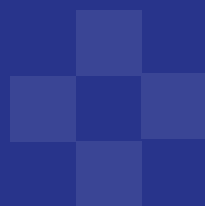
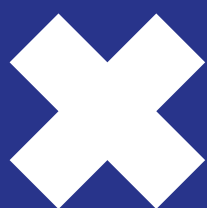


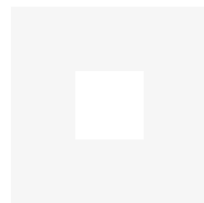
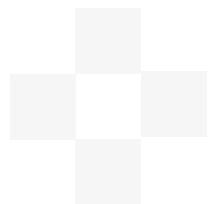


Społeczności,
które bawią się razem,
trzymają się razem



Podręcznik projektu Let's Play Together — Wrocław
Jakub Kalinowski, Paweł Zembura





Wszystkim osobom, dzięki którym projekt Let's Play Together stał się możliwy
- trenerom pracującym w tandemach, którzy przychodzili na treningi nawet przy złej
pogodzie, by prowadzić sesje czasem nawet dla garstki dzieciaków; partnerom, którzy
odbierali telefony późnym wieczorem, nie pytając „dlaczego”; szkołom, które udostępniły
swoje boiska i sale gimnastyczne, a nawet skrawek przestrzeni w pomieszczeniach
gospodarczych; międzynarodowym ekspertom, którzy przyjechali do Trzebnicy wkładając
w to całe swoje doświadczenie, energię i serce; zespołowi V4SPORT, który łączył kawałki
układanki w całość; a przede wszystkim rodzinom z Wrocławia, które powierzyły nam
opiekę nad swoimi dziećmi - serdecznie dziękujemy.

Ten Podręcznik jest Wasz. Przyszłość również należy do Was.

Jakub Kalinowski
Prezes Fundacji V4SPORT



Project Management



Partners



Funding Partners



O Podręczniku

Czym jest, dla kogo, jaką ma strukturę

Niniejszy Podręcznik opisuje **Let's Play Together** — projekt z zakresu integracji poprzez sport, przeprowadzony we Wrocławiu, w 2025 roku przez Fundację V4SPORT wraz z partnerami. Jego cel był prosty, lecz ambitny: zachęcić polskie i ukraińskie dzieci do wspólnej, darmowej, otwartej dla każdego zabawy na osiedlu, prowadzonej przez trenerów z Polski i Ukrainy. Miało być to realizowane konsekwentnie, tydzień po tygodniu, w miejscach, gdzie dzieci faktycznie mieszkają. W ciągu jednego roku w ramach projektu odbyło się 1001 sesji na 11 osiedlach z 22 trenerami, a uczestnicy wzięli w nich udział niemal 14 500 razy. Rezultaty projektu będą najbardziej wartościowe dla przedstawicieli władz miejskich, organizacji sportowych i pozarządowych, trenerów i praktyków, osób prowadzących badania i decydentów — dla każdego, kto zastanawia się czy i jak sport może pomóc społeczności przyjmującej i społeczności nowo przybyłej wspólnie się rozwijać. Nie jest to instrukcja wymagająca ścisłego przestrzegania, a raczej zestaw narzędzi, które można zaadaptować do potrzeb swojego miasta.

Podręcznik został podzielony na trzy główne części:

- Dlaczego to jest ważne (Rozdziały 1–4)** - kontekst uchodźców w Polsce i w Europie, argumenty za sportem, jako narzędziem integracji, inspiracje z całego świata oraz cele naszego projektu.
- Jak to działa (Rozdziały 5–11)** - operacyjny fundament projektu: zespół, Model Tandemów Trenerskich, trenerzy i ich obóz szkoleniowy, zajęcia, komunikacja ze społecznością, a także kwestie etyczne i bezpieczeństwa, o które trzeba zadbać w pierwszej kolejności.
- Jakie są efekty i dalsze zastosowanie (Rozdziały 12-14)** - które elementy można przenieść do innego kontekstu; głosy dzieci, trenerów i partnerów; oraz projekt w liczbach.

Pierwsza część przedstawia problem i sposób rozumowania w poszukiwaniu odpowiedzi; druga prezentuje, jak tworzono ten model i realizowano go w praktyce; trzecia to twarde dowody, ludzkie historie i elementy projektu, które mogą Państwo wykorzystać w swoich społecznościach.



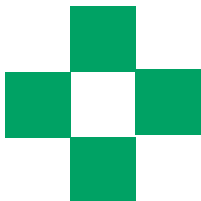


Bringing
Communities
Together
Through Play



Spis treści

O Podręczniku	3
Spis treści	4
Wstęp	5
Jak korzystać z tego Podręcznika	7
Rozdział 1: Tło i kontekst	8
Rozdział 2: Sport, jako narzędzie integracji	12
Rozdział 3: Inspiracje	16
Rozdział 4: Cele projektu	25
Rozdział 5: Do wygrania meczu potrzebna jest drużyna	29
Rozdział 6: Model Tandemów Trenerskich	36
Rozdział 7: Tandemy trenerskie	41
Rozdział 8: Obóz szkoleniowy - Coaching for Community Camp	47
Rozdział 9: Zajęcia	54
Rozdział 10: Informowanie dzieci i ich rodzin	62
Rozdział 11: Etyka i standardy ochrony dzieci	68
Rozdział 12: Kontynuacja	76
Rozdział 13: Słowami uczestników	82
Rozdział 14: Projekt w liczbach	89
Bibliografia i lektury dodatkowe	94
Załącznik: Scenariusze zajęć	96



Wstęp

Jak powstał projekt Let's Play Together

Musiało to być jakoś w 2023, w pierwszym roku pełnoskalowej rosyjskiej inwazji na Ukrainę. Byłem na lokalnym boisku we Wrocławiu z moim 9-letnim synem. Było nas za mało, żeby rozegrać mecz, ale zauważyliśmy, że w pobliżu bawi się grupka chłopców z Ukrainy. Mój syn odwrócił się do mnie i zapytał: Jak się mówi „zagrajmy razem” po angielsku? Założył automatycznie, że angielski będzie najłatwiejszym wspólnym językiem. Podałem mu zdanie: „Let's play together”. Podeszedł do nich, powiedział to jeden raz i za parę sekund nasz mecz zyskał dodatkowych graczy. Nikt z nas nie znał języka drugiej strony, ale nie było nam to potrzebne. Uśmiechy na twarzach, piłka, mowa ciała — to wystarczyło, żeby poznać nawzajem swoje imiona i świetnie się wspólnie bawić.

To popołudnie zapadło mi w pamięć. Po ponad dekadzie doświadczenia w zakresie rozwoju poprzez sport (sport-for-development) wystarczyło mi spojrzeć na własnego syna, żeby jasno zobaczyć to, co każdy dobry trener sam już wie: piłka w przestrzeni publicznej potrafi usunąć bariery, z którymi nie radziły sobie instytucje, programy i dobre intencje.

W Fundacji V4SPORT zaczęliśmy to dokładniej analizować. Obserwowaliśmy podwórka i boiska w całym Wrocławiu i ciężko było nie zauważyć dominującego wzorca: polskie i ukraińskie dzieci, obok siebie w tym samym mieście, bawiły się w przeważającej większości osobno. Były tak blisko, ale czegoś brakowało do nawiązania kontaktu. Poczuliśmy, że ktoś powinien coś z tym zrobić — stworzyć most, który połączy te dzieci. Sport to znakomite narzędzie integracji, ale czasem wymaga nieco więcej przygotowania — stworzenia planu, zapewnienia kadry, a potem konsekwentnej realizacji — tydzień po tygodniu, na tych osiedlach, które najbardziej tego potrzebowały. Tak narodził się projekt **Let's Play Together**. Wiedzieliśmy, że chcemy odpowiedzieć na tę potrzebę: pomóc dzieciom nawiązywać kontakt w przestrzeni publicznej i zachęcać je do wspólnej zabawy. Zaczęliśmy więc fazę projektowania. Wiedzieliśmy, że model zadziała tylko jeśli aktywności będą bezpłatne, otwarte i zlokalizowane blisko miejsca zamieszkania; jeśli trenerzy będą dorosłymi budzącymi zaufanie dzieci, a jeden z nich będzie mówić w ich języku ojczystym; i jeśli będzie to aktywność powtarzana regularnie, a nie tylko jednorazowe ustawienie się do zdjęcia. Mając te podstawy, zaczęliśmy szukać właściwych partnerów i finansowania, aby projekt mógł się urzeczywistnić.

I cały wszechświat zaczął nam pomagać. W 2024 r. udało nam się pozyskać finansowanie z funduszu Komisji Europejskiej na Projekty pilotażowe i działania przygotowawcze, jako narzędzie integracji i włączenia społecznego uchodźców i przesiedlonej młodzieży z Ukrainy. W ten sposób nasz projekt został osadzony we Wrocławiu. Później, niespodziewanie, w kwietniu 2024 roku dostałem maila od FHI 360 — globalnej organizacji rozwojowej z siedzibą w USA, która zarządza programami Sports Visitor i Sports Envoy w imieniu Biura ds. Edukacji i Kultury Departamentu Stanu USA. W pierwszej chwili wydawało się to zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe. Znaleźli informacje o wcześniejszych działaniach V4SPORT w zakresie integracji ukraińskich dzieci-uchodźców poprzez sport, kiedy szukali polskiego partnera do współtworzenia programu zdrowienia poprzez sport (sport-for-healing) dla przesiedlonych Ukraińców i polskiej młodzieży. W ramach tego projektu amerykańscy eksperci ds. zdrowia psychicznego i sportu mieli przyjechać do Polski, żeby współpracować z naszymi trenerami i młodzieżą w zakresie podejścia trenerskiego uwzględniającego doświadczenie traumy, zdrowienia psychospołecznego i użycia sportu, jako narzędzia wspierającego zdrowienie. To połączenie okazało się wyjątkowo trafne.

Europejski grant dla młodzieży w sytuacjach kryzysowych zakorzenił model we Wrocławiu, a amerykańskie partnerstwo w ramach dyplomacji sportowej wniosło poziom międzynarodowej wiedzy eksperckiej, którego sami nie bylibyśmy w stanie zbudować. W ciągu następnych dwóch lat wspólnym wysiłkiem zbudowaliśmy konsorcjum i zebraliśmy opisane w Podręczniku zasoby do naszego projektu: V4SPORT we współpracy z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS), Wrocławskim Szkolnym Związkiem Sportowym (SZS Wrocław), International Sport and Culture Association (ISCA) oraz FHI 360, przy wsparciu międzynarodowych ekspertów z Center for Healing and Justice Through Sport (USA), Edgework Consulting (USA), Fútbol Más (Francja), Olympic Refuge Foundation, Polskiego Czerwonego Krzyża, Centrum MHPSS Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy oraz StreetGames (Wielka Brytania).

Od lutego do grudnia 2025, razem z naszymi partnerami, przeprowadziliśmy **1001 sesji na 11 osiedlach we Wrocławiu** poprowadzonych przez **22 trenerów** pracujących w tandemach polsko-ukraińskich. Odnotowano prawie **14 500 wizyt**, a trenerzy, którzy najlepiej znali dzieci, opowiadali o wielu przyjaźniach nawiązanych w trakcie projektu.

Wstęp

Jak powstał projekt Let's Play Together

Najważniejsze dla nas wszystkich było, aby zobaczyć uśmiechy na twarzach dzieci, kiedy wchodziły ze sobą w interakcje i bawiły się razem. Jesteśmy niezwykle dumni ze wszystkich dzieci, ze wszystkich przyjaciół, które - pomimo różnic kulturowych - narodziły się na boiskach. Kiedy dzieci z Ukrainy poznawały nowych kolegów i koleżanki z Polski, zyskiwały też inspirację i motywację, aby nauczyć się lepiej polskiego. W miarę, jak nasz projekt dobiega końca, mamy nadzieję, że dzieci, które już wzięły w nim udział, zainspirują kolejne osoby do dołączenia, a efekt kuli śnieżnej będzie trwał dalej. Mamy też ważne powody do dumy. Pod koniec 2025 roku, nasza praca uzyskała szczególnie cenny dla mnie wyraz uznania. Projekt **Let's Play Together** dostał się do pierwszej trójki finalistów z całego świata w ramach SmartCities & Sport Summit w Seulu - wydarzenia organizowanego przez Światową Unię Miast Olimpijskich. To, że zostaliśmy zaliczeni do grona najbardziej innowacyjnych miejskich inicjatyw sportowych na świecie — przez środowisko skupiające przedstawicieli władz miejskich i ekspertów ruchu olimpijskiego - było dla całego konsorcjum powodem do ogromnej dumy i mocnym potwierdzeniem wartości tego, co wspólnie zbudowaliśmy we Wrocławiu. Ten podręcznik powstał po to, aby podobny proces nie musiał zaczynać się od przypadkowego spotkania na boisku. Zebrałiśmy w nim wszystko, czego się nauczyliśmy: co zadziałało, co musieliśmy dostosować, gdzie popełniliśmy błędy i co usłyszeliśmy od dzieci, trenerów oraz społeczności. Oddajemy tę wiedzę w Wasze ręce, abyście mogli zaadaptować ją do realiów swoich miast i wykorzystać w praktyce. Wiemy, że sytuacja w Polsce jest szczególna, a wyzwania w innych krajach mogą wyglądać inaczej. Nie chodzi więc o kopiowanie całego modelu krok po kroku, lecz o wybór tych elementów, które mają największy sens w Waszym kontekście i mogą stać się punktem wyjścia do dalszych działań. Dzieląc się naszym doświadczeniem w Polsce i za granicą, przekonaliśmy się już, że ta idea może się przyjąć także w innych miejscach. Słyszeliśmy na przykład o zainteresowaniu ze strony organizacji z Islandii, gdzie mieszka liczna społeczność polska. Podobne podejście — tandem złożony z trenera reprezentującego społeczność polską i trenera reprezentującego społeczność islandzką, bezpłatne i otwarte zajęcia w przestrzeni publicznej oraz działania służące budowaniu zaufania — mogłoby wspierać integrację równie skutecznie jak we Wrocławiu. Jestem tego pewien, bo po kilku latach pracy nad projektem we Wrocławiu jeszcze wyraźniej widzę prostą prawdę, którą mój syn i jego nowi koledzy odkryli tamtego popołudnia bez potrzeby ubierania jej w słowa: **społeczności, które bawią się razem, trzymają się razem.**

Jakub Kalinowski
Prezes Fundacji V4SPORT
Wrocław, czerwiec 2026



Bringing
Communities
Together
Through Play

Jak korzystać z tego Podręcznika

Krótkie wskazówki dla czytelników

Dokument ten został napisany w taki sposób, aby czytać rozdziały po kolei — ale w rzeczywistości najczęściej to tak nie wygląda. Większość czytelników będzie szukać w tekście konkretnych informacji. Struktura książki ma im to ułatwić.

Dla różnych czytelników

Jeśli reprezentujesz administrację lokalną i zastanawiasz się, czy integracja poprzez sport mogłaby sprawdzić się w Twojej gminie, zacznij od rozdziału 4 (Cele projektu), aby zobaczyć, co projekt miał osiągnąć. Następnie przejdź do rozdziału 12 (Kontynuacja), w którym opisujemy, które elementy modelu najłatwiej przenieść na inny grunt, a które wymagają ostrożnej adaptacji. Do metodologii opisanej w rozdziałach 6 i 9 możesz wrócić później.

Jeżeli jesteś organizacją sportową lub NGO i chcesz powielić nasz projekt, **Rozdziały 5 (Trzeba zebrać drużynę), 6 (Model Tandemu Trenerskiego), 7 (Tandemy Trenerskie) oraz 8 (Obóz szkoleniowy — Coaching for Community)** stanowią rdzeń operacyjny projektu. Rozdział 11 (Etyka i środki bezpieczeństwa) trzeba wdrożyć koniecznie zanim zrobicie cokolwiek innego.

Jeśli jesteś trenerem albo praktykiem i interesuje Cię nasza praca, **Rozdziały 6, 7, 9 i 13 (Głosy uczestników projektu)** najlepiej pomogą wyobrazić sobie, co czuliśmy realizując projekt na wrocławskich boiskach.

Jeśli zajmujesz się badaniami naukowymi, ewaluacją lub analizą polityk publicznych, **Rozdział 1 (Tło i kontekst)** oraz **2 (Sport, jako narzędzie integracji)** zarysują kontekst, **Rozdział 4** opowie o celach, wyniki operacyjne przedstawi rozdział o danych liczbowych (**Projekt w liczbach**), a **Bibliografia** poinformuje o źródłach, z których czerpaliśmy.

Sposoby czytania

W całym Podręczniku znajdują się oznaczone fragmenty wydzielone z głównego tekstu:



Cytaty na marginesie: krótkie cytaty z wypowiedzi trenerów, dzieci i partnerów, zaczerpnięte z wywiadów i obserwacji. Zostały umieszczone w ramkach obok głównego tekstu.

Uwaga na temat języka

Model opisany w tym podręczniku powstał wokół współpracy polsko-ukraińskiej. Jego podstawowe założenia - pary trenerów z różnych społeczności, zajęcia o niskim progu wejścia i podejście zakorzenione lokalnie - można jednak przenieść na inny grunt, także poza tę konkretną parę narodowości. Kiedy mówimy o „dzieciach z Ukrainy” albo „dzieciach z Polski”, można też czytać te określenia szerzej: jako „społeczność nowo przybyłą” i „społeczność przyjmującą”. Sens argumentu pozostaje ten sam.

Czym Podręcznik nie jest

Nie jest to gotowy model do przeniesienia jeden do jednego. To zestaw elementów przetestowanych we Wrocławiu, który udostępniamy innym miastom i społecznościom, zachęcając je do adaptowania i wykorzystywania tych rozwiązań w takiej kombinacji, jaka najlepiej odpowiada ich potrzebom. Więcej na ten temat można znaleźć w Rozdziale 12.

Rozdział 1: Tło i kontekst

Największa fala uchodźców w Polsce i w Europie od czasów drugiej wojny światowej



Rozdział 1: Tło i kontekst

Największa fala uchodźców w Polsce i w Europie od czasów drugiej wojny światowej

Wczesnym rankiem 24 lutego 2022 roku, gdy Rosja rozpoczęła pełnoskalową inwazję na Ukrainę, zaczął się największy exodus uchodźców, jaki Europa widziała od czasu rozpoczęcia drugiej wojny światowej. W ciągu kilku dni przy zachodniej granicy Ukrainy ustawiły się kolumny samochodów, rodziny szły piechotą z dziećmi, niosąc reklamówki, pociągi wiozły ludzi do Krakowa, Warszawy, Wrocławia, Lublina i wielu innych miast w całej Polsce. Większość osób przekraczających granicę stanowiły kobiety i dzieci. Mężczyźni, którzy mogliby podróżować razem z nimi, zostali w kraju z powodu mobilizacji lub chęci niesienia pomocy na miejscu.

Polska — zachodni sąsiad Ukrainy dzielący z nią 535 km wspólnej granicy — stała się pierwszym przystankiem na drodze albo, dla wielu, końcowym celem podróży. Spośród wszystkich krajów europejskich, które otworzyły swoje drzwi, Polska przyjęła zdecydowanie najwięcej ludzi i w ciągu zaledwie kilku tygodni stała się drugim, po Turcji, krajem z największą populacją osób uchodźczych na świecie. Warto zaznaczyć już na wstępie, że sytuacja była i nadal jest bardzo dynamiczna. Ludzie przekraczają granicę w obydwu kierunkach, przeprowadzają się do innych krajów, wracają do domu, a potem przyjeżdżają z powrotem, kiedy warunki w Ukrainie ulegają zmianie. Dlatego dane podawane w tym rozdziale stanowią tylko najlepsze dostępne nam przybliżenie w określonych momentach, a nie stabilny niezmienny obraz.

Skalę tego zjawiska najpierw było widać i czuć, a dopiero później można ją było opisać liczbami. Od początku inwazji do końca marca 2022 roku granicę z Ukrainy do Polski przekroczone około 2,5 miliona razy. Choć część z nich stanowiły wielokrotne przejazdy tych samych osób, skala napływu ludności do Polski nie budziła wątpliwości. Jeśli uwzględnić zarówno Ukraińców mieszkających w Polsce już wcześniej, jak i tych, którzy uciekli przed wojną, szacuje się, że faktyczna liczba ludności w kraju po raz pierwszy w historii przekroczyła 40 milionów. Dla porównania: oficjalnie pod koniec 2020 roku wynosiła 38,27 miliona. W ciągu zaledwie kilku tygodni do Polski przybyła liczba osób porównywalna z populacją dużej metropolii. Przez pierwsze tygodnie polskie władze nie miały jednak pewności, gdzie zatrzymają się nowo przybyłe osoby. Dostępne były dane o przekroczeniach granicy, ale nie było wiadomo, co wydarzy się dalej. Dr Paweł Cywiński, współautor pierwszego systematycznego opracowania dotyczącego napływu ludności, ujął to bez ogródek: „byliśmy jak dzieci we mgle”. Tym opracowaniem był raport „Miejska gościnność”, przygotowany przez Unię Metropolii Polskich (UMP) i opublikowany w kwietniu 2022 roku. Była to pierwsza próba odpowiedzi na pytanie, gdzie w Polsce Ukraińcy faktycznie mieszkają, pracują i funkcjonują na co dzień.



Byliśmy jak dzieci we mgle”

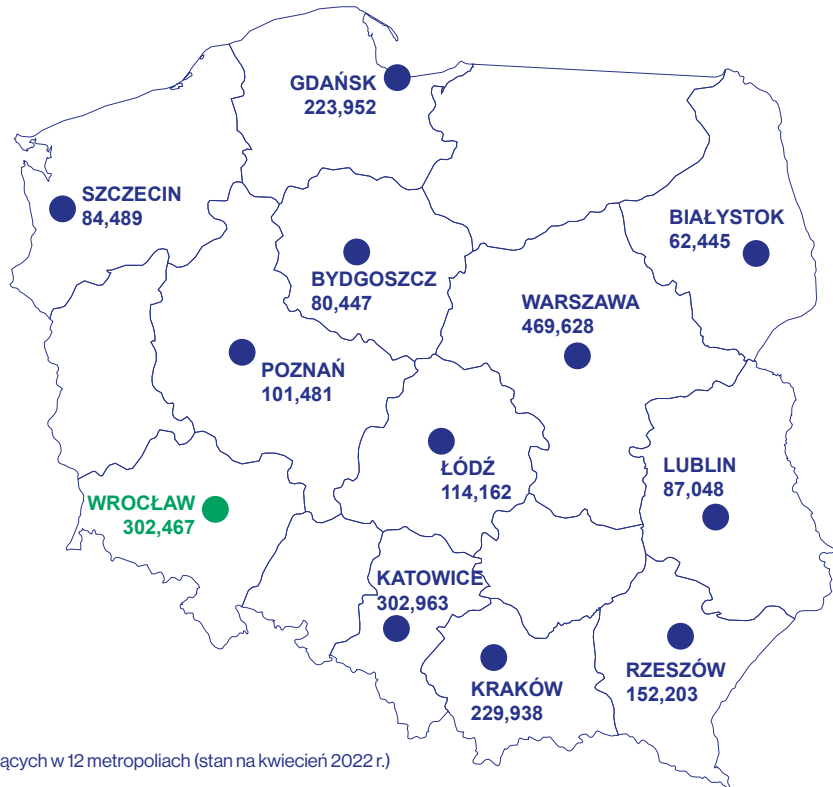
Dr Paweł Cywiński, współautor, Miejska gościnność (UMP, kwiecień 2022)



Rozdział 1: Tło i kontekst

Największa fala uchodźców w Polsce i w Europie od czasów drugiej wojny światowej

Odpowiedź była jednoznaczna: w miastach. W kwietniu 2022 roku około 70% Ukraińców przebywających w Polsce — ponad 2,2 miliona osób — mieszkało w 12 obszarach metropolitalnych zrzeszonych w UMP, które wspólnie przyjęły największą część tej fali migracyjnej. Raport przedstawił krótkie zestawienie tych obszarów, pomagające uchwycić nową rzeczywistość w Polsce:



Liczba Ukraińców mieszkających w 12 metropoliach (stan na kwiecień 2022 r.)
Źródło: UMP, Miejska gościnność (kwiecień 2022 r.).

Są to łączne liczby osób z ukraińskim obywatelstwem mieszkających w danym obszarze metropolitalnym w tamtym momencie — zarówno osób nowo przybyłych, jak i mieszkańców sprzed wojny: pracowników, studentów i wcześniejszych migrantów - wyliczone na podstawie danych z sieci komórkowych oraz krajowego rejestru PESEL. W niektórych miastach wzrost liczby ludności był ogromny: populacja Rzeszowa zwiększyła się o 53% w ciągu zaledwie pięciu tygodni, a Warszawy - o 15%. Nigdy wcześniej polskie miasta nie rosły tak szybko w tak krótkim czasie.

Skład populacji również miał znaczenie, bo wpływał na rodzaj potrzebnych działań integracyjnych. Przed wojną większość Ukraińców mieszkających w Polsce stanowili młodzi mężczyźni przyjeżdżający tu do pracy; po 24 lutego wśród nowo przybyłych zdecydowanie przeważały kobiety i dzieci. Według szacunków UMP z kwietnia 2022 roku 79% Ukraińców w Polsce miało 15 lat lub więcej, a 21% stanowiły dzieci w wieku 14 lat i młodsze. Oznaczało to kilkaset tysięcy dzieci w wieku szkolnym, które praktycznie z dnia na dzień stały się częścią codziennego życia w Polsce. Trzy lata później obraz stał się pod pewnymi względami bardziej stabilny, lecz pod innymi bardziej złożony. Pod koniec 2024 r., około milion Ukraińców przebywało w Polsce w ramach ochrony czasowej lub z innym podobnym statusem — niektórzy pojechali dalej, inni wrócili do Ukrainy, pojawili się też nowi przyjezdni w późniejszym okresie. Wśród tych, którzy zostali, około 300 tys. stanowiły dzieci w wieku szkolnym. Według raportu z października 2024 r. o zapisach do placówek edukacyjnych, przygotowanego przez Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO) we współpracy z UNICEF-em, około 203 tys. z nich zapisano do polskich przedszkoli oraz szkół podstawowych lub średnich na rok szkolny 2024/2025. Stanowiło to ok. 4% wszystkich uczniów w skali kraju, a w miastach takich jak Wrocław, nawet do 7,8%. Pozostałe kilkadziesiąt tysięcy uczyło się w szkołach ukraińskich przez Internet, uczyło się w domu, albo, z powodów trudnych do ustalenia, w ogóle wypadło poza systemy edukacji obu krajów.

Rozdział 1: Tło i kontekst

Największa fala uchodźców w Polsce i w Europie od czasów drugiej wojny światowej

Polska odpowiedziała na tę sytuację, wykorzystując dostępne narzędzia polityki publicznej. Poczynając od roku szkolnego 2024/25, ukraińskie dzieci z rodzin uchodźczych mieszkające w Polsce zostały objęte obowiązkiem szkolnym w ramach polskiego systemu edukacji. Wymóg ten został powiązany z prawem do otrzymania świadczeń na dzieci: w tym świadczenia wychowawczego „800+” oraz dofinansowania szkolnego „Dobry Start”, co miało zachęcić do zapisywania dzieci do szkół, choć warunek uczęszczania do szkoły, jako kryterium otrzymania „800+” zaczął obowiązywać dopiero od początku czerwca 2025 roku. Mimo to, doniesienia z samych szkół wciąż wskazują na te same problemy: barierę językową, obciążenie emocjonalne, niewystarczające przygotowanie nauczycieli do pracy z uczniami po doświadczeniu traumy, a także rzadko wypowiedzaną wprost skłonność dzieci ukraińskich i polskich do funkcjonowania raczej obok siebie niż razem. Poza szkołą danych jest jeszcze mniej: dzieci niezapisane do żadnej instytucji nie pozostawiają śladu w statystykach, ale przecież istnieją — i często to właśnie one pozostają najbardziej odizolowane.

Liczby ustabilizowały się w porównaniu do pierwszych miesięcy kryzysu i dziś są niższe niż w momencie szczytowym. Jednak duża część tych, którzy przyjechali w 2022 r., postanowiła zostać: zapisała dzieci do polskich szkół, znalazła pracę lub założyła własną działalność, nauczyła się języka i zaczęła zapuszczać korzenie. Tymczasowe schronienie stopniowo zmienia się więc w długoterminowy dom. Dla tych rodzin Polska nie jest już tylko miejscem na przeczekaanie wojny — jest miejscem, gdzie budują swoją przyszłość.

Niewiele jest miast, w których skala tych zmian byłaby tak odczuwalna jak we Wrocławiu — mieście, w którym powstał nasz projekt. Stolica Dolnego Śląska od dawna przyciągała Ukraińców jak magnes: już na długo przed wojną stanowili tam około jednej dziesiątej mieszkańców miasta — około 100 000 osób, które przyjechały tu za pracą lub na studia. W ciągu kilku miesięcy po lutym 2022 roku ich liczba się podwoiła. Według szacunków Unii Metropolii Polskich Ukraińcy stanowili około 23% populacji Wrocławia w kwietniu 2022 roku oraz blisko 28% w lipcu tego samego roku. W momencie szczytowym był to prawie co trzeci mieszkaniec, co oznaczało największe skupisko spośród wszystkich miast UE. Od tamtej pory pierwsza fala kryzysowa opadła, a liczby się ustabilizowały, ale nie wróciły do stanu sprzed wojny: ukraińska diaspora w tym mieście wciąż jest szacowana na 150 000–180 000 osób, z czego około 80 000 przyjechało po inwazji. Projekt **Let's Play Together** powstał w mieście, które praktycznie z dnia na dzień stało się domem największej w Europie ukraińskiej diaspory — i do dziś, trzy lata później, nadal stara się zrozumieć, co to dla niego znaczy.

Kolejne rozdziały opisują stworzony przez nas model, podjęte decyzje i wyciągnięte wnioski. Jednak model nie powstał z niczego. Został stworzony w konkretnym kontekście — na tle opisanych powyżej wydarzeń, które nawet po upływie trzech lat wcale nie straciły na aktualności.





Rozdział 2: Sport, jako narzędzie integracji

Od osiągnięć sportowych po infrastrukturę społeczną

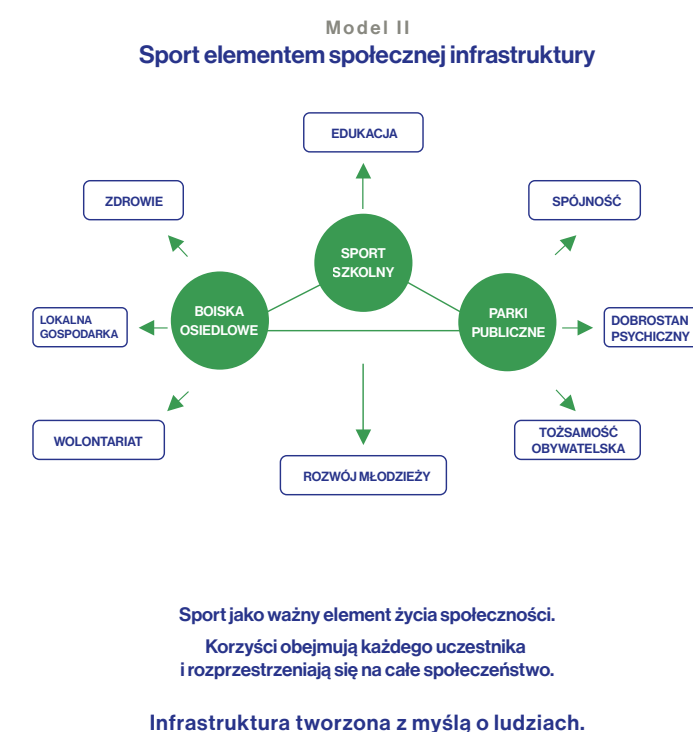
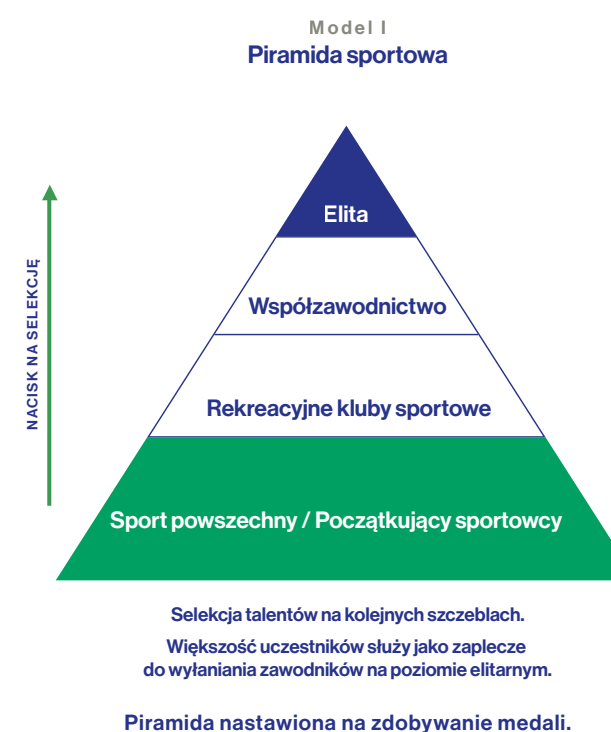
Rozdział 2: Sport, jako narzędzie integracji

Od osiągnięć sportowych po infrastrukturę społeczną

Zanim przedstawimy nasz Model Tandemów Trenerskich, warto zadać sobie bardziej fundamentalne pytanie: dlaczego w ogóle sport? Odpowiedź, zwłaszcza w Polsce, nie jest wcale oczywista — istnieją liczne przeszkody, przede wszystkim strukturalne, które utrudniają poważne traktowanie sportu, jako narzędzia integracji.

Sport w Polsce jest rozumiany głównie przez pryzmat osiągnięć

Przez większość współczesnej historii zorganizowany sport w Polsce był postrzegany jako piramida. U jej podstaw liczne grupy dzieci zapisują się do lokalnych klubów i zaczynają trenować wybraną dyscyplinę. Następnie, w miarę postępów, coraz mniej z nich kwalifikuje się do kolejnych kategorii wiekowych, bierze udział w zawodach szkolnych, trafia do regionalnych federacji, a garstka szczęśliwców — do reprezentacji krajowej i sportu zawodowego. Ten system opiera się na selekcji, wynikach i sportowej doskonałości. Jego zamierzonym efektem jest „produkcja” sportowców wyczynowych. W innych celach sprawdza się znacznie gorzej. Takie podejście ma konkretne konsekwencje. Polskie dzieci mają zwykle dostęp do aktywności sportowej przez kluby, które oferują uporządkowane treningi w konkretnej dyscyplinie i z góry zakładają zaangażowanie, regularne postępy, wyniki oraz opłaty. Jeśli dziecko nie chce rywalizować albo pochodzi z rodziny, w której brakuje czasu lub pieniędzy na opłaty i sprzęt sportowy, bardzo szybko odpada nawet z najniższego poziomu tej piramidy. Dzieci, które przyjechały do nowego kraju, nie znają jeszcze języka i zmagają się z ciężarem przesiedlenia, mają niewielkie szanse, aby wejść do tego systemu w naturalny sposób. Wyjątkiem bywają dzieci z Ukrainy, które jeszcze przed wyjazdem uczestniczyły w zorganizowanych strukturach sportowych: dla nich polska piramida to znajome terytorium, po którym potrafią się poruszać, więc nawet pomimo bariery językowej dołączenie do klubu sportowego może być naturalnym krokiem. Podejście, które istnieje już w większości krajów europejskich i pomaga właśnie takim dzieciom, znane jako sport for development (rozwój poprzez sport) albo sport for all (sport dla wszystkich), jest w Polsce dopiero w powijakach. Jego kluczowa idea jest prosta: sport ma być narzędziem osiągania celów społecznych — integracji, dobrostanu psychicznego, przywództwa, zapobiegania konfliktom czy rozwoju umiejętności społecznych — a nie celem samym w sobie. W innych krajach jest to pełnoprawna dziedzina, z własną grupą zawodową praktyków, szkoleniami i mechanizmami finansowania, jednak w Polsce wciąż pozostaje stosunkowo nowym obszarem. Istnieje kilka dobrych, przeważnie lokalnych przykładów, ale są one wyjątkiem od reguły.



Rozdział 2: Sport, jako narzędzie integracji

Od osiągnięć sportowych po infrastrukturę społeczną

Sport stoi na granicy między różnymi wydziałami samorządów

Druga przeszkoda strukturalna, zwłaszcza w polskich gminach, ma charakter administracyjny. W strukturach większości władz miejskich sport leży w kompetencjach jednego działu, edukacją zajmuje się inny, a jeszcze inny odpowiada za sprawy społeczne — obejmujące również obsługę osób uchodźczych, wsparcie integracyjne i pomoc społeczną dla rodzin. Każdy ma własny budżet, własne cele i własny tryb pracy. Integracja dzieci uchodźczych poprzez sport przecina jednak wszystkie trzy obszary. Jest jednocześnie działaniem sportowym, edukacyjnym i społecznym. Żaden z istniejących w samorządach silosów wydziałowych nie został stworzony z myślą o tego rodzaju pracy międzysektorowej. Każdy rozliczany jest według wskaźników właściwych dla własnego zakresu zadań — na przykład w wydziale sportu może to być liczba dzieci biorących udział w zajęciach sportowych.

Nie jest to wyłącznie polski problem, ale pomaga wyjaśnić paradoks wczesnej odpowiedzi na napływ uchodźców w 2022 roku: duża część pracy odbywała się poza oficjalnymi miejskimi strukturami sportu, a napędzały ją przede wszystkim organizacje pozarządowe, inicjatywy sąsiedzkie i poszczególni dyrektorzy szkół. Tymczasem to właśnie zasoby pozostające w gestii tych struktur — obiekty sportowe, sieci trenerów i szkolne boiska — są tym, czego działania integracyjne najbardziej potrzebują. Nie wynika to z braku dobrej woli — po prostu struktury silosowe nie zostały zaprojektowane do pracy międzysektorowej. Tam, gdzie udaje się połączyć struktury samorządowe z energią oddolnych inicjatyw, sport może stać się jednym z najbardziej naturalnych i najskuteczniejszych narzędzi integracji, jakimi dysponuje miasto.

A zatem, dlaczego sport?

Niezależnie od powyższych zastrzeżeń, argumenty za wykorzystaniem sportu jako narzędzia integracji są mocne, dobrze udokumentowane międzynarodowo i potwierdzone w codziennym doświadczeniu.

Wspólny język, który nie wymaga słów

Sport jest jednym z niewielu obszarów, w których dwoje dzieci niemających wspólnego języka może w mgnieniu oka nawiązać interakcję, współpracować i bawić się razem. Piłka, bramka, liczenie punktów — wszystko to ma własną gramatykę. Dla dzieci, które dopiero zaczynają uczyć się polskiego, obniża to próg wejścia bardziej niż niemal każda inna aktywność grupowa.

Wspólne doświadczanie ciała

Dzieci, które bawią się razem, używając ciała, a nie tylko słów, budują niewymuszoną bliskość typową dla przyjaźni z dzieciństwa. Powtarzalna, wspólna aktywność bez presji jest szybszym sposobem na budowanie zaufania niż ustrukturyzowana rozmowa, a jej rejestr jest naturalny dla dzieci.

Bezpieczna przestrzeń na odreagowanie stresu i radzenie sobie z doświadczeniem traumy

Związek między aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym jest jednym z najlepiej ugruntowanych ustaleń współczesnych badań z zakresu zdrowia publicznego. Najnowsze wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej traktują go nie jako subtelną korzyść, ale jako czynnik o znaczeniu klinicznym. Regularny ruch pomaga regulować stres, poprawia jakość snu i zmniejsza objawy lęku i depresji. Dla dzieci, które doświadczyły wojny, przesiedlenia i nagłej utraty rutyny, przewidywalna cotygodniowa aktywność fizyczna zorganizowana przez dorosłych, którzy wiedzą jak reagować na trudne emocje, stanowi realną formę ochrony. Międzynarodowe instytucje humanitarne budowały swoje programy dla uchodźców wokół tej przesłanki: Strategia UNHCR (Komisarza ONZ ds. Uchodźców) na rok 2022 wskazuje nie tyle gry czy zabawy, co konkretnie sport, jako kluczowe narzędzie odpowiedzi humanitarnej, a nie tylko miły dodatek. Olympic Refugee Foundation, Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl) oraz Centrum MHPSS Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca doszły do tego samego wniosku.

Rozdział 2: Sport, jako narzędzie integracji

Od osiągnięć sportowych po infrastrukturę społeczną

Wyrównanie relacji

Na boisku nikt nie jest uchodźcą ani przedstawicielem społeczności przyjmującej: dzieci są kolegami i koleżankami z drużyny lub przeciwnikami, zawodnikami podającymi piłkę i strzelającymi gole. Hierarchia wśród dzieci w drużynie kształtuje się na podstawie umiejętności, wysiłku i lojalności wobec drużyny — ponad podziałami, które dzielą dorosłych. Ten efekt zrównania to jeden z najsilniejszych a jednocześnie najbardziej niedocenianych argumentów za sportem jako narzędziem integracji.

Naturalne zakotwiczenie w przestrzeni publicznej

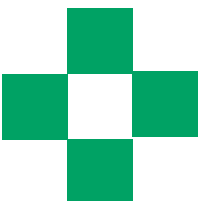
W odróżnieniu od większości działań integracyjnych, sport jest ściśle związany z miejscami — boiskami, parkami, podwórkami szkolnymi czy salami gimnastycznymi — będącymi już częścią lokalnej infrastruktury publicznej. Zajęcia mogą się odbywać blisko miejsca zamieszkania, bezpłatnie, bez konieczności zapisów czy wypełniania formularzy. Ta dostępność — „niski próg wejścia” jak mówimy w branżowym żargonie — jest decydująca, aby dotrzeć do dzieci, które nigdy nie zapisałyby się na formalne zajęcia w klubie sportowym.

Platforma, która dociera do obu społeczności, nie tylko do nowo przybyłych

Integracja to proces dwukierunkowy. Polskie dzieci bawiące się z ukraińskimi rówieśnikami również coś zyskują: osłuchanie się z językiem, umiejętności międzykulturowe i wczesne doświadczenie przynależności do społeczności bardziej różnorodnej niż ta, w której dorastali ich rodzice. Sport to jeden z niewielu obszarów, w których obie grupy mogą jednocześnie korzystać z tego samego działania, tej samej aktywności, na takich samych zasadach.

Nowa rola sportu na poziomie lokalnym

Wszystkie te argumenty razem tworzą mocne uzasadnienie dla samorządowców: sport nie służy wyłącznie kształceniu sportowców wyczynowych. Jest także elementem infrastruktury społecznej, który przy niewielkich modyfikacjach może wykonać pracę, jakiej żaden wydział nie byłby w stanie wykonać samodzielnie. Miasta mają już potrzebne zasoby: boiska, parki, szkolne podwórka i sieć trenerów. Potrzebna jest jeszcze wola polityczna, aby wykorzystać te zasoby do celów, które nie mieszczą się w ramach klasycznej piramidy osiągnięć sportowych, a także koordynacja między wydziałami, które dotychczas zajmowały się sportem, edukacją i pomocą społeczną osobno. Taki właśnie efekt chcieliśmy osiągnąć w ramach projektu **Let's Play Together**. Kolejne rozdziały przedstawiają, jak to wyglądało w praktyce.





Argumenty opisane w poprzednim rozdziale, przemawiające za tym, że sport może być skutecznym narzędziem integracji, jeśli większy nacisk położymy na efekty społeczne niż na czysto sportowe osiągnięcia, nie zostały wymyślone przez zespół Let's Play Together. Stanowią one część globalnej dziedziny nazywanej „sport for development” (S4D, sport dla rozwoju) albo „sport for change” (sport na rzecz zmiany), posiadającej ugruntowaną metodologię, bazę dowodów oraz sieci praktyków rozwijane od dekad.

Na każdym kontynencie organizacje wykorzystują sport — piłkę nożną, bieganie, jazdę na deskorolce, tradycyjne gry, koszykówkę uliczną czy surfing — do integracji społeczności uchodźczej ze społecznością przyjmującą, wspierania dzieci w radzeniu sobie z doświadczeniem traumy, wzmacniania podmiotowości dziewcząt w ograniczających je warunkach i odbudowy tkanki społecznej w miejscach dotkniętych konfliktami, przesiedleniami czy ubóstwem. Najczęściej są to bardzo małe organizacje; niektóre zrzeszają się w sieciach krajowych, a nieliczne zdołały przekształcić się w ruchy międzynarodowe. Działają w zgodzie ze wspólną ideą: sport może i powinien dawać ludziom więcej niż tylko drogę do kariery wyczynowej.



Lista przedstawiona poniżej to celowo selektywny przegląd, a nie wyczerpujący katalog. Zawiera organizacje, które wpłynęły na nasz sposób myślenia w Fundacji V4SPORT. Przykłady zostały pogrupowane według kontynentów, dodaliśmy też linki do stron internetowych każdej z organizacji. Zachęcamy czytelników do bliższego zapoznania się z działalnością tych organizacji, które uznają za najciekawsze z perspektywy własnego kontekstu.

Afryka

Cheza - Uganda i Sudan Południowy

Przywrócenie i uwspółcześnienie tradycyjnych gier afrykańskich

Założona w 2014 roku przez innowatora społecznego Simona Petera Tumukunde, Cheza to organizacja prowadzona przez młodych ludzi, działająca w różnych częściach Afryki na rzecz odradzania, przekształcania i promowania tradycyjnych afrykańskich gier sportowych jako narzędzi włączenia społecznego, edukacji i zmiany społecznej. Głównym projektem organizacji jest modernizacja Kwepey, jednej z najpopularniejszych gier na kontynencie, i przekształcenie jej w uporządkowaną, skalowalną dyscyplinę sportową, która pomaga angażować dziewczęta, uchodźców i społeczności przesiedlone w całym regionie. Programy Cheza obejmują Boru Championing Girls Programme w Sudanie Południowym, Kwepey for Financial Literacy w Ugandzie, festiwale kulturalne, festyny szkolne i szkolenia dla animatorów pracujących z młodzieżą. Organizacja zajmuje się kwestią równości płci, zdrowia psychicznego, promowania pokoju i edukacji finansowej przy użyciu metod zaprojektowanych do pracy ze społecznościami przy wykorzystaniu gier i zabaw. Do tej pory organizacja zdołała dotrzeć do 100 tys. młodych ludzi.

<https://chezafoundation.org/>

Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

FAME Foundation - Nigeria

Wspieranie, mentoring i wzmacnianie roli kobiet poprzez sport

Założona w 2017 r. przez Arabinrin Aderonke Atoyebi, Fundacja FAME to nigeryjska organizacja pozarządowa działająca na rzecz równości płci, wykorzystująca sport jako narzędzie wzmacniania sprawczości dziewcząt, młodych kobiet i grup zmarginalizowanych, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców obozów dla osób wewnętrznie przesiedlonych w Nigerii. FAME prowadzi ośrodki szkoleniowe wspierające rozwój nowych kompetencji w celu wyjścia z ubóstwa i osiągnięcia samowystarczalności. Prowadzi też programy dla lokalnych społeczności w zakresie zdrowia i higieny menstruacyjnej oraz szeroko pojętego wspierania udziału kobiet w życiu publicznym.

Jej flagowe inicjatywy to: FAME Global Leadership, FAME Lead oraz wsparcie przez mentoring (Mentoring Support Services), czyli program wsparcia mentoringowego rozwijający u młodych ludzi wartości i praktyczne umiejętności potrzebne do przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na płeć i inicjowania zmian we własnych społecznościach. Pod przywództwem Aderonke, FAME zdołała stworzyć bezpieczne, ustrukturyzowane przestrzenie, gdzie dziewczęta i młode kobiety z rejonów Nigerii o najniższym statusie społeczno-ekonomicznym mogą dzięki sportowi znaleźć drogę do mentoringu, edukacji i udziału w życiu gospodarczym. FAME to jeden z najbardziej wyrazistych przykładów na arenie międzynarodowej pokazujących, jak oddolne inicjatywy sportowe prowadzone przez kobiety i dla kobiet mogą zmieniać istniejące normy płciowe i kształcić lokalne przywódczynie w społecznościach zmagających się z licznymi wyzwaniami.

<https://famefoundationwg.org/>



Azja i Bliski Wschód

Skateistan — Afganistan, Kambodża, RPA, Jordania i globalnie

Jazda na deskorolce jako wsparcie dla edukacji i sprawczości

Organizacja Skateistan, założona w Kabulu w 2007 r., zaczęła działalność od uczenia dzieci w Afganistanie, głównie dziewcząt, jazdy na deskorolce. Od tamtej pory znacząco się rozwinęła, przekształcając się w globalne NGO wspierające programy w 42 krajach, docierające ze swoją ofertą do ponad 10 tys. młodych ludzi i współpracujące z lokalnymi inicjatywami w ramach partnerstw długoterminowych. Skupia się na wyrównywaniu dostępu do sportu i kreatywnego uczenia się, zwracając szczególną uwagę na dziewczęta i młodzież dotknięte przesiedleniem, dyskryminacją i ubóstwem.

Skateistan łączy jazdę na deskorolce z edukacją w salach lekcyjnych w swoich szkołach skateboardingu. Ten model wykorzystuje prostą, nieznaną wcześniej aktywność — z którą większość dzieci ma styczność po raz pierwszy w życiu — jako „haczyk”, który ma zachęcić uczestników do szerszego procesu edukacyjnego. Program „Lead and Skate” prowadzony w Teheranie integruje dzieci irańskie z uchodźcami z Afganistanu poprzez jazdę na deskorolce, sztukę, warsztaty dla liderów, a ponad 40% beneficjentów Skateistanu w Afganistanie to osoby wewnętrznie przesiedlone lub powracające.

To, co wyróżnia Skateistan, to połączenie sportu, sztuki i edukacji w jednym programie oraz szczególna dbałość o to, aby programy były tworzone przez lokalne zespoły dobrze znające swój kontekst.

<https://www.skateistan.org/>

Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

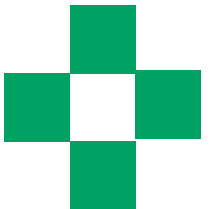
Palestine: Sports for Life (PS4L) - Palestyna

Sport na rzecz sprawczości w społecznościach dotkniętych konfliktem

Działająca na Zachodnim Brzegu, we Wschodniej Jerozolimie oraz (do niedawna) w Strefie Gazy, organizacja Palestine: Sports for Life wykorzystuje koncepcję rozwoju poprzez sport jako narzędzie wzmacniania sprawczości społeczności i indywidualnych osób. PS4L działa w jednym z najtrudniejszych miejsc na świecie, angażując Palestyńczyków poprzez sport: wzbogaca ich codzienne życie, poszerza wyobrażenie o tym, co możliwe i tworzy bezpieczne przestrzenie dla dzieci, młodzieży i kobiet w społecznościach głęboko dotkniętych konfliktem. Programy tej organizacji wykraczają daleko poza zajęcia sportowe. Łączą sport, umiejętności życiowe i mentoring, kładąc nacisk na zdrowy styl życia, włączenie społeczne i wsparcie edukacji. PS4L zwraca szczególną uwagę na wzmacnianie sprawczości dziewczynek i młodych kobiet, co czyni tę organizację znakomitą przykładem tego, jak sport może przełamywać utrwalone stereotypy dotyczące tego, kto może grać i na jakich zasadach. Ponadto, PS4L buduje fizyczną infrastrukturę: boiska, korty i przestrzenie dla społeczności w miejscach, gdzie obiektów tego typu brakuje lub jest ich bardzo niewiele.

Działalność PS4L przypomina, że rozwój poprzez sport może być jedną z niewielu form działania możliwych do przeprowadzenia w środowiskach, w których inne inwestycje społeczne są niemożliwe albo skrajnie utrudnione.

<https://ps4l.org/>



GAME - Lebanon (z korzeniami w Danii)

Organizacja prowadzona przez młodych ludzi, działająca na rzecz zmiany społecznej poprzez sport uliczny

GAME to międzynarodowa organizacja pozarządowa założona w 2002 roku w Danii i działająca w Libanie od 2007 roku, prowadząca dodatkowe programy w Afryce, na Bliskim Wschodzie i w krajach nordyckich. Jej model opiera się na darmowych zajęciach sportu ulicznego — koszykówki, piłki nożnej i tańca — prowadzonych w uboższych dzielnicach przez młodych wolontariuszy znanych jako „Playmakers”.

W Libanie GAME organizuje cotygodniowe sesje sportu ulicznego dla ponad 3 tys. dzieci rocznie, przy wsparciu społeczności ponad 300 Playmakerów — młodych ludzi z tych samych osiedli, którzy prowadzą zajęcia i pełnią rolę mentorów. Dziewczęta ze społeczności przyjmującej i społeczności uchodźczych są aktywnie zachęcane do udziału w zajęciach i przełamywania stereotypów dotyczących ról płciowych. GAME stworzyła również inkubator przedsiębiorczości i przywództwa w obszarze sportu ulicznego w Libanie i Jordani, w ramach walki z bezrobociem wśród młodych ludzi.

To połączenie darmowego i powszechnego dostępu do zajęć z modelem prowadzenia ich przez rówieśników w zaniedbanych obszarach miejskich czyni GAME istotnym punktem odniesienia dla każdego miasta, pragnącego wykorzystać istniejącą infrastrukturę publiczną do celów integracyjnych.

<https://game.ngo/>

Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

Europa

Sanctuary Runners - Irlandia (i działalność międzynarodowa)

Bieganie i chodzenie jako narzędzia solidarności

Sanctuary Runners to organizacja charytatywna z Irlandii, która wykorzystuje bieganie i chodzenie na rzecz równości osób uchodźczych, osób ubiegających się o azyl oraz społeczności przyjmującej. Organizacja powstała, by wypełnić konkretną lukę: brak inicjatyw integracyjnych, które faktycznie wspierałyby włączenie społeczne, zamiast odtwarzać tradycyjną dynamikę pomocy charytatywnej. Grupy Sanctuary Runners są otwarte i bezpłatne, dostępne dla osób o zróżnicowanych możliwościach, a ich działanie opiera się na prostej zasadzie: miejscowi i uchodźcy biegają obok siebie.

Model ten dostarczył mocnych dowodów na skuteczną integrację: zwiększone zaangażowanie opinii publicznej w kwestie migracyjne, silniejsze przyjaźnie ponad podziałami oraz znaczącą poprawę poczucia przynależności i zdrowia psychicznego wśród osób uchodźczych uczestniczących w programie. Sami uchodźcy pełnią też role organizatorów, liderów i członków władz organizacji. Organizacja ma wsparcie irlandzkich organizacji sportowych i jest objęta patronatem Prezydenta Irlandii.

W 2024 roku, Sanctuary Runners rozpoczęła działalność w Wielkiej Brytanii, organizując swój flagowy Globalny Bieg Solidarności w 75 krajach, przy wsparciu irlandzkiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych i Komisji Europejskiej. Zespół pracuje też nad zestawem narzędzi Sanctuary Runners-in-a-box we współpracy z World Athletics, aby ułatwić powielanie modelu w innych miejscach.

<https://sanctuaryrunners.ie/>

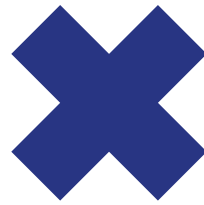
Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) - Francja i Palestyna

Sport inkluzywny i emancypacyjny na poziomie federacji

Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) to francuska federacja sportowa z długą historią, promująca sport inkluzywny i emancypacyjny. Od 2015 roku FSGT współpracuje długoterminowo z palestyńskim Ministerstwem Edukacji, lokalnymi gminami i organizacjami społeczeństwa obywatelskiego, wykorzystując sport jako narzędzie integracji społecznej, wymiany międzykulturowej i zbiorowego wzmocnienia sprawczości w społecznościach zmarginalizowanych.

Jeden z flagowych projektów FSGT skupia się na obozach dla palestyńskich uchodźców takich jak New Askar, Aida i Al Amari. Federacja przeszkoliła ponad 100 młodych uchodźców na animatorów zajęć sportowych, którzy prowadzą inkluzywne zajęcia dla dzieci, młodzieży, kobiet i osób z niepełnosprawnościami — budując kontakty między obozami, a także między obozami a pobliskimi miastami, dzięki rozgrywkom międzyobozowym oraz wymianom z gminami i klubami. FSGT ilustruje szczególną rolę sektora publicznego oraz podmiotów na poziomie federacji w tym obszarze: mogą one uzupełniać oddolne inicjatywy rozwoju poprzez sport o autorytet instytucjonalny, długoterminowe planowanie i większą skalę oddziaływania.

<https://www.fsgt-palestine.org/>



Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

Ameryka Południowa

Fútbol Más - Chile oraz kilkanaście innych krajów

Odporność i rozwój społeczno-emocjonalny poprzez zabawę

Założona w Chile w 2008 roku, Fútbol Más to jedna z najważniejszych organizacji sport-for-development (rozwój poprzez sport) w Ameryce Łacińskiej. Jej metodologia opiera się na idei, że piłka nożna i zabawa mogą wzmacniać odporność, wartościowe relacje i spójność społeczną w trudnych okolicznościach. Organizacja prowadzi programy dla dzieci z dzielnic o niższym statusie społeczno-ekonomicznym, wspiera szkoły poprzez szkolenia dla nauczycieli, interweniuje w przypadku kryzysów humanitarnych i adaptuje swoją metodologię, aby mogły z niej korzystać inne organizacje.

Fútbol Más jest szczególnie znana ze swojego systemu zielonych i niebieskich kartek — celowo zastępujących tradycyjne dla futbolu kartki czerwone i żółte. Kartka zielona nagradza pozytywne zachowania na murawie w trakcie zajęć; a kartki niebieskie mają skłonić dzieci do zastanowienia nad postawami, które można poprawić. Taki system redefiniuje boisko jako przestrzeń rozwoju umiejętności społecznych zamiast przestrzeni dyscyplinowania i kontroli. W 2023 roku, Fútbol Más działała w 14 krajach na czterech kontynentach, z bezpośrednimi programami w Meksyku, Peru, Chile, Francji, Hiszpanii i Kenii. Organizacja dotarła dotychczas do około 26 tys. beneficjentów i cieszy się uznaniem UNICEF-u oraz Beyond Sport, została także wyróżniona nagrodą FIFA Diversity Award (Nagrody Różnorodności FIFA).

<https://futbolmas.org/>

FUDELA (Fundación de las Américas) - Ekwador

Sport na rzecz włączenia społecznego w społecznościach narażonych na dyskryminację

FUDELA to organizacja pozarządowa z Ekwadoru, która od 20 lat promuje włączenie społeczne, edukacyjne i ekonomiczne dzieci, młodzieży, kobiet i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji. W ramach swojego programu Community Champions, organizacja tworzy bezpieczne, pozytywne przestrzenie dla dzieci i młodzieży — zarówno dla Ekwadorczyków, jak i dla osób z doświadczeniem uchodźstwa i migracji — wykorzystując sport, sztukę i rekreację ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju społeczno-emocjonalnego i profilaktyki zachowań ryzykownych. Zajęcia z piłki nożnej, koszykówki, baseballu, tenisa stołowego, tańca i muzyki są uzupełniane warsztatami edukacyjnymi z zakresu podstaw finansów, świadomości własnych praw oraz dbania o środowisko. Rodzice, lokalni liderzy i inne podmioty powiązane angażują się w planowanie i realizację zajęć, tak aby programy odzwierciedlały realia społeczności, do których są kierowane. Przy wsparciu UNHCR i partnerów takich jak IOM oraz International Table Tennis Foundation, FUDELA wzmocnia spójność społeczną, zwiększa sprawczość dzieci jako inicjatorów zmian i wpływa na postawy społeczności lokalnych wobec przyjezdnych — są to głównie osoby uchodźcze z Wenezueli w regionach przygranicznych na północy Ekwadoru.

<https://fudela.org.ec/>



Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

Ameryka Północna

ACSA Cultural & Sport Association - Kanada (z korzeniami w Afganistanie)

Sport, kultura i przedsiębiorczość w rękach uchodźców i kobiet

Założone w 2009 roku w Afganistanie, jako pierwszy w kraju kobiecy ruch sportowy, Afgańsko-Kanadyjskie Stowarzyszenie Społeczne (Afghan-Canadian Social Association, ACSA) rozszerzyło działalność na Kanadę i dziś realizuje programy w kilkunastu krajach. Jego misją jest wspieranie osób uchodźczych, kobiet-imigrantek i innych nowo przybyłych poprzez sport, kulturę i przedsiębiorczość — w duchu przywództwa zakorzenionego w osobistych doświadczeniach założycielki organizacji, Masoomy Sayed Hashim — afgańsko-kanadyjskiej uchodźczyni.

ACSA realizuje szeroki wachlarz programów, w tym zajęcia z piłki nożnej, jogi, fitnessu, mentoringu i warsztaty kulturowe promujące przedsiębiorczość. Działania te poprawiają zdrowie, dobrostan i pewność siebie, zmniejszając poczucie izolacji i pomagając uchodźcom integrować się w nowych społecznościach. Programy są współtworzone przez samych uczestników, prowadzone w wymaganych językach i formatach oraz dostosowane kulturowo.

Szczególny wkład ACSA polega na łączeniu sportu ze szkoleniem liderów, warsztatami kulturowymi i zwiększaniem samodzielności ekonomicznej. Dowodzi to, że sport może być pomostem nie tylko do życia w społeczności, lecz również do szerszej transformacji społecznej i ekonomicznej. Aktualnie siedziba organizacji znajduje się w Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie.

<https://acsaorg.ca/>



Glasswing Costa Rica (Fundación Crisalida Internacional) - Kostaryka

Integracja migrantów i społeczności przyjmującej przez sport, wsparcie prawne i ruch terapeutyczny

Glasswing Costa Rica to regionalna organizacja pozarządowa promująca strategiczne inwestycje społeczne, które przynoszą trwałe zmiany w społecznościach dotkniętych nierównością i wykluczeniem. Współpracuje ściśle z migrantami, uchodźcami, azylantami i społecznościami przyjmującymi, stosując podejście oparte na współpracy i prawach człowieka, z silnym naciskiem na równość płci.

Program Integrémonos [Integrujemy się] jest realizowany w Cantón de Desamparados — jednym z najbardziej zróżnicowanych i gęsto zaludnionych obszarów Kostaryki, gdzie migracja w dużym stopniu ukształtowała lokalną rzeczywistość. Program łączy inkluzję gospodarczą, doradztwo prawne służące uregulowaniu statusu migrantów, terapię ruchem i tworzenie bezpiecznych przestrzeni dla miejscowych mieszkańców. Odpowiada na potrzeby związane z dobrostanem emocjonalnym, dostępem do zatrudnienia i uczestnictwem społecznym, a jednocześnie reaguje na takie bariery jak ksenofobia, niestabilny status prawny i ograniczony dostęp do usług.

Model Glasswing wyróżnia się wysokim stopniem integracji wsparcia psychospołecznego, finansowego i prawnego w jednej interwencji realizowanej lokalnie — potwierdzając, że integracja rzadko przebiega jednotorowo.

<https://glasswing.org/glasswing-costa-rica/>

Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

Oceania

Football United - Australia (UNSW Sydney)

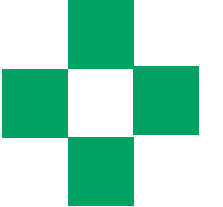
Piłkę nożną jako wsparcie przy ponownym osiedlaniu się uchodźców, zakorzenione w badaniach akademickich

Football United to organizacja hybrydowa, łącząca badania naukowe z działaniami oddolnymi, z siedzibą na University of New South Wales (UNSW) w Sydney, założona w 2006 roku przez dr Anne Bunde-Birouste ze School of Population Health. Wykorzystuje piłkę nożną, aby wspierać młodych uchodźców i pomagać im integrować się ze społeczeństwem australijskim, ze szczególnym uwzględnieniem zróżnicowanych kulturowo obszarów zachodniego Sydney, gdzie mieszka wiele osób z doświadczeniem uchodźstwa.

Ten program to złożone, wielopoziomowe działanie łączące treningi piłkarskie, mentoring, szkolenia liderów i budowanie społeczności. Jego centralną ideą jest wykorzystanie powszechnej atrakcyjności piłki nożnej — bez odbierania jej sportowego uroku — do wzmacniania przynależności, harmonii między grupami etnicznymi i spójności społecznej. Football United działa we współpracy ze szkołami, lokalnymi stowarzyszeniami piłkarskimi i organizacjami społecznościowymi, a jego wpływ został udokumentowany w recenzowanych publikacjach naukowych UNSW.

Model Football United wyróżnia się dzięki połączeniu działań na poziomie lokalnym z rygiem badań naukowych — ten wzorzec może być przydatny dla każdego miasta czy federacji, które chciałyby oprzeć program integracji poprzez sport na dowodach naukowych.

<https://footballunited.org.au/>



Creating Chances - Australia

Rozwój umiejętności życiowych i przywódczych poprzez sport wśród uchodźców oraz młodych ludzi ze społeczności zróżnicowanych kulturowo i językowo (CALD)

Creating Chances to australijskie przedsiębiorstwo społeczne działające na rzecz rozwoju młodych ludzi, zarejestrowane jako organizacja charytatywna, które wykorzystuje sport w programach rozwoju umiejętności życiowych oraz przywództwa, aby wzmacniać sprawczość młodzieży. Organizacja działa w ponad 100 szkołach podlegających Departamentowi Edukacji Nowej Południowej Walii, docierając z ofertą do ponad 10 tys. młodych ludzi rocznie — osób rdzennych, uchodźców, migrantów oraz młodzieży z rodzin o niskim statusie społeczno-ekonomicznym. Ich inicjatywa Girls United, rozwijana w partnerstwie z Football Australia, stara się usuwać bariery stojące przed dziewczętami i młodymi kobietami ze społeczności zróżnicowanych kulturowo i językowo (CALD — culturally and linguistically diverse) w dostępie do sportu i uczestnictwa w życiu społecznym. W projekcie wykorzystano połączenie piłki nożnej z rozwojem umiejętności społecznych i emocjonalnych, szkoleniami liderów i programami na rzecz dobrostanu. Osobna inicjatywa, Arezo, skupia się konkretnie na dziewczętach i kobietach afgańsko-australijskich.

Creating Chances wyróżnia się swoim podejściem do współtworzenia metodologii: programy są tworzone z udziałem trenerów, którzy sami pochodzą ze społeczności uchodźców lub CALD, dzięki czemu realne doświadczenia uczestników są uwzględniane w projektowaniu działań od samego początku.

<https://creatingchances.org.au/>

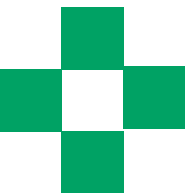
Rozdział 3: Inspiracje

Krótką prezentacją organizacji realizujących te idee w praktyce

Dziedzina, nie lista

Wymienione organizacje różnią się skalą, obszarem geograficznym, preferowaną dyscypliną sportu i kontekstem społecznym. Łączy je przekonanie, że sport — jeśli działania są projektowane z myślą o wspieraniu ludzi, a nie tylko tworzeniu widowiska - jest jedną z najskuteczniejszych platform budowania relacji między nieznanymi, wspierania dzieci w trudnych sytuacjach i wzmacniania tkanki społecznej niezbędnej dla integracji. Żadna z nich nie ma wszystkich odpowiedzi, ale razem pokazują kształt dziedziny, do której polskie samorządy i organizacje sportowe mogą śmiało dołączyć — i wnieść własny wkład.

W kolejnych rozdziałach opisano, w jaki sposób projekt *Let's Play Together* wniósł do tej rozmowy swoją własną odpowiedź w polskim kontekście i przy użyciu konkretnej metody: **Modelu Tandemów Trenerskich**, który przedstawiamy dalej.



Rozdział 4: Cele projektu

Cele projektu Let's Play Together



Rozdział 4: Cele projektu

Cele projektu *Let's Play Together*



Projekt ma sens tylko wtedy, gdy wiadomo, czemu ma służyć. Przed objaśnieniem samego Modelu Tandemów Trenerskich warto podać cztery cele, które kształtowały projekt ***Let's Play Together*** od pierwszego pomysłu — i z perspektywy czasu widać, że wpływały na każdą decyzję podejmowaną w jego trakcie: kogo rekrutować, gdzie prowadzić zajęcia, jak szkolić trenerów, co mierzyć i jak opowiadać o tej pracy na zewnątrz.

Te cztery cele nie były tylko aspiracjami, lecz stanowiły istotę i sens projektu. W kolejnych rozdziałach pokazujemy, jak do nich dążyliśmy.

Cztery cele, które ukształtowały *Let's Play Together*:

- Promowanie integracji społeczności.
- Poprawa zdrowia psychicznego.
- Ułatwianie adaptacji i budowanie więzi ze społecznością przyjmującą.
- Inspirowanie innych.

Rozdział 4: Cele projektu

Cele projektu *Let's Play Together*

1. Promowanie integracji społeczności

Jest to pierwszy i jednocześnie najszerszy z celów. Integracja w tym sensie nie oznacza asymilacji - nie chodzi o to, żeby dzieci z Ukrainy upodobniły się do polskich rówieśników. Chodzi o wolniejszy i bardziej wzajemny proces budowania wspólnych doświadczeń, wzajemnego zrozumienia i trwałych więzi między dziećmi z dwóch społeczności, które - jak wspomnieliśmy w Rozdziale 1 - mieszkały obok siebie we Wrocławiu, ale bawiły się zazwyczaj osobno.

Z praktycznego punktu widzenia oznaczało to zaplanowanie zajęć, w ramach których dzieci polskie i ukraińskie mogły regularnie spotykać się w tym samym miejscu, aby robić te same rzeczy i uczestniczyć na tych samych zasadach. Ten cel zadecydował o wyborze wspólnych zajęć w miejscach publicznych.



2. Poprawa zdrowia psychicznego

Wiele dzieci z Ukrainy, które przyjechały do Polski po lutym 2022 roku, ma za sobą doświadczenia, których żadne dziecko nie powinno mieć. Nawet kiedy były to doświadczenia „z drugiej ręki” — stres rodzica, nagła przeprowadzka, utrata znajomych i codziennych przyzwyczajeń — są to okoliczności realnie odbijające się na psychice. Cel nr 2 podkreśla, że integracja bez zwrócenia uwagi na zdrowie psychiczne nie jest pełną integracją. To właśnie ten cel zadecydował o wzięciu pod uwagę podejścia trenerskiego uwzględniającego doświadczenie traumy (trauma-informed coaching), nawiązaniu partnerstw z organizacjami eksperckimi w tym zakresie oraz wprowadzeniu szkoleń z zakresu wsparcia psychicznego dla Trenerów w okresie trwania projektu. Dlatego też przy planowaniu zajęć kluczowe były przewidywalność, bezpieczeństwo i zabawa, a nie rywalizacja.



3. Ułatwianie adaptacji i budowanie więzi ze społecznością przyjmującą

Adaptacja oznacza tu coś więcej niż naukę języka. Oznacza znajomość lokalnego parku, rozpoznawanie twarzy innych dzieci, poczucie, że poza domem są dorośli, którzy cię znają i zauważają, a także ogólne poczucie, że miasto, w którym mieszkasz, jest również — przynajmniej w jakimś sensie — twoje. Cel trzeci to most między integracją rozumianą jako rezultat społeczny, a integracją odczuwaną jako codzienne doświadczenie. To dlatego postanowiliśmy prowadzić zajęcia na osiedlach, na których mieszkają ukraińskie rodziny, zaangażować rodziców i lokalne społeczności oraz budować projekt w oparciu o istniejącą infrastrukturę lokalną — boiska szkolne, parki ESK, Sieć Trenerów Osiedlowych — zamiast tworzyć nowe, równoległe struktury.



4. Inspirowanie innych

Wrocław od początku miał być pilotażem, a nie modelem docelowym. Już pierwsza koncepcja zakładała, że projekt będzie rozwijany wokół Modelu Tandemów Trenerskich, a po potwierdzeniu, że model działa, zostanie udostępniony innym w formie możliwej do wykorzystania. To z celu czwartego wyrósł ten podręcznik. To również on uzasadniał inwestowanie w rozpowszechnianie informacji o projekcie na poziomie krajowym i międzynarodowym. Ten właśnie cel zmienia ***Let's Play Together*** z lokalnej inicjatywy realizowanej we Wrocławiu w ofertę dostępną dla każdego, kto zмага się z podobnym wyzwaniem — czy to w Islandii, we Francji, w Rumunii czy w innym polskim mieście.



Rozdział 4: Cele projektu

Cele projektu *Let's Play Together*

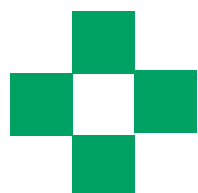
Dodatkowy cel, który stał się częścią modelu

Oprócz czterech podstawowych celów, projekt miał jeszcze jedno zamierzenie — mniej widoczne w formalnym opisie grantu, ale w praktyce równie ważne jak cele podstawowe: szkolenie samych trenerów. Inicjatywa **Let's Play Together** miała stworzyć grupę polskich i ukraińskich praktyków wyposażonych w kompetencje przydatne także po zakończeniu projektu: podejście trenerskie wrażliwe na doświadczenie traumy, kompetencje międzykulturowe, udzielanie pierwszej pomocy psychologicznej i pracę ze społecznością. Dwudziestu dwóch trenerów, którzy prowadzili projekt pilotażowy, będzie korzystać z tych umiejętności w swojej dalszej pracy — niektórzy kontynuują pracę jako trenerzy środowiskowi przy SZS Wrocław, a inni włączyli część naszych metod do swojej codziennej pracy jako nauczyciele lub edukatorzy.

Oprócz tego, 40 młodych ludzi z wrocławskich szkół — Polacy, Ukraińcy oraz pojedynczy obywatele innych krajów — wzięło udział w obozie szkoleniowym Coaching for Community Camp, aby przygotować się do roli asystentów trenerów. Na obozie zdobyli wstępne doświadczenie we współpracy międzykulturowej oraz praktykę pracy w podejściu uwzględniającym doświadczenie traumy. Wielu uczestników zadeklarowało chęć kontynuowania takiej pracy w przyszłości.

Jakich celów nie mieliśmy

Warto jasno zaznaczyć, czego nie obejmowały cele inicjatywy **Let's Play Together**. Celem projektu nie była rekrutacja dzieci do sportów wyczynowych, szkolenie zawodowych sportowców ani kierowanie do lokalnych klubów. Jego zamierzeniem nie było zastąpienie polskiego systemu edukacji ani przejmowanie zadań szkół czy pomocy społecznej, ani udzielanie profesjonalnej pomocy psychologicznej. Projekt nie miał na celu samodzielnego rozwiązania wszystkich kwestii związanych z integracją osób uchodźczych — sport to tylko jeden element o wiele większej układanki. Nie miał być również jednorazowym wydarzeniem: wartość tego modelu polega na regularnych spotkaniach powtarzanych przez dłuższy czas, nie na jednorazowym turnieju czy festynie. Te ograniczenia nie wynikały z braku ambicji. Były to świadome wybory co do tego, jakie cele społeczne można rozsądnie osiągnąć poprzez sport, a czego nie — a także, co równie ważne, kiedy sport powinien ustąpić miejsca innym formom wsparcia.



Rozdział 5: Do wygrania meczu potrzebna jest drużyna

Konsorcjum i partnerzy projektu *Let's Play Together*



Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Integracja dzieci uchodźców poprzez sport nie jest czymś, co jedna organizacja mogłaby skutecznie przeprowadzić samodzielnie. Wymaga wkładu z przynajmniej pięciu różnych specjalistycznych dziedzin: sportu środowiskowego, psychologii dziecięcej i pracy z dziećmi z uwzględnieniem doświadczenia traumy, polityki integracji uchodźców, koordynacji samorządowej w gminach oraz animacji międzykulturowej. Wymaga to również dogłębnej wiedzy na temat lokalnych osiedli, w których praca ma się odbywać: które dzieci tam mieszkają, do których szkół chodzą, które parki są bezpieczne, jakiego języka poszczególne rodziny używają w domu. Potrzebna jest także znajomość dowodów naukowych i doświadczeń z innych krajów, aby wiedzieć, jakie rozwiązania mają największą szansę zadziałać. Aby zrealizować cztery cele opisane w poprzednim rozdziale, musieliśmy zrobić w V4SPORT to, czego wymaga każdy poważny projekt reagowania kryzysowego: zbudować zespół. Konsorcjum, które zapewniło fundament dla projektu Let's Play Together, zostało stworzone z dużym namysłem, a każdego partnera wybraliśmy z powodu określonego wkładu, który wnosił. Wokół tego rdzenia powstała szersza sieć ekspertów międzynarodowych, którzy wspierali nas, szkolarz trenerów na obozie Coaching for Community Camp, aby zagwarantować metodologię dobrze zakorzenioną w najlepszych praktykach w skali świata. Wokół nich powstała mniej widoczna, ale niezbędna warstwa lokalnych partnerów i instytucji wspierających — najważniejszymi były wrocławskie szkoły — dzięki którym nasza codzienna praca stała się możliwa. W tym rozdziale przedstawimy Państwu wszystkie trzy grupy.



Za jednym trenerem na jednym boisku stoi cały ekosystem — inspiracje, infrastruktura, koordynacja i wsparcie — wkład każdego z partnerów zbiega się w jednym punkcie: tam gdzie projekt spotyka się z dziećmi.

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Rdzeń konsorcjum

Fundacja V4SPORT — Wrocław, Polska

Główny beneficjent i całościowy koordynator projektu



V4SPORT to polska fundacja założona w 2009 roku, działająca na przecięciu sportu, aktywności fizycznej, edukacji i rozwoju społecznego. Mając ponad 15 lat doświadczenia w realizacji projektów krajowych i międzynarodowych, V4SPORT pełnił funkcję głównego beneficjenta w projekcie Let's Play Together. Do jej obowiązków należało zarządzanie całym projektem, nadzór finansowy, lokalne wdrożenie Modelu Tandemów Trenerskich we Wrocławiu oraz opracowanie niniejszego Podręcznika. Fundacja działała też jako łącznik pomiędzy międzynarodowymi ekspertami współpracującymi przy obozie szkoleniowym a tandemami trenerów pracujących w terenie.

Fundacja V4SPORT jest członkiem International Sport and Culture Association i działa na rzecz integracji osób z doświadczeniem uchodźstwa przez sport od marca 2022 roku, wykorzystując doświadczenia z wcześniejszych projektów takich jak Integration of Ukrainian Refugee Children Through Sport (IURTS, Integracja Ukraińskich Dzieci Uchodźców poprzez Sport) oraz We Play Together! — oba te projekty dały nam istotne doświadczenie, które przełożyło się bezpośrednio na projekt LPT.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS) — Wrocław, Polska

Partner lokalny — wsparcie psychologiczne, pedagogiczne i na poziomie miasta



WCRS jest jednostką miejską Wrocławia i posiada wieloletnie doświadczenie w tworzeniu i koordynacji inicjatyw społecznych dla różnych społeczności lokalnych, w tym w organizowaniu odpowiedzi humanitarnej na napływ osób uchodźczych z Ukrainy od 2022 roku. W projekcie Let's Play Together WCRS pełniło funkcję punktu wsparcia dla tandemów trenerskich, kierując je do odpowiednich instytucji we Wrocławiu, kiedy potrzebna była dodatkowa pomoc dla rodzin wymagających specjalistycznego wsparcia psychologicznego lub pedagogicznego. Eksperti z WCRS wnieśli wkład w szkolenia dla trenerów; byli naszym łącznikiem z wrocławskim ratuszem i jego Departamentem Edukacji. Promowali też projekt za pośrednictwem swoich kanałów komunikacji, a także nawiązywali kontakt z innymi kluczowymi interesariuszami, zapewniając nam większą widoczność m.in. dzięki wystawie i audycji radiowej. WCRS zapewniło nam też kontakt z Parkami ESK — siecią pawilonów i przestrzeni publicznych w różnych dzielnicach Wrocławia, w części których promowany był projekt LPT. Wreszcie, WCRS zadeklarowało, że w razie potrzeby istnieje możliwość wsparcia w ramach Przejścia Dialogu — publicznej przestrzeni, w której funkcjonuje WroMigrant, wielojęzyczny punkt informacyjny dla uchodźców i migrantów, oferujący praktyczne wskazówki i pomoc w dotarciu do odpowiednich form wsparcia — po ukraińsku, angielsku, białorusku, rosyjsku i polsku.

<https://www.wcrs.wroclaw.pl/>



Rozdział 5: Do wygrania meczu potrzebna jest drużyna

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Wrocławski Szkolny Związek Sportowy (SZS Wrocław) — Wrocław, Polska

Partner lokalny — zatrudnienie trenerów do pracy w tandemach i koordynacja operacyjna

SZS Wrocław promuje sport i aktywność fizyczną wśród młodzieży szkolnej we Wrocławiu od ponad 20 lat. W ramach naszego konsorcjum, SZS Wrocław odpowiadał za zatrudnienie tandemów trenerskich, podpisanie z nimi umów, jak również codzienną koordynację operacyjną ich pracy w terenie — pilnowanie grafików, zapewnianie dostępu do obiektów i wspieranie bieżącej logistyki.

SZS Wrocław jest też organizatorem projektu Trener Osiedlowy, inicjatywy obejmującej całe miasto, działającej od 2003 r., w ramach której w przestrzeniach publicznych we Wrocławiu organizowane są bezpłatne zajęcia sportowe i rekreacyjne. To właśnie sieć doświadczonych trenerów środowiskowych z projektu Trener Osiedlowy była dla nas źródłem rekrutacji trenerów polskojęzycznych do projektu LPT. Zapewnienie takiej kontynuacji było decyzją podjętą na wczesnym etapie projektu, która okazała się niezwykle istotna.

<https://www.wroclawskiszs.pl/>

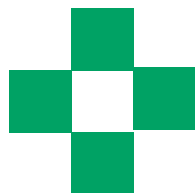
International Sport and Culture Association (ISCA) — Kopenhaga, Dania

Partner międzynarodowy — komunikacja, rozpowszechnianie i dostęp do globalnej wiedzy eksperckiej

ISCA to jedna z największych sieci międzynarodowych z zakresu oddolnych inicjatyw sportowych, zrzeszająca organizacje z całego świata. W ramach konsorcjum LPT, podstawowa rola ISCA polegała na komunikacji międzynarodowej, rozpowszechnianiu informacji i zaangażowaniu interesariuszy — aby zapewnić, że rezultaty projektu zostaną zauważone przez odpowiednich decydentów, praktyków i sponsorów nie tylko w Polsce. To dzięki ISCA projekt LPT pojawił się na Kongresie MOVE 2025 — jednym z największych wydarzeń branżowych dla praktyków sportu oddolnego w Europie.

Równie ważna była rola ISCA jako pomostu między V4SPORT a szerszą siecią organizacji międzynarodowych z dziedziny rozwoju poprzez sport. Dzięki platformie ISCA o nazwie Integration of Refugees Through Sport (IRTS, Integracja Uchodźców Poprzez Sport) V4SPORT miała możliwość uczyć się bezpośrednio od organizacji posiadających lata doświadczenia w tej dziedzinie oraz, co równie ważne, przekładania zdobytej wiedzy na kontekst polskiej rzeczywistości przed wprowadzeniem jej w życie. Wielu ekspertów, którzy przyjechali na obóz Coaching for Community Camp w Trzebnicy, znalazło się tam właśnie dzięki sieci i rekomendacji ISCA.

<https://www.isca.org/>



Rozdział 5: Do wygrania meczu potrzebna jest drużyna

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Międzynarodowi eksperci na obozie Coaching for Community Camp

Konsorcjum czterech organizacji wystarczyło, aby zorganizować projekt, ale potrzebowaliśmy czegoś więcej, żeby zagwarantować, że nasi trenerzy wejdą na boisko z niezbędnymi specjalistycznymi umiejętnościami. Było to konieczne zwłaszcza w zakresie pracy uwzględniającej doświadczenie traumy, podstawowej pomocy psychologicznej oraz wykorzystywania sportu jako narzędzia wsparcia psychospołecznego. Z tego powodu inicjatywa Let's Play Together skorzystała ze wsparcia szerszej grupy ekspertów międzynarodowych, którzy przyjechali do Trzebnicy w lutym 2025 roku, żeby poprowadzić obóz szkoleniowy. Ich wkład wpłynął na metodologię pracy, z której trenerzy korzystali przez cały rok.

FHI 360 - USA

Współorganizator obozu; łącznik z ekspertami zdrowia psychicznego i sportu z USA

FHI 360 to globalna organizacja rozwojowa z siedzibą w USA, zatrudniająca ponad 4 tys. pracowników w ponad 60 krajach. Przyłączyła się do projektu w kwietniu 2024 roku za pośrednictwem programów Departamentu Stanu USA Sports Visitor i Sports Envoy, którymi organizacja zarządza w imieniu Biura ds. Edukacji i Kultury Departamentu Stanu USA. FHI 360 zorganizowała obóz szkoleniowy Coaching for Community Camp, sprowadziła do Trzebnicy delegację amerykańskich ekspertów od sportu i zdrowia psychicznego. Organizacja ta wspierała nas również przy planowaniu programu szkoleniowego obozu w zakresie treningów uwzględniających wiedzę o traumie i zdrowienia po konfliktach.

<https://www.fhi360.org/>

Center for Healing and Justice Through Sport (CHJS) - USA

Metodologia sportu z uwzględnieniem wiedzy o traumie

CHJS to amerykańska organizacja non-profit, której misja polega na promowaniu zdrowienia młodych ludzi przez sport. Opierając się na wynikach badań z dziedziny neurobiologii i nauk o traumie, eksperci z CHJS poprowadzili kilka kluczowych sesji na obozie na temat treningów sprzyjających zdrowieniu, ucząc naszych trenerów jak rozpoznawać i reagować na stres, wycofanie i skutki traumy u dzieci, zamiast traktować je jako brak dyscypliny. Ramy stworzone przez CHJS pozostały punktem odniesienia dla trenerów przez cały rok.

<https://chjs.org/>

Edgework Consulting - USA

Rozwój młodzieży i edukacja nieformalna

Edgework Consulting podzielił się z nami swoją wiedzą w zakresie rozwoju młodzieży, metod edukacji nieformalnej oraz praktycznego rozwoju umiejętności trenerów. Prowadzone przez nich sesje na obozie szkoleniowym dotyczyły roli sportu w procesach zdrowienia w sytuacjach utrudnionego dostępu do opieki psychologicznej — co stało się kluczową myślą przewodnią dla trenerów przy prowadzeniu zajęć otwartych przez cały rok 2025.

<https://www.edgeworkconsulting.com/>



Rozdział 5: Do wygrania meczu potrzebna jest drużyna

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

Fútbol Más France - Francja

Metodologia włączenia społecznego w oparciu o wspólnoty lokalne

Profil organizacji Fútbol Más France został już przedstawiony w poprzednim rozdziale. Organizacja ta przywiozła na obóz sprawdzoną metodologię budowania odporności i włączenia społecznego poprzez zabawę i piłkę nożną w społecznościach nieuprzywilejowanych — w tym również charakterystyczny system zielonych i niebieskich kartek, który czyni boisko miejscem pozytywnego wzmocnienia zamiast karania i kontroli.

<https://futbolmas.org/>

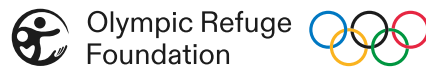


Olympic Refuge Foundation (ORF) - Szwajcaria

Strategiczne rozumienie sportu w populacjach przesiedlonych

Olympic Refuge Foundation, założona w 2017 r. przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski, działa na rzecz wykorzystywania sportu do ochrony, rozwoju i wzmocnienia sprawczości osób dotkniętych przesiedleniem. ORF przywiozła na nasz obóz swoją strategiczną perspektywę organizacji działającej na światową skalę — w tym potwierdzenie skuteczności tego podejścia, wynikające z wieloletniej pracy z osobami uchodźczymi poprzez sport w jednych z najtrudniejszych regionów świata — a ich wkład pomógł umiejscowić nasz projekt (LPT) w szerszym kontekście sportu dla ochrony (sport-for-protection).

<https://www.olympicrefuge.org/>



Polski Czerwony Krzyż - Polska

Lokalny kontekst humanitarny i integracja

Polski Czerwony Krzyż połączył projekt z polskim sektorem humanitarnym i pomógł osadzić program szkoleniowy obozu w szerszym systemie wsparcia dla osób uchodźczych. Dzięki temu trenerzy wiedzieli, dokąd kierować rodziny potrzebujące pomocy wykraczającej poza możliwości zajęć sportowych.

<https://pck.pl/>



Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub - Dania

Zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne w kontekście humanitarnym

Centrum Ruchu Wsparcia Psychospołecznego i Zdrowia Psychicznego Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (RCRC MHPSS Hub) z siedzibą w Kopenhadze działa na rzecz uwzględniania MHPSS (wsparcia psychospołecznego i zdrowia psychicznego) w pracy humanitarnej na całym świecie. Na obozie, eksperci z MHPSS Hub wyposażyli naszych trenerów w zestaw narzędzi pierwszej pomocy psychologicznej i pomogli zrozumieć ramy ich stosowania. Wiedza ta została później wzmocniona na warsztacie pt. ABC Zdrowia Psychicznego, poprowadzonym przez Charlotte Bruus Dalgaard na konferencji Moving People - Moving Poland.

<https://pscentre.org/>



Rozdział 5: Do wygrania meczu potrzebna jest drużyna

Konsorcjum i partnerzy projektu Let's Play Together

StreetGames - Zjednoczone Królestwo

Młodzi liderzy i inicjatywy oddolne

StreetGames to organizacja charytatywna działająca w Wielkiej Brytanii, która wspiera dostęp do sportu w miejscach zamieszkania społeczności nieuprzywilejowanych — sport w miejscach, gdzie młodzi ludzie już są, na zasadach, które im odpowiadają. Na obozie organizacja StreetGames skupiła się głównie na młodych asystentach trenera, wyposażając ich w narzędzia liderские i pokazując praktyczne przykłady sytuacji, w których młodzież może odegrać aktywną rolę w swojej społeczności.

<https://www.streetgames.org>



Cichy partner: szkoły

Mniej widoczne w formalnej strukturze naszego konsorcjum, ale niezbędne do realizacji projektu dzień po dniu, były **wrocławskie szkoły**, z którymi współpracowała większość naszych trenerów. Niektóre szkoły otworzyły dla nas swoje boiska lub sale gimnastyczne do regularnego wykorzystania w ramach projektu. Inne wypożyczały sprzęt, kiedy brakowało go na zajęciach. Niektóre wygospodarowały kącik w magazynie, aby piłki, pachołki, koszulki treningowe i zestawy sprzętu na różne warunki pogodowe mogły być przechowywane na miejscu, bez konieczności ciągłego przewożenia ich po mieście.

Wiele szkół zrobiło więcej, niż od nich oczekiwano, promując nasz projekt w swoich społecznościach, informując uczniów i rodziców o naszych zajęciach i pomagając trenerom dotrzeć do uczestników, którzy inaczej mogliby zostać pominięci. Nie było to powszechną praktyką i od żadnej ze szkół tego nie wymagano, ale tam, gdzie ją stosowano, przynosiła wyraźne efekty. Większość pomocy wynikała z tego samego instynktu, który motywuje trenera środowiskowego do działania: z poczucia, że ta praca jest ważna, a instytucja, której jest częścią, może w tym pomóc.

Dla każdego miasta, które chciałoby powtórzyć taki projekt, wniosek jest prosty: szkoły nie są opcjonalnym dodatkiem, lecz kluczową warstwą umożliwiającą jego realizację. To one sprawiają, że program nie działa obok społeczności, ale wewnątrz niej.

Dlaczego ten model zadziałał

O skuteczności naszego zespołu zdecydował nie jego rozmiar, lecz przemyślany dobór składu. Każdy partner wносił konkretny fragment wiedzy potrzebnej w projekcie, a żadne dwa elementy się nie powielały. WCRS był kluczem do miasta, SZS Wrocław posiadał sieć trenerów środowiskowych, ISCA miała międzynarodową bazę wiedzy, CHJS i MHPSS Hub zajęły się ramami w zakresie zdrowia psychicznego, ORF dała nam strategiczną wiarygodność, FHI 360 zapewniło kontakt z ekspertami z USA, do których inaczej nie mielibyśmy dostępu, a szkoły zapewniły codzienną infrastrukturę konieczną do realizacji modelu.

Praca V4SPORT, jako głównego beneficjenta, polegała na przekazywaniu informacji między tymi warstwami, tak aby skorzystać z najlepszych międzynarodowych praktyk i przełożyć je na polską rzeczywistość, na wyposażeniu tandemów trenerskich w konieczną wiedzę ekspercką w przystępny, nieprzylaczający sposób oraz na dopilnowaniu, by cztery cele z poprzedniego rozdziału pozostały kompasem projektu we wszystkich rozmowach ze wszystkimi partnerami.

Taki model wymagał więcej czasu i wysiłku na wstępie, niż gdybyśmy realizowali projekt samodzielnie. Ale to właśnie dzięki temu zakończył się sukcesem.

Rozdział 6: Model Tandemów Trenerskich

Metodologia sportu środowiskowego prowadzonego w tandemie trenerskim leży w samym sercu projektu Let's Play Together



Rozdział 6: Model Tandemów Trenerskich

Metodologia sportu środowiskowego prowadzonego w tandemie trenerskim leży w samym sercu projektu Let's Play Together

Sercem Let's Play Together stała się jedna decyzja strukturalna: każde zajęcia sportowe prowadziła para trenerów. Jeden z nich pochodził z tego samego kraju, co dzieci, do których staraliśmy się dotrzeć. Taką parę nazywamy tandemem, a model zbudowany wokół tej idei nazwaliśmy — na potrzeby wniosku grantowego — Community Sports Tandem Coaching Program (Program Sportu Środowiskowego z Tandemami Trenerskimi).

Pilotaż we Wrocławiu objął 11 tandemów — par trenerów. Każdy tandem składał się z trenera z Polski i trenera z Ukrainy, którzy pracowali razem, aby zaplanować i przeprowadzić zajęcia, a potem wyciągnąć z nich wnioski. Nie byli współinstruktorami w tradycyjnym znaczeniu tego słowa — nie chodziło o naprzemienne prowadzenie ćwiczeń ani o prosty podział zadań organizacyjnych — byli raczej parą wzajemnie uzupełniających się praktyków, z których każdy miał atuty, których drugiemu brakowało. Każdy z nich był obecny na każdej sesji przez pełne dwie godziny.

W tym rozdziale wyjaśniamy, dlaczego podjęliśmy taką decyzję strukturalną, jakie były jej konsekwencje i jakie szersze zasady się z tym wiązały.

Dlaczego tandem zamiast jednego trenera

Warto jasno powiedzieć, że jeden odpowiednio przygotowany trener wystarczy, aby przeprowadzić dobre zajęcia z piłki nożnej. Decyzja o zatrudnieniu par trenerów w projekcie Let's Play Together nie wynikała ze względów sportowo-technicznych. Wynikała z samej istoty i celu projektu.

Propozycja projektu zawierała listę sześciu konkretnych korzyści wynikających z zatrudnienia dwójki trenerów pracujących w tandemie w porównaniu z pojedynczym trenerem:

Spersonalizowana uwaga

Klasa dzieci, które niedawno doświadczyły wojny, przesiedlenia, zmiany języka i przejścia do nowego systemu edukacji, nie jest grupą jednorodną. Niektóre dzieci rozumieją język polski, inne nie. Niektóre są pewne siebie, inne są wycofane. Tandem ma możliwość reagowania na indywidualne potrzeby w czasie rzeczywistym, w tym także porozmawiania z dzieckiem w jego języku ojczystym. Pojedynczy trener nie byłby w stanie tego zrobić.

Różnorodne perspektywy

Dwójka trenerów to dwa style prowadzenia zajęć, dwa zestawy doświadczeń życiowych, dwa sposoby patrzenia na tę samą grupę dzieci. Jeśli dziecko obawia się, czy odnajdzie się w grupie, taki układ daje mu większą szansę na nawiązanie dobrego kontaktu z dorosłym.

Zwiększone bezpieczeństwo

Kiedy coś wydarzy się na boisku — upadek, kłótnia, nagły wybuch emocji — obecność drugiego dorosłego, który może niezwłocznie zainterweniować, nie jest jedynie kwestią wygody. To różnica między właściwą reakcją na incydenty na zajęciach a jej brakiem.

Większe wsparcie emocjonalne

Dzieci zmagające się z ciężarem przesiedlenia potrzebują dorosłych umiejących ten ciężar unieść, choćby na chwilę, kiedy emocje dochodzą do głosu. Tandem trenerów ma większe możliwości reagowania, a rozmowa z dzieckiem potrzebującym wsparcia zawsze może odbyć się w znanym mu języku.

Rozdział 6: Model Tandemów Trenerskich

Metodologia sportu środowiskowego prowadzonego w tandemie trenerskim leży w samym sercu projektu Let's Play Together

Budowanie umiejętności i pewności siebie

Dzieci po przejściach szybciej zdobywają pewność siebie, kiedy dorośli wokół nich współpracują pomimo różnic. Tandem pokazuje na każdych zajęciach, że Polak/Polka i Ukrainiec/Ukrainka mogą pracować razem na równych zasadach. A dzieci uczą się przez obserwację przynajmniej tak dobrze, jak przez wykonywanie ćwiczeń.

Redundancja

Kiedy trener jest jeden, jego nieobecność oznacza odwołanie zajęć. W przypadku tandemu praca nie zostaje przerwana. Ta regularność i trwałość miały duże znaczenie w długoterminowym projekcie, w którym przeprowadziliśmy ponad tysiąc sesji na jedenastu osiedlach.

W praktyce, nasi trenerzy opisali tę dynamikę w jeszcze bardziej obrazowy sposób. Kiedy zapytaliśmy ich, co sprawiło, że tandemy zadziały, kilka tandemów opisało siebie bardzo podobnie: jako połączenie „Serca i Rozumu”. Inna Kunitska, ukraińska trenerka tandemowa, powiedziała wprost:

„Grzegorz jest mózgiem treningu,
ja jestem sercem — razem tworzymy
całość pełną pasji i empatii”.

Inna Kunitska, Trenerka Tandemowa



W większości tandemów, jeden z trenerów przyjmował rolę „mózgu” — skupiał się na strukturze, tempie i technicznym przeprowadzeniu zajęć, aby ćwiczenia przebiegały sprawnie i aby dobrze wykorzystać czas. Druga osoba stawiała się „sercem” — skupiała się na emocjach w grupie: kto jest wycofany, kto balansuje na granicy konfliktu, kto potrzebuje, żeby usłyszeć kilka słów w znajomym języku. Role te nie były sztywno przydzielane i oboje trenerzy byli w pełni obecni przez cały czas. Jednak podział uwagi pozwalał na to, aby każde zajęcia były jednocześnie dobrze zorganizowane i prowadzone z zachowaniem uważności na emocje — co byłoby trudno osiągnąć trenerowi pracującemu w pojedynkę.

EMOCJE
/ RELACJE
nastrój, konflikt,
indywidualne dzieci

STRUKTURA
/ TECHNIKA
czas, ćwiczenia,
tempo



Rozdział 6: Model Tandemów Trenerskich

Metodologia sportu środowiskowego prowadzonego w tandemie trenerskim leży w samym sercu projektu Let's Play Together

Dlaczego jedna osoba z Polski i jedna z Ukrainy

Tandemy złożone z dwóch narodowości to najważniejsza — choć często niezrozumiana — cecha modelu. Czasem ludzie myślą, że ukraiński trener/trenerka jest tam po to, żeby tłumaczyć. Nie o to chodzi.

Ukraiński trener/trenerka mają zapewnić bezpieczeństwo kulturowe i językowe: aby dzieci, które nie mówią jeszcze dobrze po polsku, których rodziny uciekły przed wojną, które utraciły swoje dawne punkty odniesienia, mogły spotkać się na każdych zajęciach z dorosłym, który mówi w języku, w którym one myślą i czują. Ta obecność przekształcała doświadczenie dzieci jeszcze przed rozpoczęciem aktywności. Próg wejścia na sesję został obniżony; poczucie bezpieczeństwa na zajęciach było większe; a czas powrotu do równowagi po trudnych chwilach był krótszy. Obniżyło to również próg dla rodziców, którzy dużo chętniej pozwalali dzieciom chodzić na zajęcia, kiedy wiedzieli, że będzie tam obecna osoba dorosła mówiąca po ukraińsku.

Polski trener/trenerka mieli za zadanie nawiązać kontakt z lokalną społecznością. Były to osoby, które znały dzielnicę, boiska, szkoły, lokalną sieć sportową oraz polskich rodziców odbierających dzieci po zakończeniu zajęć. Bez tego „zakotwiczenia” aktywność byłaby oderwana od lokalnej rzeczywistości. Dzięki niemu, zajęcia były w niej zakorzenione.

Wspólnie, para trenerów uosabiała coś istotnego, co dzieci mogły wyraźnie obserwować na każdych zajęciach: współpracę ponad różnicami, czyli dokładnie to, do czego projekt chciał zachęcić dzieci. Tandem stanowił w tym sensie zarówno treść, jak i formę przekazu.

„Nie uczymy dzieci integracji, raczej pokazujemy integrację
w praktyce przez obserwację zachowania dorosłych”.

zasada pracy Modelu Tandemów Trenerskich

To właśnie dlatego zasadę przyświecającą projektowi nazywamy **integracją dwukierunkową**. Model Tandemowy nie zadziałałby tak dobrze, gdyby jego celem była adaptacja dzieci z Ukrainy do polskich norm. Zadziałał, ponieważ oboje trenerów, obie grupy dzieci i obie społeczności zaangażowały się w tę samą wymianę.

Zasady projektowe wynikające z tego modelu

Kiedy projekt został zbudowany wokół tandemów trenerskich z opisanym powyżej podziałem pracy, prawie automatycznie pociągnęło to za sobą kolejne decyzje.

Zajęcia były darmowe, otwarte i nie wymagały zapisów

Dziecko mogło przyjść raz albo przychodzić co tydzień. Nie było zapisów, opłat, formularzy ani zobowiązań. Model został zaprojektowany tak, aby dotrzeć do dzieci — zarówno ukraińskich, polskich, jak i wszystkich innych, które chciałyby dołączyć — które nigdy nie zapisałyby się albo wręcz nie mogłyby się zapisać, na regularne zajęcia w klubie sportowym.

Rozdział 6: Model Tandemów Trenerskich

Metodologia sportu środowiskowego prowadzonego w tandemie trenerskim leży w samym sercu projektu Let's Play Together

Zajęcia odbywały się w przestrzeni publicznej, którą dzieci już znały

Boiska szkolne, osiedlowe parki, sieć Parków ESK — to miejsca będące częścią codziennej geografii rodzin, którym projekt miał służyć. Dziecko nie musiało dojeżdżać przez całe miasto, żeby dotrzeć na zajęcia — to zajęcia przyjeżdżały do dzieci, do ich miejsca zamieszkania.

Sesje były planowane z myślą o zaufaniu, a nie osiągnięciu wyników sportowych

Ich tempo było dostosowane do grupy, zasady były proste, najważniejszy był udział w zajęciach a nie rozwój umiejętności sportowych. Dzieci utalentowane sportowo były tak samo mile widziane jak te, które nie miały takiego talentu. Sport miał być środkiem, a nie celem samym w sobie.

Trenerzy przeszli praktyczne szkolenie pracy uwzględniające doświadczenie traumy

Ponieważ projekt był skierowany do dzieci z doświadczeniem wojny i przesiedlenia, trenerzy potrzebowali narzędzi, aby radzić sobie z potencjalnymi wybuchami emocji u dzieci. Opisany w kolejnym rozdziale obóz szkoleniowy Coaching for Community Camp został przygotowany z myślą o tych potrzebach.

Projekt został zbudowany na fundamencie istniejącej lokalnej infrastruktury

Program Tandemów Trenerskich nie wymagał stworzenia nowego wydziału w strukturze władz miejskich, budowy nowych obiektów sportowych, ani stworzenia nowych struktur administracyjnych. Korzystał z tego, co już istniało — boisk sportowych, Sieci Trenerów Osiedlowych, Parków ESK i punktu informacji dla migrantów WroMigrant, dodając do tego jeden brakujący element: parę przeszkolonych trenerów, którzy regularnie, tydzień po tygodniu, prowadzili zajęcia w tandemie.

To wybór strukturalny, nie stylistyczny

Pozornie można by łatwo potraktować Model Tandemowy jako jeden z wielu możliwych sposobów realizacji sportu środowiskowego. To jednak niewłaściwe podejście. Tandem tworzy coś, czego pojedyncza osoba prowadząca trening nie byłaby w stanie zapewnić: widoczny, doświadczany w praktyce i powtarzany na każdej sesji przykład tego, że dwie społeczności mogą współpracować na równych zasadach w obecności dzieci z obu krajów. To nie jest jedna z opcji realizacji. To centralna metoda integracyjna tego projektu.

Wszystko inne, co opisaliśmy w tym Podręczniku: rekrutacja, szkolenia, lokalizacje, komunikacja, ewaluacja — to tak naprawdę opis sposobu stworzenia odpowiednich warunków pracy dla takich tandemów, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu, w całym mieście. Kolejny rozdział przedstawia ludzi, którzy stworzyli nasze tandemy we Wrocławiu.



Rozdział 7: Tandemy trenerskie

Kim byli, jak zostali zrekrutowani i co wniesli



Rozdział 7: Tandemy trenerskie

Kim byli, jak zostali zrekrutowani i co wniesli

Kiedy zapadła decyzja o Modelu Tandemów Trenerskich, powodzenie projektu Let's Play Together zależało od ludzi: kto dokładnie miał się stać częścią zespołu 22 trenerów potrzebnych do realizacji projektu? Jakość modelu zależy od realizujących go osób. Jeśli wybierzesz niewłaściwych ludzi, to metodologia pozostanie pustym słowem na papierze. Jeśli znajdziesz odpowiednich, metodologia stanie się czymś więcej niż tylko metodologią: przerodzi się w cały rok cotygodniowych zajęć na wrocławskich boiskach, niosąc realną korzyść uczestniczącym w nich dzieciom.

Proces rekrutacji od początku był dobrze przemyślany i zakorzeniony w społeczności, różnił się od konwencjonalnej rekrutacji. Nie szukaliśmy elitarnych sportowców ani dyplomowanych trenerów/trenerek z jak najwyższymi kwalifikacjami. Szukaliśmy lokalnych liderów, którzy dobrze rozumieją sport, ale których podstawowym atutem była znajomość lokalnej społeczności: rodziców i dzieci, z którymi mieli pracować.



Zasada naszej rekrutacji: nastawienie ważniejsze od referencji

W trakcie planowania projektu często powtarzaliśmy jak mantrę, że idealny kandydat/kandydatka powinni łączyć cechy trenera sportowego, pracownika socjalnego i harcmistrza. Ta formuła uchwyciła coś szczególnego: to charakter był najważniejszy w rekrutacji. Kwalifikacje techniczne i sportowe również miały znaczenie, jednak były one drugorzędne w stosunku do innych istotnych cech osoby prowadzącej treningi: otwartości, zdolności do adaptacji, łatwości nawiązywania kontaktu z dziećmi, kompetencji międzykulturowych oraz gotowości do żmudnego, powolnego budowania zaufania tydzień po tygodniu.

„Trener sportowy, pracownik socjalny i harcmistrz — w jednym”

- ta krótka fraza służyła jako przypomnienie, kogo konkretnie szukamy w rekrutacji do projektu.

Liderzy projektu jasno podkreślali, że nie szukają osób zawodowo zajmujących się sportem. Osoba kandydująca musiała posiadać odpowiednie predyspozycje do pracy z młodzieżą z doświadczeniem traumy w sposób inkluzywny, kariera sportowa była kwestią drugorzędną. Projekt potrzebował trenerów/trenerek umiejących poprowadzić zajęcia także na poziomie emocjonalnym, a nie tylko poprawnie pod względem technicznym. To nie jest cecha, którą łatwo odnaleźć w CV.

Rozdział 7: Tandemy trenerskie

Kim byli, jak zostali zrekrutowani i co wniesli

Rekrutacja polskich trenerów: wykorzystanie Sieci Trenerów Osiedlowych

W kwestii polskich trenerów, V4SPORT i SZS Wrocław już na wczesnym etapie podjęły strategiczną decyzję: zamiast zaczynać rekrutację od zera, projekt mógł skorzystać z istniejącej Sieci Trenerów Osiedlowych, będącej częścią projektu realizowanego przez SZS Wrocław od 2003 roku. To doświadczona grupa osób prowadzących treningi, dobrze znających wrocławskie osiedla. Ta decyzja przyniosła znaczące korzyści. Trenerzy z istniejącej sieci Trenerów Osiedlowych cieszyli się już zaufaniem w lokalnych społecznościach. Znali rodziców, szkoły, przedstawicieli rad osiedli, parki i — przede wszystkim — wiedzieli, które dzieci nie uczestniczą w zorganizowanych zajęciach. Rozumieli dynamikę poszczególnych osiedli lepiej niż jakakolwiek osoba z zewnątrz.

Zorganizowaliśmy spotkanie informacyjne, aby przedstawić wizję projektu, opowiedzieć czego wymaga od trenerów i trenerek praca w Modelu Tandemów Trenerskich. Musieliśmy na początku wyjaśnić, że ta praca będzie się różnić od typowych zajęć prowadzonych przez trenerów osiedlowych. Zrobiliśmy to celowo i z zamysłem, by jasno określić oczekiwania: kandydaci/kandydatki powinni rozumieć, że priorytetem są cele psychospołeczne, nie tylko sportowe, że będą pracować w tandemach, a nie pojedynczo, i że metodologia wymaga wiedzy na temat postępowania z młodzieżą z doświadczeniem traumy. Osoby, którym odpowiadało takie ujęcie pracy, stworzyły polską część zespołu.

Rekrutacja trenerów ukraińskich: podejście oparte na poleceniach

Rekrutacja ukraińskiej połowy każdego tandemu mogła zostać potraktowana jako odrębny, równoległy proces, jako oddzielna kampania prowadzona za pośrednictwem lokalnych ukraińskich organizacji, ogłoszeń w internecie czy rekomendacji z sieci wsparcia dla osób z doświadczeniem uchodźstwa. Zamiast tego, wybraliśmy inną drogę, co okazało się jedną z najważniejszych decyzji metodologicznych we wczesnej fazie projektu.

Poprosiliśmy wszystkich polskich trenerów, którzy zgodzili się dołączyć do projektu, żeby sięgnęli do własnych kontaktów — przyjaciół, sąsiadów, znajomych i innych rodziców — aby wskazać osobę z Ukrainy pasującą do naszego profilu kandydata. Logika była prosta: polski trener, ciesząc się zaufaniem lokalnej społeczności, miał lepszy dostęp do godnych zaufania kandydatów z Ukrainy niż jakikolwiek zewnętrzny rekruter.

To podejście przyniosło rezultaty. Większość polskich trenerów/trenerek wróciła do nas z obiecującymi kandydatami, a jeśli któryś z nich nie znalazł odpowiedniej osoby, w poszukiwaniu włączył się SZS Wrocław. Pokazało to siłę nieformalnych sieci społecznych w mieście, a także zapewniło wyższy poziom osobistego zaangażowania w tworzące się partnerstwa, niż mógłby przynieść bardziej formalny proces. Kiedy dwoje trenerów spotykało się przed rozpoczęciem szkolenia, łączyła ich już wspólna relacja, a nie wyłącznie decyzja o przydziale.

Początkowo planowaliśmy rekrutować ukraińskich trenerów spośród nowo przybyłych uchodźców, co mogłoby być dla nich również formą wsparcia — sposobem na odnalezienie się w nowej sytuacji. Jednak po kilku rozmowach kwalifikacyjnych i dyskusjach doszliśmy do wniosku, że nie była to najlepsza opcja. Wielu nowo przybyłych nie wiedziało jeszcze, jakie ma plany: czy zostanie we Wrocławiu i czy będzie w stanie zobowiązać się do udziału w tak długoterminowym projekcie. Co ważniejsze, osoby te nie czuły się jeszcze swobodnie w mieście i nie mówiły po polsku, przez co nie mogłyby komunikować się z drugim trenerem w tandemie ani z polskimi dziećmi. Dlatego proces rekrutacyjny został przekierowany na Ukraińców, którzy mieszkali we Wrocławiu już od pewnego czasu i znali język polski na poziomie umożliwiającym komunikację. Już od pierwszych spotkań stało się jasne, że nie będzie to dla nich tylko praca w roli trenerów. Projekt dawał im możliwość podjęcia ważnej misji i znaczącego wsparcia swoich rodaków.

Rozdział 7: Tandemy trenerskie

Kim byli, jak zostali zrekrutowani i co wnieśli



Piotr i Uliana

Yelyzaveta i Daniel

Mariia i Marcin

Ula i Uliana



Nikola i Snizhana

Denis i Wojciech

Aleksandra i Vadym

Andriij i Oktawiusz



Inna i Grzegorz

Rafał i Mykoła

Michał i Anastazja

Nasz zespół 22 trenerów

Grupa, która wyłoniła się z tego procesu, była celowo zróżnicowana — nie tylko pod względem narodowości, lecz także wieku, płci, zawodu i doświadczenia życiowego. Większość polskich trenerów stanowili doświadczeni pedagodzy, instruktorzy i nauczyciele, którzy już wcześniej byli związani z siecią Trenerów Osiedlowych. Wielu z nich uczyło wychowania fizycznego w szkołach, prowadziło osiedlowe programy sportowe albo pracowało z dziećmi w innym charakterze. Ich przygotowanie było zakorzenione w ustrukturyzowanej, zorganizowanej pracy sportowej — i to ono dało tandemom solidny fundament pedagogiczny.

Trenerzy ukraińscy pochodzili z różnych środowisk zawodowych. Niektórzy byli doświadczonymi nauczycielami wychowania fizycznego z Ukrainy; inni pracowali w zupełnie innych dziedzinach i trafili do projektu dzięki swojemu zaangażowaniu w sport, pracę z dziećmi albo życie społeczności. Łączyły ich pasja do tej pracy, gotowość do podjęcia się czegoś nowego w kraju, który wciąż był dla nich stosunkowo nowy, oraz kompetencje kulturowe, od których zależał Model Tandemowy.

Rozdział 7: Tandemy trenerskie

Kim byli, jak zostali zrekrutowani i co wnieśli

Różnorodność przygotowania zawodowego okazała się jedną z mocnych stron tej grupy. Nauczyciele wnieśli ustrukturyzowane metody pedagogiczne, a osoby z innych dziedzin — świeże spojrzenie, kreatywność i gotowość do wychodzenia poza utarte schematy. Każdy tandem uzupełniał się nie tylko kulturowo, lecz także pod względem umiejętności, metod i sposobów patrzenia na dzieci.

Pierwsze spotkanie organizacyjne

Pierwsze spotkanie organizacyjne po rekrutacji było, z dzisiejszej perspektywy, o wiele ważniejsze, niż sugerowałby jego skromny opis. Odkryło się w celowo wybranej, neutralnej przestrzeni, w swobodnej i przyjaznej atmosferze, z naciskiem na poznanie się uczestników, a nie na realizację punktów agendy. Uzasadnienie było proste. Projekt Let's Play Together wymagał od 22 osób z dwóch różnych krajów pracy w parach, tydzień po tygodniu, w tętniących życiem wrocławskich osiedlach, często w warunkach, w których wiele rzeczy mogło pójść niezgodnie z planem. Ten rodzaj pracy nie mógł opierać się wyłącznie na podpisanych umowach. Wymagał osobistych więzi — między tandemami i między poszczególnymi trenerami. To pierwsze spotkanie było pierwszą w projekcie inwestycją właśnie w te relacje. Wszystko, co stało się później na obozie szkoleniowym Coaching for Community Camp w Trzebnicy, zostało zbudowane na tym fundamencie.

Co jest potrzebne w takiej pracy

Warto się na chwilę zatrzymać i zastanowić nad tym, co proces rekrutacyjny — i grupa, która się z niego wyłoniła — może nam powiedzieć o osobach, które najlepiej odnajdują się w takiej pracy. Analizując 22 trenerów i trenerek, którzy realizowali nasz projekt, widać, że na pierwszy plan wysunęły się nie cechy typowe dla trenerów nastawionych na rywalizację sportową. Najważniejsze okazały się cechy praktyków środowiskowych: otwartość, cierpliwość, ciekawość drugiej osoby, umiejętność pracy w chaosie oraz gotowość, by konsekwentnie wracać tydzień po tygodniu.

Projekt wiele od nich wymagał. Musieli przyswoić nowe metodologie — pracę trenerską uwzględniającą doświadczenie traumy i pierwszą pomoc psychologiczną — zbudować relację zawodową z partnerem z innego kraju w języku, którym żadna ze stron niekoniecznie posługiwała się w pełni, zwracać uwagę na dzieci na poziomie, którego tradycyjny trening sportowy nie zawsze wymaga, a do tego wszystkiego kontynuować pracę przez cały rok, często w zmiennych warunkach pogodowych. Ponieważ były to zajęcia otwarte, darmowe i bez zapisów, trenerzy nigdy nie wiedzieli dokładnie, które dzieci — ani ile z nich — przyjdzie na kolejne zajęcia. Wymagało to od nich ogromnej elastyczności i zdolności adaptacji, tydzień po tygodniu.

Najbardziej wymowne jest jednak to, jak grupa wyglądała pod koniec roku. Spośród **21 trenerów**, z którymi przeprowadzono wywiady w ramach ewaluacji projektu, każdy wyraził gotowość do kontynuowania tego rodzaju pracy, a uśredniony wynik wewnętrznej satysfakcji w tej grupie wyniósł **4,64** na **5**.

Od ludzi do przygotowania

W kolejnych rozdziałach opisano, jak przygotowano grupę 22 trenerów podczas obozu Coaching for Community Camp oraz jak przebiegała ich praca na 11 wrocławskich osiedlach przez kolejne 9 miesięcy. Obie historie zaczynają się i kończą tym samym spostrzeżeniem: metodologia jest ważna, ale to ludzie robią różnicę. Model Tandemów Trenerskich to, w najlepszym wydaniu, starannie przygotowane ramy dla pracy, którą wykonują właściwe osoby, dobrane we właściwe pary.

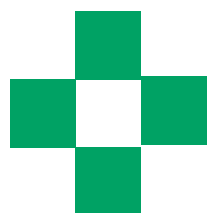
Rozdział 7: Tandemy trenerskie

Kim byli, jak zostali zrekrutowani i co wniesli

Zespół pozostał z nami

Jeszcze jedna uwaga na temat osób prowadzących treningi, zanim przejdziemy do opisu szkolenia. W branży, w której duża rotacja jest na porządku dziennym, w projekcie Let's Play Together udało nam się utrzymać niemal cały zespół przez pełen rok. Spośród 22 trenerów zrekrutowanych i zatrudnionych przez SZS Wrocław tylko jedna osoba musiała odejść z projektu w trakcie jego trwania.

Pozostałe 21 osób pracowało z nami od obozu szkoleniowego Coaching for Community Camp w lutym 2025 roku aż do ostatnich jesiennych zajęć — pomimo zmiennej pogody, kalendarzy szkolnych i zwykłych turbulencji, które pojawiają się w ciągu dziewięciu miesięcy pracy środowiskowej. Ten poziom retencji sam w sobie jest jednym z cichych dowodów na to, że model się sprawdził.



Rozdział 8: Obóz szkoleniowy - Coaching for Community Camp

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy



Rozdział 8: Obóz szkoleniowy - Coaching for Community Camp

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy

W efekcie rekrutacji wyłoniono 22 trenerów i trenerek oraz 40 młodych asystentów i asystentek trenera. To, co wydarzyło się później, miało zadecydować o tym, czy trenerzy pojawią się na wrocławskich boiskach w marcu 2025 roku z umiejętnościami potrzebnymi do pracy w Modelu Tandemów Trenerskich, czy zbudowane między nimi relacje pozwolą im utrzymać wspólną pracę przez rok cotygodniowych sesji i czy wspólne ramy odniesienia pozwolą 22 osobom z dwóch różnych krajów działać jako jeden spójny zespół projektowy, a nie jako 11 niezależnych od siebie par.

Odpowiedzią na te potrzeby był Coaching for Community Camp — tygodniowe przygotowawcze szkolenie wyjazdowe w Trzebnicy pod Wrocławiem, w dniach 1–8 lutego 2025 roku. Było to pierwsze duże wydarzenie projektu, jego pierwsza inwestycja w budowanie zespołu na większą skalę oraz fundament, na którym opierało się wszystko, co wydarzyło się później w 2025 roku. W tym rozdziale opisujemy, jakie cele miał obóz, kto go prowadził i co dzięki niemu udało się osiągnąć



Lokalizacja i grupa

Trzebnicę wybrano świadomie. Chcieliśmy wyrwać trenerów i młodych asystentów z codziennego wrocławskiego otoczenia i zgromadzić ich w jednym miejscu, gdzie przez cały tydzień mogli wspólnie jeść, trenować, uczyć się i rozwijać jako zespół. Lokalizacja blisko Wrocławia była praktyczna i pozwalała uniknąć nadmiernych kosztów, które wiązałyby się z organizacją szkolenia w bardziej oddalonym miejscu. W tamtym tygodniu do Trzebnicy przyjechało prawie 100 osób. Grupa obejmowała nowo zrekrutowanych trenerów, 40 młodych osób przygotowujących się do roli asystentów trenera, wybranych z wrocławskich szkół, a także międzynarodowych ekspertów, opiekunów, profesjonalnych tłumaczy i pracowników V4SPORT koordynujących szkolenie. Krótko mówiąc, było to największe pojedyncze wydarzenie projektu Let's Play Together — jedyny moment, w którym wszystkie osoby zaangażowane w jego realizację znalazły się w tym samym miejscu i czasie.

- 3** języki pracy z tłumaczeniem symultanicznym
- 6** krajów reprezentowanych przez ekspertów
- 7** organizacji eksperckich
- 8** dni wypełnionych warsztatami i zajęciami
- +100** osób w tym 22 Trenerów i 40 aspirujących Asystentów Trenera

Rozdział 8: Obóz szkoleniowy - Coaching for Community Camp

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy

Cele obozu

Obóz miał trzy jasno określone cele.

Wyposażyć tandemy trenerskie w niezbędne specjalistyczne umiejętności

Większość trenerów i trenerek, którzy przyjechali do Trzebnicy, miała już wieloletnie doświadczenie w środowiskowych zajęciach sportowych, ale bardzo niewielu było wcześniej przygotowanych do pracy trenerskiej uwzględniającej doświadczenie traumy, pierwszej pomocy psychologicznej czy wykorzystywania sportu jako narzędzia wsparcia psychospołecznego. Program szkoleniowy obozu został opracowany tak, aby intensywnie uzupełnić te braki w ciągu jednego tygodnia, zanim trenerzy i trenerki rozpoczęli pracę w terenie.



Zbudować z grupy zespół

22 osoby, które dopiero się poznały, miały do końca tygodnia stworzyć zespół zdolny do wspólnej pracy. Nie chodziło tylko o wzajemne poznanie się, lecz o zbudowanie relacji na tyle silnych, by uczestnicy mogli wspierać się przez kolejne 10 miesięcy wymagającej pracy. Takie więzi powstają dzięki wspólnym doświadczeniom, rozmowom prowadzonym do późna i drobnym gestom wzajemnego wsparcia. Obóz zaplanowano tak, aby stworzyć ku temu odpowiednie warunki.

Rozwijać młodych asystentów trenera jako przyszłych liderów społeczności

Czterdzieści młodych osób, które wzięły udział w obozie, pochodziło z różnych szkół w mieście. W grupie byli, mniej więcej po równo, Polacy i Ukraińcy, chłopcy i dziewczyny. Jeden z uczestników miał korzenie w kraju Zatoki Perskiej. Byli oni pełnoprawnymi uczestnikami i uczestniczkami projektu w Trzebnicy — brali udział w tych samych warsztatach, pracowali z międzynarodowymi ekspertami i byli traktowani jako równoległa grupa ze swoją własną ścieżką rozwojową. Obóz był inwestycją nie tylko w obecnych trenerów, lecz także w kolejne pokolenie praktyków sportu środowiskowego.



Rozdział 8: Obóz szkoleniowy - Coaching for Community Camp

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy

Program szkoleniowy realizowany przez ekspertów

Treści merytoryczne obozu były w dużej mierze prowadzone przez celowo zróżnicowaną grupę ekspertów międzynarodowych, dobraną przez **FHI 360** — współorganizatora obozu i lidera delegacji z USA — oraz dzięki sieci **ISCA**. Każdy z ekspertów wносił konkretny element układanki

The Center for Healing and Justice Through Sport (CHJS) ze Stanów Zjednoczonych prowadziło zajęcia na temat metod treningowych ukierunkowanych na zdrowienie i uwzględniających traumę, co pomogło trenerom nauczyć się rozpoznawać i reagować na objawy stresu i traumy u dzieci w sposób wspierający a nie dyscyplinujący.



Edgework Consulting - ze Stanów Zjednoczonych wniósł wkład w zakresie rozwoju młodzieży i metod edukacji nieformalnej, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowienia w kontekście sportowym w miejscach, gdzie kliniczne wsparcie zdrowia psychicznego jest trudne do uzyskania.

Fútbol Más France z Francji przywiozło metodologię środowiskową włączenia społecznego, w tym charakterystyczny system zielonych i niebieskich kartek, który zmienia postrzeganie boiska w przestrzeń pozytywnego wzmocnienia zamiast dyscyplinującej kontroli.



Olympic Refugee Foundation zaoferowała perspektywę strategiczną globalnej organizacji działającej na przecięciu sportu i wymuszonych przesiedleń.

Polski Czerwony Krzyż (PCK) zakotwiczył program szkoleniowy w szerszej infrastrukturze odpowiedzi humanitarnej w Polsce, tak by trenerzy rozumieli, kiedy i gdzie skierować rodziny po dalsze wsparcie wykraczające poza możliwości zajęć sportowych.



Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub z siedzibą w Kopenhadze wyposażył trenerów w narzędzia i ramy pierwszej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, wyjaśniając ramy pracy z dziećmi w kontekście humanitarnym.

StreetGames organizacja charytatywna z Wielkiej Brytanii znana z dostarczania zajęć sportowych do miejsc zamieszkania społeczności nieuprzywilejowanych, zajęła się głównie szkoleniem młodych asystentów i asystentek trenera — przygotowując ich do roli lidera społeczności na własnym osiedlu.



Rozdział 8: Obóz szkoleniowy - Coaching for Community Camp

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy

Program szkoleniowy łączył sesje teoretyczne, warsztaty praktyczne oraz inne aktywności współpracowane z ekspertami bezpośrednio podczas obozu. Większość sesji odbywała się jednocześnie w dwóch językach — polskim i angielskim — dzięki profesjonalnym tłumaczom ustnym, którzy umożliwili wszystkim zgromadzonym na sali uczestniczenie w zajęciach w tym samym stopniu, niezależnie od tego, który z tych dwóch języków znali lepiej. W razie potrzeby, sami uczestnicy zapewniali też tłumaczenie z języka ukraińskiego i na ukraiński.



Co ten tydzień przyniósł Tandemom Trenerskim

Ustrukturyzowana informacja zwrotna zebrana od tandemów pod koniec tygodnia, a następnie, wiele miesięcy później, w trakcie wywiadów, wskazuje na trzy rezultaty obozu.

Po pierwsze, była to specjalistyczna wiedza, której wcześniej nie mieli. Trenerzy stwierdzili, że otrzymali „dużo wiedzy praktycznej i psychologicznej na temat samoregulacji, uspokajania dzieci, prowadzenia zajęć i metod pracy” — a więc techniczny fundament tego, czym w praktyce jest praca trenerska uwzględniająca doświadczenie traumy.

Po drugie, co być może jeszcze ważniejsze, obóz przyniósł spójność i motywację. Kilku trenerów opisało obóz jako „źródło inspiracji, motywacji i wiary w siebie”, a także jako moment, w którym w pełni zrozumieli głębsze cele społeczne projektu, wykraczające poza samą warstwę sportową. Immersyjny, tygodniowy format skutecznie zintegrował zespół trenerów; uczestnicy uczyli się o „innych kulturach, podejściach i sposobach pracy z dziećmi”. Co istotne, obóz był miejscem, w którym jedenaście polsko-ukraińskich tandemów trenerskich zaczęło budować relacje zawodowe oraz więzi niezbędne do sprawnej pracy przez resztę roku.

Po trzecie, pojawiła się także szczerza krytyka ograniczeń programu szkoleniowego. Nie wszystkie gry i metodologie zaproponowane przez międzynarodowych ekspertów dało się bezpośrednio przełożyć na poziom energii i kontekst kulturowy dzieci, z którymi trenerzy mieli później pracować we Wrocławiu. Dlatego trenerzy i trenerki rozumieli, że część z nich będzie wymagała dostosowania do lokalnego kontekstu. Szkolenie było intensywne i wymagające — trenerzy i trenerki zauważyli, że „brakowało czasu na nieformalną integrację” pod koniec tygodnia — a kilka osób zaleciło, żeby w kolejnych edycjach zadbać o właściwą równowagę między intensywnością a czasem wolnym.

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy



Co ten tydzień przyniósł młodym asystentom trenera

Czterdzieści młodych osób z Wrocławia, które dołączyły do obozu jako wolontariusze, wyjechało z niego jako bardziej zintegrowana grupa rówieśnicza. Dla nich obóz był głównym punktem styczności z projektem Let's Play Together. Była to inwestycja w przyszłych młodych liderów lokalnych społeczności. Uczestniczyli we wszystkich warsztatach, pracowali razem z międzynarodowymi ekspertami i już w młodym wieku zdobyli doświadczenie współpracy międzykulturowej, które wielu z nich uznało za ważne dla swojego rozwoju. Pod koniec tygodnia poproszono ich o opisanie obozu jednym słowem. Podawali takie określenia jak: „zabawa”, „integracja”, „wspniania” oraz „przyjaciele”. Zapytani o chęć dalszego zaangażowania, 33 z 40 wyraziło silną chęć kontynuowania udziału w projekcie w takiej czy innej formie.

Sygnały wykraczające poza samą treść szkolenia

O powodzeniu obozu — co szczególnie odnotowali obserwujący go międzynarodowi eksperci — decydowały nie tylko przekazywane treści, lecz również charakter całego tygodnia. Kilka szczegółów miało większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. Każdy uczestnik i uczestniczka dostali na początku „zestaw startowy”: koszulki w odpowiednich kolorach, torby sportowe, bluzy i podstawowe materiały szkoleniowe. Ubrania były drobnym, lecz przemyślanym wyborem. Sprawily, że wszyscy trenerzy i trenerki, niezależnie od pochodzenia, zyskali wizualne poczucie równości, a jednocześnie od pierwszego dnia sygnalizowały ich przynależność do tego samego projektu. Ubrania były później regularnie noszone podczas pracy w terenie — tworząc cichą nić ciągłości między Trzebnicą a wrocławskimi boiskami szkolnymi. Pod koniec tygodnia Tandemy trenerskie, młodzież, organizatorzy i partnerzy mówili, że będą nosić je z dumą.

Profesjonalne tłumaczenie symultaniczne zostało zapewnione w dwóch językach — polskim i angielskim — co oznaczało, że **język nie był dla nikogo barierą** uczestnictwa. W razie potrzeby tłumaczenie na ukraiński zapewniali wolontariusze mówiący tym językiem. Międzynarodowi eksperci zwracali uwagę na to, że treści przekazywane częściowo po angielsku mogły być odbierane w czasie rzeczywistym przez polskich i ukraińskich trenerów w językach, które pozwalały im w pełni uczestniczyć w zajęciach.

Budowanie zespołu i przygotowanie go do całorocznej pracy

” **Fundacja V4Sport dołożyła wszelkich starań, by stworzyć poczucie przynależności, stosując kompleksowe podejście, aby zapewnić uczestnikom doświadczenia zmieniające życie**”.

Kelly Burdett, StreetGames



Międzynarodowi eksperci sami opisywali organizację obozu przez V4SPORT wyjątkowo mocnymi słowami: „ponadprzeciętny”, „profesjonalnie i taktownie”, „kompleksowe podejście, dzięki któremu było to doświadczenie zmieniające życie” (Kelly Burdett, StreetGames); „bezpieczna przestrzeń dla wszystkich uczestników i uczestniczek” (Rhianon Sheen de Jesus, StreetGames). To spontaniczne opinie praktyków, którzy uczestniczą w wielu wydarzeniach tego rodzaju. rodzaju.

Są one ważnym potwierdzeniem, że obóz zdołał na krótko stworzyć środowisko podobne do tego, które projekt chciał później odtworzyć w mniejszej skali podczas każdej osiedlowej sesji prowadzonej przez tandemy trenerskie przez kolejne dziewięć miesięcy.



Z Trzebnicy na boiska

Obóz zakończył się 8 lutego 2025 roku. Kilka tygodni później tandemy trenerskie poprowadziły pierwsze otwarte zajęcia na wrocławskich boiskach. Trenerzy i trenerki wynieśli ze szkolenia treści techniczne, zaczęli już budować relacje z partnerami w tandemach oraz z szerszym zespołem, a także doświadczyli starannie stworzonej atmosfery obozu. Ten sam model — oparty na inkluzywności, trosce i poczuciu bezpieczeństwa — mieli następnie zastosować wśród dzieci, tydzień po tygodniu, na 11 osiedlach.

W kolejnym rozdziale opisujemy, jak przebiegała ta praca.

Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach



Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

W ciągu kilku tygodni od zakończenia obozu Coaching for Community Camp, tandemy wróciły do Wrocławia i przeprowadziły pierwsze zajęcia. Zanim to się jednak stało, SZS Wrocław przy wsparciu Fundacji V4Sport zapewnił konieczne kontakty między tandemami trenerów a lokalnymi organizacjami, przede wszystkim szkołami udostępniającymi boiska.

Od tamtej pory, każdy tandem wszedł w rytm 2 lub 3 sesji tygodniowo na przydzielonym osiedlu, często w tych samych parkach i na tych samych szkolnych boiskach, na których polscy partnerzy pracowali już od lat. W ciągu **kolejnych 8 miesięcy**, od marca do października 2025 roku, pracując w tym rytmie przeprowadziliśmy **1001 sesji zajęciowych na jedenastu wrocławskich osiedlach**, co dało w sumie około **2010** godzin bezpośredniej pracy integracyjnej z dziećmi na poziomie społeczności lokalnych.

W tym rozdziale opisujemy, jak wyglądały sesje.



Zajęcia były darmowe, otwarte i nie wymagały zapisu

Najważniejsza decyzja przy planowaniu projektu — pilotażu, którego celem było przetestowanie naszego podejścia, zgodnie z opisem w Rozdziale 6 — polegała na usunięciu barier dostępu do zajęć. Nie było zapisów, opłat, rejestracji, nie trzeba było usprawiedliwiać nieobecności i nie było żadnego wymogu dotyczącego udziału zgodnie z konkretnym grafikiem czy planem. Każde dziecko — polskie, ukraińskie czy inne — mogło po prostu przyjść, niezapowiedziane, na zajęcia w ogłoszonym miejscu i czasie, ubrane w wygodny strój, i po prostu wziąć w nich udział.

Ta otwartość była celową decyzją metodologiczną, a nie tylko logistycznym udogodnieniem. Był to jedyny sposób, aby zapewnić, że projekt faktycznie dotrze do dzieci, które najbardziej go potrzebują: z rodzin, których nie stać na opłaty i sprzęt, mieszkających we Wrocławiu od niedawna, nieposiadających przewidywalnego grafiku, a także — co krytycznie istotne — do dzieci z Ukrainy nieobjętych polskim systemem edukacji, które pozostawały niewidzialne dla wszystkich programów wymagających zapisu.

W praktyce, otwartość oznaczała też, że mile widziane było każde dziecko — nie tylko polskie lub ukraińskie. Ogromną większość uczestników stanowili Polacy i Ukraińcy, co wynikało z projektu i demografii osiedli; ale zdarzały się też dzieci pochodzące z innych krajów, mówiące innymi językami — traktowano je tak samo, jak resztę grupy. Sesje nie wykluczały nikogo.

Minusem takiego podejścia był brak pewności. Tandemy nigdy nie wiedziały na pewno, przed rozpoczęciem zajęć, które dzieci przyjdą i ile ich będzie. Trener mógł przygotować zajęcia dla dziesięciorga dzieci, po czym na zajęciach pojawiało się 20; mógł przygotować się na równomierny skład grupy, po czym okazywało się, że dominuje jedna z narodowości; mógł mieć na jednej sesji stałych bywalców oraz nowe osoby, które trzeba było wprowadzić bez zakłócania przebiegu sesji dla reszty grupy. Konieczność błyskawicznej adaptacji była częścią tej pracy na każdych zajęciach.

Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

Jedenaście starannie dobranych osiedli

Jedenaście osiedli, na których pracowali tandemy, nie zostało wybranych przypadkowo. WCRS w ścisłej współpracy z SZS Wrocław i na podstawie informacji z Departamentu Edukacji Rady Miasta Wrocławia, zastosował trzy uzupełniające się kryteria wyboru:

Bliskość szkół, do których zapisano dużą liczbę ukraińskojęzycznych uczniów

Na podstawie danych o edukacji przekazanych przez władze miasta, zidentyfikowaliśmy szkoły, do których chodzi najwięcej dzieci z Ukrainy, a więc spędzają one czas w tej okolicy, a ich polscy koledzy i koleżanki z klasy mogli w naturalny sposób dołączać do prowadzonych tam zajęć.

Wcześniejsza obecność trenera osiedlowego

Tam, gdzie pracowali już trenerzy osiedlowi, tandem mógł skorzystać z istniejącej już obecności w lokalnej społeczności, zamiast budować ją od zera. Ta ciągłość, bardziej niż jakikolwiek inny czynnik, pomogła szybciej zgromadzić grupy uczestników.

Dostępność Parków ESK

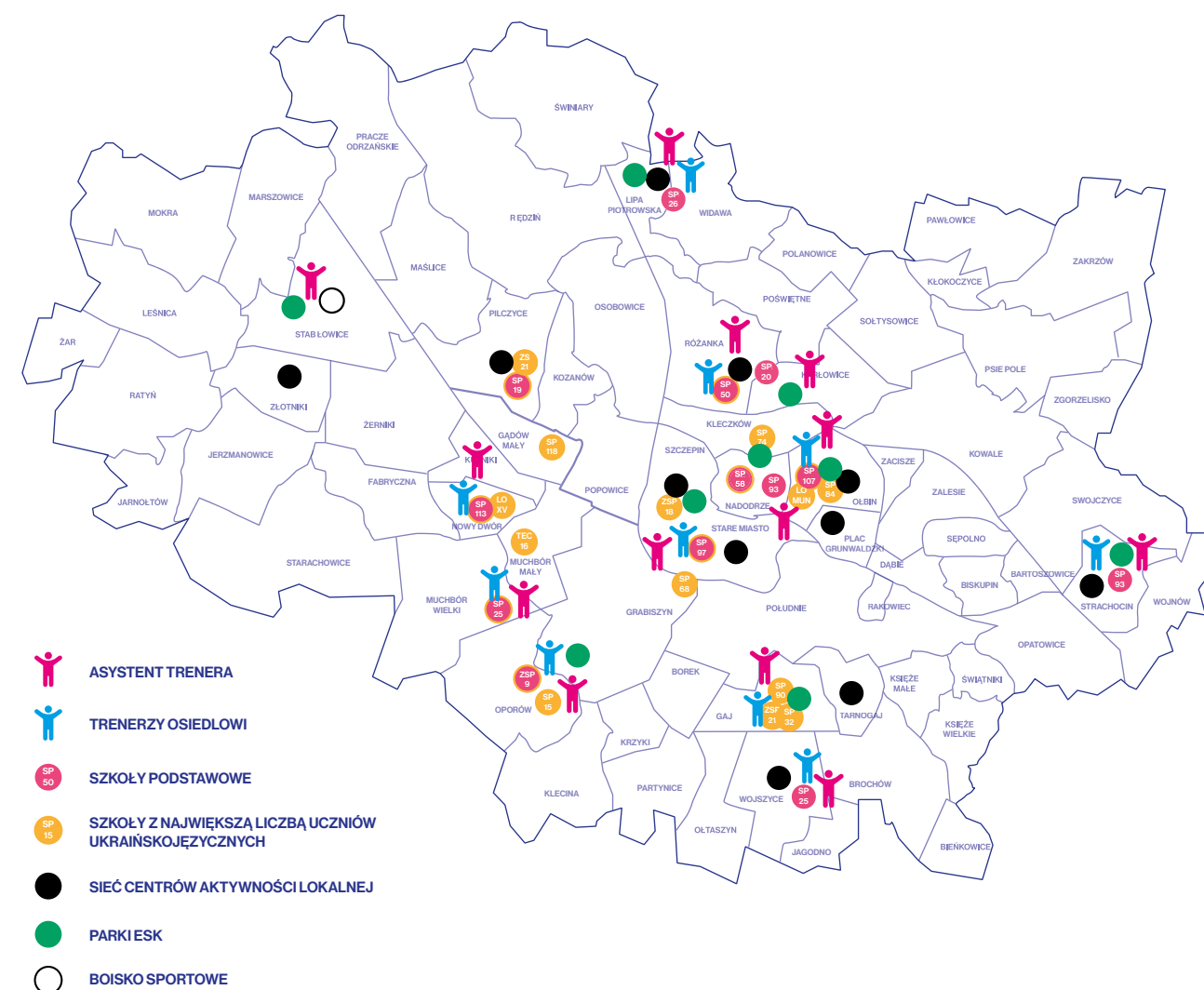
Niektóre spośród tych 11 osiedli znajdują się w pobliżu Parków ESK — sieci pawilonów w przestrzeni publicznej, zarządzanych przez WCRS, gdzie już wcześniej odbywały się osiedlowe zajęcia sportowe, kulturalne i edukacyjne organizowane w weekendy. Korzystanie z tej samej przestrzeni co Parki ESK oznaczało, że nasze zajęcia mogły korzystać z zaufania, które te miejsca zdążyły już zbudować w lokalnych społecznościach.



Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

W rezultacie, projekt objął miasto w przemysłany sposób: od Stabłowic na północnym zachodzie, przez Szczepin i Popowice bliżej centrum, po Brochów i Jagodno na południu — 11 par pracowało w 11 odrębnych lokalizacjach.



Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

Jak wyglądały sesje

Trenerzy i trenerki pracujący w tandemach mogli samodzielnie wybierać format każdego zajęcia. Zapewnienie im tej autonomii było świadomą decyzją, ponieważ osiedla znacząco różniły się od siebie. Mimo dużej swobody większość sesji miała podobną strukturę: krótkie, serdeczne powitanie przy wejściu na boisko — polski trener często witał dzieci po imieniu, a trener ukraiński kierował do nich podobne powitanie po ukraińsku i, w przypadku niektórych dzieci, po rosyjsku. Następnie odbywała się krótka, swobodna odprawa: kto dziś przyszedł, kto jest nowy, w jakim nastroju są uczestnicy. Potem następowała rozgrzewka łącząca elementy fizyczne i społeczne — lekki trucht, proste podania piłki, mini-gry pomagające przełamać lody między nowymi uczestnikami a stałymi bywalcami. Główną aktywnością była najczęściej piłka nożna, czasem inna dyscyplina sportu, a czasem ustrukturyzowana gra zaczerpnięta z obozu szkoleniowego, na przykład zielone i niebieskie kartki Fútbol Más albo ćwiczenia CHJS ukierunkowane na zdrowienie. Na koniec był krótki czas na wyciszenie po zajęciach, kiedy trenerzy pytali dzieci, jak się czują po treningu — i, w stosownym momencie, mogli też spokojnie porozmawiać na uboczu z dzieckiem, które tego potrzebowało.



Para trenerów, jak opisano w Rozdziale 6, dzieliła pracę między siebie — jeden trener dbał o techniczną strukturę zajęć, drugi zwracał uwagę na emocje. W praktyce trenerzy często zamieniali się rolami w trakcie sesji. To, co się nie zmieniało, to obecność dwojga dorosłych, którzy dzielili się pracą tak, aby wspólnie, w każdym momencie, poświęcać uwagę wszystkim dzieciom.

Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

Pracujemy osobno, uczymy się razem

Przez większość tygodnia każdy tandem pracował samodzielnie — na swoim osiedlu, ze swoją własną grupą dzieci, na swoim boisku. Był to zamierzony element struktury projektu: model wymagał tandemów zakorzenionych w lokalnej społeczności, gdzie ludzie znają swoje imiona i są obecni w tym samym miejscu wystarczająco długo, by stać się stałym punktem odniesienia. Oznaczało to jednak również, że tandem trenerski pracujący w Brochowie nie mógł łatwo podejrzec, co inny tandem w innym miejscu robi inaczej, a jeśli trener miał problem z konkretnym konfliktem na boisku, mógł nie wiedzieć, że inny tandem rozwiązał już podobny problem u siebie.

Dlatego SZS Wrocław zorganizował serię dodatkowych aktywności. Jedną z nich były superwizje, czyli odwiedziny eksperta z SZS na zajęciach danego tandemu trenerskiego; na inne wydarzenia trenerzy przychodzili ze swoimi grupami dzieci, co pozwalało na pionowy i poziomy przepływ wiedzy i informacji zwrotnej między tandemami, budowanie zespołu oraz spotkania w postaci warsztatów psychologicznych przez cały czas realizacji projektu. Na każdym z takich spotkań, 11 par wychodziło poza codzienną pracę na boisku, wymieniało się doświadczeniami, omawiało wyzwania i rozwiązania i otrzymywało stałe wsparcie ekspertów oprócz tego, co przekazano na obozie szkoleniowym.

Dzięki tym spotkaniom udało się osiągnąć dwie rzeczy:

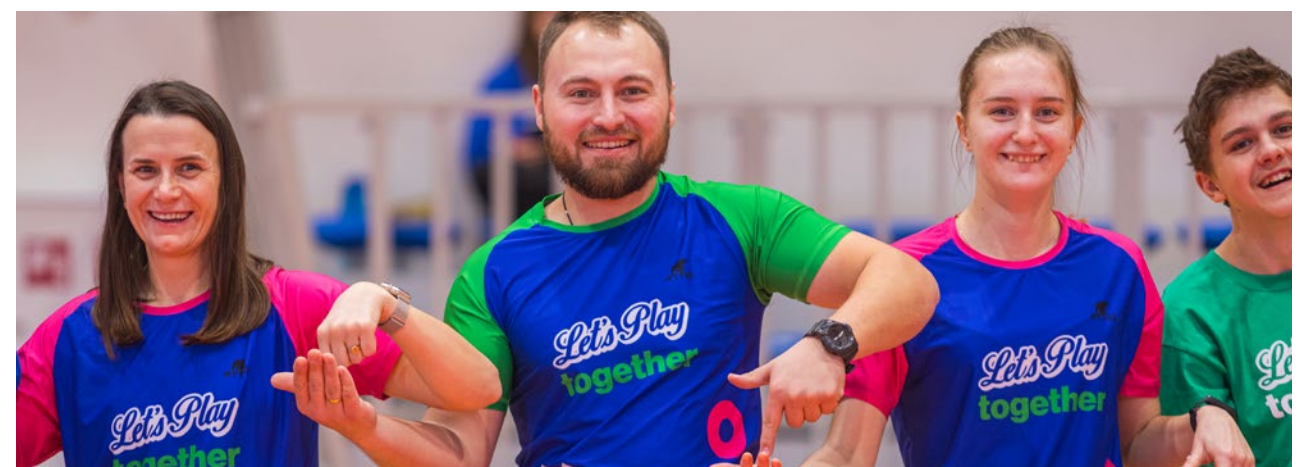
Informacja zwrotna i doskonalenie metodologii

Trenerzy i trenerki opowiadali SZS Wrocław oraz sobie nawzajem, co działa na zajęciach a co nie, zastanawiali się też nad tym, jak wiedza z obozu szkoleniowego służy im w praktyce. Ten stały strumień informacji zwrotnej od praktyków pozwolił nam ulepszyć pierwszą wersję podręcznika, napisaną na początku projektu i opracować nową wersję, którą czytają Państwo teraz.

Budowanie zespołu

Zespół, który nawiązał już silne więzi w Trzebnicy, potrzebował powodu, żeby dalej się spotykać nie tylko w 11 odrębnych parach. Spotkania pozwoliły nam zachować poczucie wspólnego celu zarysowanego na obozie i uniknąć sytuacji, w której jakiś tandem mógłby poczuć się pozostawiony sam sobie na swoim osiedlu.

W okresie wdrażania projektu odbyła się cała seria takich spotkań — do wstępnego planu projektu wpisano nie mniej niż osiem — uzupełnionych dodatkowo kilkudziesięcioma spotkaniami dwustronnymi i rozmowami w małych grupach z udziałem V4SPORT i tandemów. Efekt był taki, że chociaż tandemy pracowały samodzielnie na osobnych osiedlach, to żadna z osób prowadzących treningi nie czuła się osamotniona.



Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

Jak to wyglądało w praktyce

W wywiadach ewaluacyjnych przeprowadzonych pod koniec projektu trenerzy opisywali go nie przez pryzmat przełomowych wydarzeń, lecz raczej setek drobnych zdarzeń — od stopniowego oswajania się dzieci, które z początku były niepewne, przez powolne pokonywanie barier językowych, po fakt, że co tydzień, aż do samego końca, wciąż dołączali nowi uczestnicy przyprowadzani przez rodzeństwo czy znajomych. Jeden z trenerów opisał to następująco: „Projekt bazował na zasadzie integracji poprzez wspólną miłą zabawę i gry sportowe, a nie na zmuszaniu dzieci do udziału we wspólnych aktywnościach”. Nieformalna, swobodna atmosfera wynikała z zamierzonej metody, a nie z jej braku.

„Projekt bazował na zasadzie integracji poprzez wspólną miłą zabawę i gry sportowe, a nie na zmuszaniu dzieci do udziału we wspólnych aktywnościach”.

Trener Tandemowy, w wywiadzie ewaluacyjnym

Model Tandemów przynosił także efekty strukturalne, na które trenerzy wielokrotnie zwracali uwagę: sama już obecność dwojga dorosłych, którzy wspólnie poświęcali dzieciom uwagę, pomagała dotrzeć do dzieci, które na zajęciach z tylko jednym trenerem zostałyby prawdopodobnie przeoczone. Jeden z trenerów zauważył: „Było nam łatwiej zająć się pojedynczymi, wycofanymi dziećmi i udzielić im wsparcia emocjonalnego. Wzajemne wsparcie między trenerami w tandemach pomogło lepiej zaangażować dzieci i poświęcić im więcej czasu”. Ilustruje to ważną dla projektu zasadę: nie wykluczamy nikogo — żadne dziecko niezależnie od wieku, płci, pochodzenia czy doświadczenia ze sportem nie powinno być pozostawione na marginesie.

Rzeczywistość realizacji projektu

Nie bylibyśmy rzetelni, gdybyśmy opisali ten rok mówiąc wyłącznie o tym, co poszło dobrze. Przeprowadzenie 1001 sesji zajęciowych na 11 osiedlach na przestrzeni 9 miesięcy pozwoliło ujawnić pewne punkty tarcia, których powinna się spodziewać każda organizacja chcąca powtórzyć taki projekt.

Pogoda

Pogoda była najbardziej znaczącym czynnikiem operacyjnym. Większość boisk znajdowało się na otwartym powietrzu, a wiele z nich nie miało oświetlenia. Przy złej pogodzie oraz w jesiennym półmroku prowadziło to czasem do odwołania zajęć. Konieczność rezerwowania obiektów zadaszonych z dwumiesięcznym wyprzedzeniem — w istniejących wcześniej i w dużej mierze wypełnionych grafikach szkolnych i klubowych — była dla nas ograniczeniem strukturalnym.

Preferencja wobec piłki nożnej

Trudno było przełamać dominację piłki nożnej. Dzieci — zwłaszcza starsi chłopcy — w ogromnej większości chcieli grać w piłkę nożną, a tandemy musiały stosować kreatywne strategie, aby wprowadzić więcej różnorodności: tradycyjne gry i zabawy, wyzwania, sesje taneczne i ruchowe, ustrukturyzowane gry kooperacyjne zaczerpnięte z obozu szkoleniowego.

Rozdział 9: Zajęcia

Rok na wrocławskich podwórkach

Dynamika autorytetu

Dynamika autorytetu ujawniła się w sytuacjach, w których można było się tego spodziewać. Młode trenerki zgłaszały, że zyskanie autorytetu wśród starszych chłopców wymagało od nich dodatkowego wysiłku, zwłaszcza na boiskach, gdzie dominującą kulturą była chłpięca piłka nożna oparta na rywalizacji.

Budowanie zaufania wymagało czasu

Na pierwszych zajęciach na niektórych osiedlach pojawiło się bardzo mało osób, a ich liczba rosła stopniowo, w miarę jak ludzie oswajali się z obecnością tandemu. Jest to normalne w pracy środowiskowej, ale warto to wyraźnie zaznaczyć, jeśli jakiegokolwiek miasto oczekiwałoby, że sesje integracyjne będą pełne od razu po ich ogłoszeniu. Nie będą. Zaczną się zapełniać stopniowo, kiedy rodziny — tydzień po tygodniu — zaczną dochodzić do wniosku, że mogą zaufać prowadzącym

Co wypracowaliśmy przez ten rok

W grudniu 2025 roku efektem projektu były nie tylko sesje przeprowadzone przez tandem. Trenerzy i trenerki zbudowali swoją lokalną obecność — pod koniec roku osoby z naszych tandemów były już znanymi postaciami na osiedlach, rozpoznawanymi przez rodziców i przez szkoły. Stworzyli działającą społeczność praktyków, którzy następnie zaczęli przekazywać wiedzę o metodologii z powrotem do Sieci Trenerów Osiedlowych. Zbudowali, wspólnie z dziećmi, właśnie ten rodzaj relacji, o jaki chodziło w czterech celach projektu opisanych w Rozdziale 4: relacje między społecznościami, które, trzy lata wcześniej, mieszały obok siebie we Wrocławiu, ale bawiły się osobno.

Zajęcia prowadzone w ramach fazy pilotażowej dobiegły końca. Ich rezultaty: umiejętności, kontakty międzyludzkie, dowody naukowe oraz niniejszy Podręcznik — będą dalej procentować. W kolejnym rozdziale opisaliśmy sposób komunikacji z rodzinami, które miały dowiedzieć się o prowadzonej przez nas pracy.





Przeszkolony zespół trenerów i trenerek pracujących w tandemach, prowadzących 2–3 sesje tygodniowo na jedenastu starannie wybranych boiskach — nie przyniesie efektu, jeśli dzieci, dla których tworzymy projekt, nie dowiedzą się o jego istnieniu. Po zakończeniu obozu szkoleniowego Coaching for Community Camp na początku lutego 2025 roku, projekt Let's Play Together stanął przed nowym wyzwaniem: jak sprawić, żeby na pierwszych marcowych zajęciach, na wszystkich 11 wrocławskich osiedlach, pojawiły się dzieci i młodzież — wiedzące, gdzie przyjść i co ze sobą przynieść.

W tym rozdziale przedstawimy sposób komunikacji ze społecznościami lokalnymi w ramach naszego projektu, który pozwolił dotrzeć bezpośrednio do rodzin polskich, ukraińskich i innych, w ich codziennym życiu.

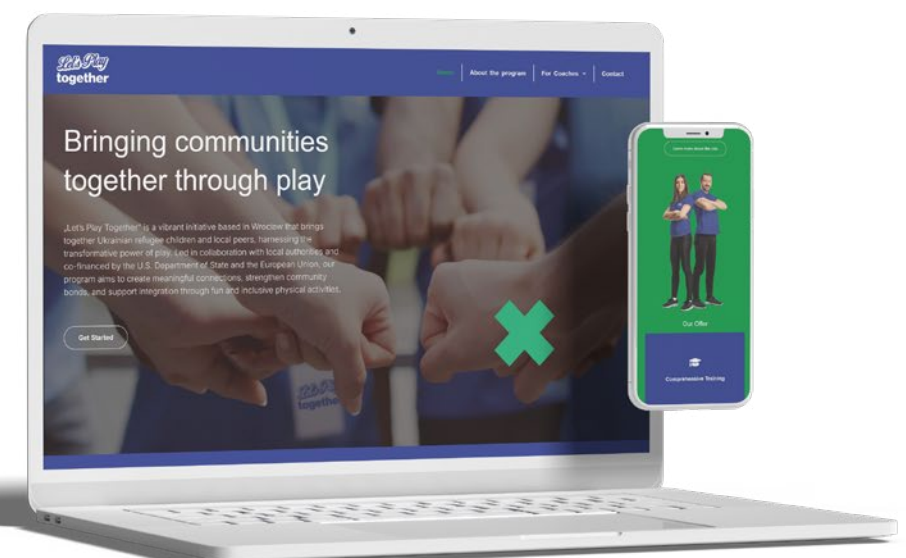
Hub centralny: play-together.eu

Po pierwsze, zdecydowaliśmy, że będzie nam potrzebne jedno łatwe do znalezienia miejsce, w którym każda rodzina z Wrocławia będzie mogła sprawdzić, jakie zajęcia się odbywają, gdzie i kiedy. Tym miejscem stała się dedykowana strona internetowa projektu: play-together.eu.

Nie bez powodu miała ona charakter praktyczny, a nie promocyjny. Jej główny element stanowiła mapa Wrocławia z zaznaczonymi boiskami każdego z tandemów, z podanymi regularnymi dniami i godzinami zajęć oraz krótkim profilem pary prowadzącej sesję. Rodziny mogły znaleźć najbliższe zajęcia w kilku prostych kliknięciach, nowo przybyli do miasta widzieli na pierwszy rzut oka, czy są jakieś zajęcia w pobliżu. Oprócz mapy, strona zawierała informacje o projekcie, galerię zdjęć z zajęć i z obozu, materiały wideo i dane kontaktowe — wszystko dostępne w formacie przyjaznym dla telefonów komórkowych.

Strona nie była jedynym kanałem komunikacji, ale stanowiła centralny punkt, do którego prowadziły wszystkie pozostałe elementy. Adres strony był wydrukowany na plakatach. Trenerzy informowali o stronie rodziców. Podawaliśmy adres strony w pismach wysyłanych do szkół. I właśnie tam co tydzień publikowaliśmy wszelkie zmiany w grafiku, aby udostępniać zaktualizowane informacje.

SZS Wrocław wspierał stronę **play-together.eu** poprzez publikowanie linków do niej na swoim portalu internetowym programu Trener Osiedlowy.



Rozdział 10: Informowanie dzieci i ich rodzin

Komunikacja na poziomie społeczności

Plakaty w miejscach, w których pojawiały się rodziny

Informacja na stronie internetowej trafi tylko do tych, którzy sami jej poszukają. Dlatego istniała niewielka szansa, że znajdą ją te rodziny, do których najbardziej chcieliśmy dotrzeć z naszym projektem — przede wszystkim ukraińskie rodziny nieobjęte polskim systemem szkolnym. Dlatego projekt musiał wychodzić do ludzi, do przestrzeni gdzie rodziny spędzały czas.

Każda z osób prowadzących treningi w tandemach dostała plik wydrukowanych plakatów z prośbą o rozwieszenie ich na swoim osiedlu: w szkołach, domach kultury, Centrach Aktywności Lokalnej (CAL), pawilonach Parków ESK, bibliotekach i innych miejscach spotkań lokalnej społeczności. Plakaty miały spójną stronę wizualną projektu, informacje po polsku i po ukraińsku oraz adres strony internetowej w celu zdobycia pełniejszych informacji.

Zaletą tego sposobu dystrybucji było to, że osoby rozwieszające plakaty to te same osoby, które miały później prowadzić zajęcia. Koordynator lokalnego ośrodka, który przyjmował plakat od trenera, dostawał nie tylko kawałek papieru, lecz także poznawał osobę, której twarz mógł zobaczyć tydzień później na boisku. To połączenie komunikacji i kontaktu międzyludzkiego było zamierzone.

Poprzez szkoły

Dzieci z Ukrainy, które były zapisane do polskich szkół, mogły łatwo dowiedzieć się o projekcie za pośrednictwem samej szkoły. Departament Edukacji Miasta Wrocławia, we współpracy z WCRS, zidentyfikował szkoły, w których uczyla się największa liczba ukraińskich dzieci, z tych samych danych korzystaliśmy przy wyborze lokalizacji dla tandemów.

Zastosowano dwa sposoby komunikacji formalnej. Wystaliśmy pismo do **Dyrektora Departamentu Edukacji Miasta Wrocławia**, prosząc departament o wsparcie współpracy między tandemami trenerskimi a szkołami w poszczególnych rejonach. Do **dyrektorów szkół** z tych osiedli wysłano spersonalizowane e-maile z informacją o projekcie, ze wskazaniem nazwisk trenerów z lokalnego tandemu i prośbą o przekazanie informacji o zajęciach uczniom i ich rodzinom.

Oprócz tego SZS Wrocław komunikował się z dyrektorami szkół bezpośrednio.

To podejście przyniosło rezultaty. Tam, gdzie dyrektorzy szkół aktywnie się zaangażowali, przekazując informacje dalej przez nauczycieli poszczególnych klas, wieszając plakaty na tablicach informacyjnych dla rodziców i wspominając o zajęciach na szkolnych wydarzeniach — frekwencja na zajęciach lokalnych tandemów rosła znacznie szybciej niż tam, gdzie szkoły pozostały bierne. Doświadczenie z projektu potwierdziło coś, czego wielu samorządowców na pewno już się spodziewa: ciche poparcie ze strony dyrektora szkoły może działać więcej na rzecz frekwencji na zajęciach środowiskowych niż jakiegokolwiek zewnętrzne metody komunikacji.

Dotarcie bezpośrednio do rodziców

Już na etapie planowania projektu zastanawialiśmy się nad sposobami dotarcia do rodziców — a zwłaszcza do ukraińskich matek, które w większości rodzin uchodźców były rodzicem podejmującym codzienne decyzje o tym, czy wysłać dziecko na darmowe, ogólnodostępne zajęcia prowadzone przez obcych jeszcze ludzi.

Rozdział 10: Informowanie dzieci i ich rodzin

Komunikacja na poziomie społeczności

Informacje przekazywane w języku polskim i ukraińskim za pośrednictwem szkół i domów kultury w naturalny sposób docierały do większości polskich rodziców. W przypadku ukraińskich matek, projekt polegał bardziej na kanałach nieformalnych tworzonych przez ukraińską społeczność we Wrocławiu od 2022 roku. W rezultacie, kiedy już odbyły się pierwsze sesje, na które przyszło kilka rodzin, informacje zaczęły rozchodzić się pocztą pantoflową wśród ukraińskich matek i to ten kanał stał się najbardziej skutecznym źródłem nowych uczestników. Dzieci przyprowadzały swoich kolegów; matki opowiadały innym matkom. Trenerzy i trenerki zauważali na sesjach, że ktoś nowy przychodzi z polecenia sąsiada. Metoda nieformalnej komunikacji między rodzicami działała tak samo, na mniejszą skalę, również w innych społecznościach — a zajęcia były otwarte dla wszystkich dzieci, niezależnie od narodowości.

Wbudowana zaleta: Parki ESK i Sieć Trenerów Osiedlowych

Dwa elementy istniejącej wcześniej infrastruktury ułatwiły informowanie o projekcie.

Pierwszym z nich była sama **Sieć Trenerów Osiedlowych**. Każdy polski trener został zrekrutowany z tej właśnie sieci, więc w wielu przypadkach osoby te były już znane na swoich boiskach. Jeśli rodzice znali tego samego trenera lub trenerkę od lat z ich pracy z dziećmi na osiedlu, to nie trzeba było ich przekonywać, że jest to poważny projekt. Wcześniejsza znajomość trenera osiedlowego pomagała tandemom przejść płynnie do nowego modelu pracy na osiedlach.

Drugi element to Parki ESK. Część tandemów prowadziła zajęcia wewnątrz lub obok zarządzanych przez WCRS pawilonów w Parkach ESK, gdzie organizowano wydarzenia dla lokalnej społeczności już od 2015 roku. Parki ESK miały już swoich stałych bywalców: rodziny wychodzące na weekendowe spacer, mieszkańców przychodzących na wydarzenia kulturalne i dzieci bawiące się w parku regularnie. Dzielenie tej samej lokalizacji z Parkiem ESK oznaczało, że zajęcia tandemów były widoczne dla rodzin, które wcale ich nie szukały, tylko po prostu znalazły się w pobliżu — i tym właśnie sposobem bardzo często dzieci trafiały na zajęcia po raz pierwszy.



Komunikacja na poziomie społeczności

Gdy coś poszło nie tak: odwoływanie zajęć

Najprzydatniejszy element infrastruktury komunikacyjnej w projekcie pojawił się zupełnie nieplanowanie, w odpowiedzi na pewien konkretny problem.

Na początku realizacji projektu pojawiła się konieczność odwołania kilku sesji z niewielkim wyprzedzeniem — zazwyczaj z powodu pogody. Odpowiedzią na ten problem stał się grafik online umieszczony na stronie projektu, który tandemy udostępniały własnymi kanałami i który umożliwiał powiadamianie rodzin o zmianach w ostatniej chwili przed wyjściem z domu. Od momentu uruchomienia grafiku online, problem odwoływania zajęć został skutecznie rozwiązany. Wniosek był prosty: każdy program ogólnodostępny i niewymagający zapisów wymaga sprawdzonego mechanizmu komunikowania zmian w czasie rzeczywistym. To jedna z najbardziej praktycznych lekcji z tamtego roku.

Szersza publiczność wrocławska: wystawa na Świdnickiej i Radio Rodzina

Oprócz podejścia lokalnego, osiedlowego, które opisaliśmy powyżej, projekt uwzględniał jeszcze dwa dodatkowe sposoby komunikacji skierowane do szerszej publiczności we Wrocławiu.

Pierwszy z nich to wystawa plenerowa w dniach 7–25 kwietnia 2025 na ul. Świdnickiej — najbardziej uczęszczanym deptaku Wrocławia, parę kroków od Rynku. Na wystawie zaprezentowano dwanaście plasz z fotografiami wszystkich jedenastu tandemów polsko-ukraińskich i krótkimi profilami trenerów. Szacuje się, że każdego dnia przechodziło tamtędy 15 tys przechodniów, a wystawa dotarła do mieszkańców i rodzin, które nie dowiedziały się o projekcie innymi kanałami — do polskich rodziców, których dzieci mogłyby chcieć dołączyć do zajęć, do ukraińskich rodzin niedawno przybyłych do miasta, a także mieszkańców Wrocławia.

Wystawa spełniła dwa cele jednocześnie. Była to widoczna forma publicznego uznania dla naszych trenerów — kilkoro z nich powiedziało nam później, że publiczna prezentacja profilu zwiększyła ich motywację — a jednocześnie sam projekt zyskał większą legitymizację dzięki obecności w jednej z najbardziej rozpoznawalnych przestrzeni publicznych miasta. Materiał prezentowany na wystawie został też opublikowany w mediach społecznościowych i w materiałach promocyjnych wykorzystywanych przez resztę roku.



Komunikacja na poziomie społeczności

Drugim elementem był wywiad w **Radio Rodzina** w dniu **17 czerwca 2025**, przed rozpoczęciem wakacji letnich, w którym **Jakub Kalinowski** (Prezes V4SPORT) i **Inna Kunitska**, jedna z trenerek, opowiedzieli o początkach projektu, o Modelu Tandemów polsko-ukraińskich oraz wpływie otwartego, integracyjnego sportu na dzieci. Podkreślali, że zajęcia są darmowe, otwarte dla wszystkich dzieci niezależnie od pochodzenia i nie wymagają wcześniejszego zapisu;

Inna Kunitska podzieliła się swoimi osobistymi doświadczeniami z ponad trzech lat pracy na rzecz integracji polsko-ukraińskiej i zaznaczyła, że sport jest najskuteczniejszym i najbardziej naturalnym narzędziem, z którego dzieci mogą korzystać do budowania więzi ponad podziałami kulturowymi. Nagranie jest wciąż dostępne na stronie internetowej Radia Rodzina.

Wywiad dotarł do publiczności, która tylko częściowo pokrywała się z odbiorcami wystawy: do polskich mieszkańców Wrocławia słuchających lokalnej rozgłośni, a za ich pośrednictwem, do rodzin, które mogły nie zwrócić uwagi na plakat na szkolnym korytarzu. Audycja pozwoliła wykróczyć poza warstwę wizualną, tak aby głos projektu został usłyszany w rozmowie, a osoby pracujący przy projekcie mogły opowiedzieć o nim własnymi słowami.



Refleksje końcowe

Pod koniec roku większość komunikacji ze społecznością lokalną przeniosła się z kanałów formalnych (strona, pisma do szkół, plakaty) i ogólnomiejskich (wystawa na Świdnickiej, wywiad w Radio Rodzina) na tętniący własnym życiem poziom lokalny: rodziny opowiadające innym rodzinom, matki matkom, dzieci przyprowadzające inne dzieci, szkoły informujące uczniów, spacerowicze w Parkach ESK odkrywający nową aktywność, której nie szukali. To przejście — od ogłoszenia projektu do stania się częścią osiedla — to najtrudniejszy i wymagający najwięcej czasu rezultat, który powinien być ostatecznym celem każdej komunikacji na poziomie lokalnych społeczności.



Projekt, w którym dzieci z grup szczególnie narażonych — takich jak osoby z doświadczeniem uchodźstwa — spotykają się z dorosłymi, których najczęściej wcześniej nie znali, w przestrzeniach publicznych na zajęciach o zmiennej frekwencji, gdzie nadzór jest z definicji słabszy niż w szkole, musi spełniać jedną nienegocjowalną zasadę: dzieci muszą być bezpieczne, w każdym znaczeniu tego słowa, za każdym razem, gdy przychodzą na zajęcia.

W tym rozdziale prezentujemy ramy ustalone dla projektu Let's Play Together, które powinny zostać wdrożone od samego początku przez każde miasto, organizację sportową czy NGO powielające ten model.

Zatrudnianie trenerów

W projekcie Let's Play Together to nasi partnerzy odpowiedzieli na pytanie, jak zatrudnić, nadzorować i wspierać 22 tandemów trenerskich na 11 wrocławskich osiedlach. Tak, jak pisaliśmy w Rozdziale 5, konsorcjum celowo stworzono w taki sposób, aby każdy partner wniósł specjalistyczną wiedzę z konkretnego obszaru. Doświadczenie w zatrudnianiu zawodowych trenerów środowiskowych miał tutaj Wrocławski Szkolny Związek Sportowy (SZS Wrocław).

SZS Wrocław wykonywał tę pracę od ponad 20 lat w ramach programu Trener Osiedlowy. Wziął na siebie tę rolę również w ramach konsorcjum LPT: każdy z 22 trenerów podpisał indywidualną umowę cywilnoprawną — umowę zlecenie — z SZS Wrocław. Zatrudnienie trenerów stało się częścią sprawdzonej infrastruktury instytucjonalnej SZS: umów, wypłat, ubezpieczeń, mechanizmów supervizji oraz standardów ochrony dzieci stosowanych i publikowanych przez SZS już wcześniej. Projekt korzystał z profesjonalnych ram od pierwszego dnia, bez konieczności budowania równoległych systemów od zera pod presją czasu właściwą grantowi na działania w odpowiedzi kryzysowej. Odpowiedzialność za projekt jako całość spoczywała na całym konsorcjum, natomiast SZS Wrocław przyjął konkretną rolę zaplecza operacyjnego i administracyjnego w obszarze zatrudnienia, dzięki czemu pozostała część architektury zabezpieczeń mogła skutecznie działać.

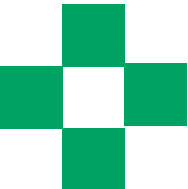


Polski system prawny

Od lutego 2024 r. polskie przepisy wymagają od wszystkich instytucji pracujących z małoletnimi — szkół, klubów sportowych, NGO, obozów letnich i każdego projektu takiego jak LPT — wprowadzenia pisemnych Standardów Ochrony Małoletnich. W skład tych standardów muszą wchodzić co najmniej:

- Zasady bezpieczeństwa personelu, w tym wymóg przedstawienia zaświadczenia o niekaralności (z Krajowego Rejestru Karnego, KRK) i weryfikacja w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym (RSPnTS).
- Kodeks postępowania określający zasady komunikacji, kontaktu i relacji między dorosłymi a dziećmi.
- Rozpoznawanie oznak krzywdzenia dziecka.
- Procedury interwencji, w tym Niebieska Karta w przypadkach podejrzenia krzywdzenia dziecka.
- Rozpatrywanie skarg i zgłoszeń
- Wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za ochronę małoletnich.

Dla polskich gmin i organizacji pozarządowych powielających model LPT nie jest kwestia dobrej praktyki, lecz wymóg prawny. Format tandemów trenerskich nie zwalnia nikogo z tego obowiązku; tak naprawdę otwarty i nieformalny charakter zajęć podnosi poprzeczkę ochrony, a nie obniża.



Standardy Ochrony Małoletnich SZS Wrocław

SZS Wrocław posiada swoje własne Standardy Ochrony Małoletnich, do których będziemy odnosić się w tym rozdziale przy użyciu skrótu SOM. Dokument ma 21 stron i jest podzielony na siedem rozdziałów:

- I. Definicje terminów
- II. Zasady bezpiecznych relacji (między pracownikiem a dzieckiem i między samymi dziećmi)
- III. Procedury interwencji w przypadku zagrożenia bezpieczeństwa dziecka
- IV. Zasady ochrony wizerunku dziecka
- V. Bezpieczeństwo w Internecie
- VI. Ewaluacja standardów
- VII. Ogłoszenie i udostępnienie standardów

Każdy trener zobowiązał się do przestrzegania tych standardów od momentu podpisania umowy z SZS. Pełen tekst dokumentu został opublikowany przez SZS Wrocław zgodnie z wymogami udostępniania opisanymi w Rozdziale VII i dla każdego podmiotu chcącego powtórzyć model LPT może być przydatnym, praktycznym przykładem struktury Standardów Ochrony Małoletnich stosowanej w Polsce.

Poniżej podsumowaliśmy te części, które w największym stopniu dotyczyły pracy tandemów trenerskich.

Co to oznaczało w praktyce

Przed rozpoczęciem: zasady bezpiecznej rekrutacji

Zgodnie z zasadami SOM, przed podpisaniem umowy na pracę z dziećmi, każdy trener i trenerka zobowiązani byli:

- przedłożyć zaświadczenie o niekaralności z KRK oraz potwierdzenie, że nie figuruje w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym / RSPTS
- podpisać pisemną deklarację, potwierdzającą zapoznanie się z SOM i zobowiązanie do ich przestrzegania;
- podpisać deklarację o krajach zamieszkania z ostatnich dwudziestu lat (aby uzyskać zaświadczenia o niekaralności z rejestrów krajów innych niż Polska);
- podpisać oświadczenie o braku skazania za czyn zabroniony popełniony wobec małoletnich.

Wszystkie deklaracje zostały załączone do dokumentacji pracownika albo bezpośrednio do umowy zlecenia. Bez pełnienia tych warunków trener nie mógł zostać zatrudniony.

Rozdział 11: Etyka i standardy ochrony dzieci

To obowiązkowy fundament każdej pracy z dziećmi

Komunikacja z dziećmi

W SOM opisano konkretne zasady komunikacji między dorosłym a dzieckiem na zajęciach. Oto niektóre z nich, najistotniejsze dla pracy tandemów trenerskich:

- **Dzieci należy aktywizować i traktować równo bez względu na ich warunki fizyczne oraz płeć, orientację seksualną, sprawność/niepełnosprawność, status społeczny, pochodzenie etniczne, kulturę, religię i światopogląd.**
- **Trenerzy i trenerki stosują zasady fair play i zachęcają do tego również dzieci.**
- **Dobrostan dzieci i radość z uprawiania sportu są na pierwszym miejscu; trenerzy i trenerki nie wywierają presji na dzieci w celu osiągnięcia korzystnych wyników za wszelką cenę ani nie zawstydzają ich z powodu słabszych wyników.**
- **Trenerzy i trenerki zwracają się do dziecka po imieniu, a nie po nazwisku czy numerze na koszulce.**
- **Zawstydzanie, upokarzanie, obrażanie i podnoszenie głosu (w innej sytuacji niż wynikająca z bezpieczeństwa) oraz ujawnianie wrażliwych informacji dotyczących dziecka nieuprawnionym osobom są zabronione.**
- **Używanie wulgarного języka i sugestywnych żartów, zażywanie alkoholu, tytoniu i substancji zabronionych w obecności dzieci jest zakazane.**

Kontakt fizyczny

Kontakt fizyczny jest dozwolony tylko w odpowiedzi na potrzeby dziecka (ręka na ramieniu, dotyk przy udzielaniu instrukcji, pokazywaniu ruchów gimnastycznych) i zgodnie z jasnymi zasadami: stosownie do potrzeb i wieku dziecka, kulturowo odpowiedni, nigdy ukrywany i nigdy powiązany z nagrodą ani relacją władzy. Spanie w tym samym łóżku lub w tym samym pokoju co dziecko — z wyjątkiem członków bliskiej rodziny — jest niedopuszczalne.

Kontakt poza godzinami zajęć

Trenerzy i trenerki nie mogą zapraszać dzieci do swojego miejsca zamieszkania ani spotykać się z nimi poza godzinami zajęć. W razie konieczności komunikacji zdalnej, powinna ona odbywać się przez kanały służbowe (oficjalny e-mail, oficjalny telefon kontaktowy) a w przypadku komunikatorów grupowych, w grupie muszą być obecni rodzice dziecka.

Zasady relacji między dziećmi

Standardy Ochrony Małoletnich (SOM) zawierają również zasady traktowania rówieśników przez same dzieci, a trenerzy mają za zadanie dopilnować przestrzegania tych zasad na boisku: bez przezywania, obrażania, przemocy, wykluczania, naruszania prywatności oraz nagrywania i rozpowszechniania wizerunku dziecka bez jego zgody. Kiedy pojawiają się konflikty, wg procedury należy uspokoić sytuację, wysłuchać obu stron i rozwiązać konflikt w sposób pokojowy, a w razie potrzeby zgłosić sprawę trenerowi.

Rozdział 11: Etyka i standardy ochrony dzieci

To obowiązkowy fundament każdej pracy z dziećmi

Zgłaszanie incydentów

W standardach SOM SZS Wrocław wskazano osoby odpowiedzialne za ochronę dzieci w ramach organizacji: za nadzór nad stosowaniem SOM, za bezpieczne korzystanie z internetu, za przyjmowanie zgłoszeń i uruchamianie interwencji oraz osobę odpowiedzialną za opracowanie planu wsparcia dla dzieci, których dotyczy zgłoszenie. Trenerzy, którzy byli świadkami lub dowiedzieli się o możliwym incydencie, zobowiązani są zgłosić go do wyznaczonej osoby odpowiedzialnej i sporządzić pisemną notatkę służbową dotyczącą incydentu. Kiedy zachodzi podejrzenie popełnienia przestępstwa, polskie prawo wymaga powiadomienia policji; procedura „Niebieskie Karty” znajduje zastosowanie w stosownych przypadkach.

Ochrona wizerunku

Żadnego z dzieci nie wolno filmować ani fotografować (w sposób umożliwiający rozpoznanie) bez wyraźnej zgody rodzica lub opiekuna udzielonej na piśmie. Ta sama zasada dotyczy wzajemnego fotografowania się trenerów i trenerek w obecności dzieci. Prawo do wizerunku należy do dziecka i jego rodziny.

Bezpieczeństwo w internecie

Zgodnie z zasadami SOM, personel jest odpowiedzialny za używanie internetu przez dzieci w trakcie zajęć sportowych. Trenerzy i trenerki powinni monitorować telefony i inne urządzenia, których dziecko używa w trakcie zajęć, uniemożliwić nagrywanie oraz publikację wizerunku dzieci w trakcie zajęć i przypominać uczestnikom o konieczności odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych.

Szkolenia

SZS Wrocław zobowiązuje się, w SOM, do przeszkolenia wszystkich pracowników w zakresie standardów przed rozpoczęciem pracy oraz do przeprowadzenia szkoleń przypominających minimum raz na dwa lata.



To obowiązkowy fundament każdej pracy z dziećmi

Co projekt *Let's Play Together* dodał do tych standardów

Standardy SOM SZS Wrocław to fundament prawny i instytucjonalny dla pracy trenerów i trenerek. Projekt *Let's Play Together* dodał do nich jeszcze trzy dodatkowe warstwy.

Treningi z uwzględnieniem wiedzy o traumie, przekazanej na obozie szkoleniowym Coaching for Community Camp przez ekspertów międzynarodowych (Center for Healing and Justice Through Sport, Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub i inne) i ugruntowanej w ciągu roku na spotkaniach superwizyjnych. Praca z dziećmi-uchodźcami wymaga dodatkowych środków ostrożności wykraczających poza ogólne zasady SOM: dziecko, które przeżyło wojnę, może inaczej reagować na pewne sytuacje, inaczej regulować emocje i potrzebuje osoby dorosłej przygotowanej, aby zareagować w sposób wspierający, a nie dyscyplinujący.

Pierwsza pomoc psychologiczna dla samych trenerów. Spotkania superwizyjne opisane w Rozdziale 9 zawierały ustrukturyzowaną część dotyczącą zdrowia psychicznego, ponieważ dorośli pracujący z dziećmi z doświadczeniem traumy biorą na siebie dodatkowy ciężar, który wymaga uporządkowanej przestrzeni do omówienia i przepracowania.

Celowo ograniczona ilość danych osobowych. Z uwagi na pracę z dziećmi uchodźczymi — w wielu przypadkach niezapisanymi do żadnej instytucji, pochodzącymi z rodzin o wrażliwym statusie, które mogłyby ucierpieć wskutek nawet niezamierzonego ujawnienia danych — w projekcie *Let's Play Together* gromadziliśmy możliwie jak najmniej danych osobowych. Nie pobierano żadnych danych osobowych bezpośrednio od dzieci. Frekwencja była odnotowywana przez trenerów zbiorczo na koniec zajęć, a w ewaluacji projektu celowo unikano bezpośrednich wywiadów z dziećmi. W przypadku przetwarzania danych osobowych — na stronie internetowej, w grafiku zajęć i w kanałach komunikacji — Fundacja V4SPORT robiła to zgodnie z RODO.



To obowiązkowy fundament każdej pracy z dziećmi

Uwaga dla zagranicznych czytelników

Polskie Standardy Ochrony Małoletnich stanowią specyficzne dla tego kraju wdrożenie uznanych międzynarodowo zasad ochrony dzieci. Podobne ramy obejmują **International Safeguards for Children in Sport** / sportanddev.org / **Keeping Children Safe**, wytyczne ochrony dzieci **FIFA Guardians**, zestaw narzędzi ochrony **UN Sport for Protection Toolkit** / **UNHCR, MKOI, Terre des hommes**, a także kodeksy postępowania **UEFA** i **UK Coaching**. Systemy prawne różnią się między krajami, ale fundamentalne wymogi pozostają takie same.

Każda organizacja, która chciałaby powtórzyć Model Tandemów Trenerskich, powinna działać w ramach prawnych obowiązujących w danym kraju, dodając do nich — tak jak w projekcie *Let's Play Together* — praktykę pracy trenerskiej uwzględniającej doświadczenie traumy oraz pierwszą pomoc psychologiczną, aby odpowiedzieć na potrzeby społeczności uchodźczych.

Podłoga, a nie sufit

Zasady opisane w tym rozdziale stanowią minimum, poniżej którego żaden projekt nie powinien być nigdy wdrażany. Zasady te nie sprawiają, że projekt *Let's Play Together* się wyróżnia. Są niezbędne, aby przekonać rodziców, gminy i same dzieci do reszty modelu: sesje otwarte, tandemy międzykulturowe, lokalne zakorzenienie oparte na zaufaniu.

Dla czytelników rozważających powtórzenie Modelu Tandemów Trenerskich: treść tego rozdziału nie podlega adaptacji do lokalnych preferencji. Ta część musi zostać wdrożona przed zawieszeniem pierwszego plakatu.





Wartość projektu pilotażowego zależy od tego, co po sobie pozostawił. 1001 sesji przeprowadzonych w 2025 roku, 22 przeszkolone osoby trenerskie pracujące w terenie, partnerstwo z WCRS, SZS Wrocław, ISCA, FHI 360 oraz międzynarodowymi ekspertami z obozu — to wszystko nie miałoby większego znaczenia w długiej perspektywie, gdyby projekt nie pozostawił po sobie czegoś trwałego we Wrocławiu i gdybyśmy nie przekazali innym naszych doświadczeń.

W tym rozdziale piszemy o tym, jak wygląda w praktyce zrównoważone podejście do projektu, które elementy już udało się przenieść poza Wrocław i w jaki sposób ten Podręcznik może posłużyć miastom, organizacjom sportowym i pozarządowym, które chciałyby przeprowadzić podobny projekt w swoim własnym kontekście.

Podręcznik to skrzynka z narzędziami, a nie szablon do powielenia

Na początek — jedna znacząca kwestia. Model opisany w Podręczniku nie powstał z myślą o kopiowaniu go w całości na zasadzie franczyzy. Został opracowany na potrzeby jednego miasta, w odpowiedzi na konkretny kryzys uchodźczy, z określonym zestawem partnerów, w kontekście prawnym i instytucjonalnym określonego kraju. Powtórzenie projektu w Reykjavíku, Lyonie, Bukareszcie czy Łodzi powinno uwzględnić miejscowe kryzysy, społeczności, ramy prawne i istniejącą infrastrukturę sportową. Kontekst tych miejsc będzie inny niż nasz.

Nasz Podręcznik oferuje zestaw elementów — części przetestowanych we Wrocławiu, które mogą zostać wykorzystane w kolejnych projektach przez inne organizacje po sensownym zaadaptowaniu. Dla niektórych czytelników Model Tandemów Trenerskich będzie możliwy do wdrożenia od razu. Dla innych ciekawsza może się okazać formuła zajęć otwartych i niewymagających zapisu. Wydział władz miejskich może przejąć architekturę instytucjonalną (konsorcjum miasta + związku sportowego + NGO) a metodologię działania w terenie odłożyć na bok. Tygodniowy obóz szkoleniowy może być stosowny dla jednego miasta, a innemu wyda się nadmiarowy.

Potraktowanie Podręcznika w ten sposób — jako zestawu elementów — nie jest ustępstwem, a raczej sposobem powielania, który może dobrze zadziałać w tej dziedzinie. Szersza społeczność sport-for-development (rozwój poprzez sport) rozwijała się na drodze częściowego wdrażania i adaptacji, a nie poprzez bezpośrednie kopiowanie. W projekcie Let's Play Together mamy nadzieję kontynuować tę tradycję.



Rozdział 12: Kontynuacja

Zrównoważone podejście i powielanie projektu

Kontynuacja we Wrocławiu

W samym Wrocławiu zakończyła się faza pilotażowa, ale obecność projektu w mieście nie ustała.

Trenerzy i trenerki

Większość trenerów pozostaje zatrudniona przez SZS Wrocław i wnosi naszą metodologię z powrotem do programu Trener Osiedlowy, wykorzystanego przy rekrutacji trenerów. Niektórzy trenerzy i trenerki już dziś włączają praktyki z pracy w tandemach do swojej codziennej pracy nauczycieli, instruktorów i edukatorów we wrocławskich szkołach i organizacjach lokalnych. Zespół nie rozpadł się; został rozproszony, niosąc ze sobą dalej naszą metodologię.

Infrastruktura

Strona internetowa, mapa miasta z lokalizacjami zajęć, partnerstwo z Parkami ESK, relacja z WCRS, szkoły, które współpracowały z tandemami — żadna z tych rzeczy nie znika. Pozostają dostępne jako fundament do kontynuacji lub rozszerzenia działalności podobnej do LPT, czy to przez V4SPORT, SZS Wrocław, czy przez inny podmiot, który zdobędzie finansowanie na kolejną edycję w przyszłości.

Rozszerzenie działalności w przyszłości

Ambicją **Let's Play Together** na poziomie lokalnym jest dotarcie do kolejnych osiedli we Wrocławiu oprócz 11 objętych pilotażem. V4SPORT, we współpracy z SZS Wrocław i WCRS, będzie dalej angażować interesariuszy w mieście, aby model pozostał w strefie zainteresowania Rady Miasta i aby zebrać zasoby potrzebne do jego rozszerzenia. V4SPORT pracuje obecnie nad pozyskaniem środków na kolejne edycje.

Wykorzystanie projektu w kraju

W Polsce niniejszy Podręcznik będzie najtrwalszym rezultatem projektu w skali krajowej. Ma za zadanie stać się żywym zasobem dla organizacji sportowych, samorządów i innych interesariuszy stojących przed wyzwaniami integracyjnymi podobnymi do tych, z którymi mierzył się Wrocław — i którzy zastanawiają się, w jaki sposób sport może stać się częścią rozwiązania.

Działania upowszechniające zrealizowane w ramach projektu w 2025 r. pozwoliły już dotrzeć do grupy odbiorców tego Podręcznika. Największe polskie miasta — zrzeszone w Unii Metropolii Polskich — miały okazję zapoznać się z Modelem Tandemów Trenerskich. Konferencja Moving People — Moving Poland, Polska Prezydencja w Radzie UE oraz relacje zbudowane przez V4SPORT w całej polskiej branży rozwoju poprzez sport pomogą Podręcznikowi dotrzeć do miejsc, gdzie ma szansę zostać wprowadzony w życie.

Potencjalne powielanie projektu w Polsce będzie specyficzne dla kontekstu naszego kraju. Ramy prawne opisane w Rozdziale 11 dotyczą Polski. Sieć Trenerów Osiedlowych jest specjalnością Wrocławia. Społeczność ukraińska jest skoncentrowana głównie w dużych miastach. Jednak nie da się przenieść tych elementów automatycznie do Łodzi, Białegostoku czy Lublina. To, co można przenieść, to cała praktyczna maszyna organizacyjna i wewnętrzna logika projektu: pary trenerskie złożone z osób dwóch różnych narodowości na publicznych zajęciach z niskim progiem wejścia mogą osiągnąć więcej niż pojedynczy wydział samorządu.

Rozdział 12: Kontynuacja

Zrównoważone podejście i powielanie projektu

Wykorzystanie na poziomie międzynarodowym

Poza Polską pojawiły się już wstępne plany powtórzenia projektu w dwóch miejscach.

Islandia

Po prezentacji projektu LPT, organizacja z Islandii wyraziła silne zainteresowanie realizacją pilotażu Modelu Tandemów Trenerskich w Islandii. To zainteresowanie ma znaczenie, bo Islandia stoi przed specyficznymi wyzwaniami w zakresie integracji — duża polska diaspora żyje wśród Islandczyków, rośnie też stopniowo populacja uchodźców. Kraj ten dysponuje również infrastrukturą sportową dla dzieci i młodzieży, na której można zbudować taki projekt. Ta sama logika tandemów, która pomogła polskim i ukraińskim dzieciom zbliżyć się do siebie we Wrocławiu, mogłaby zostać wykorzystana do integracji dzieci polskich i islandzkich w Reykjavíku czy Akureyri.

Francja

Organizacja Fútbol Más France — jeden z partnerów obozu, której eksperci uczestniczyli w kształtowaniu metodologii LPT — rozpoczęła rozmowy z V4SPORT w sprawie opracowania wspólnej propozycji projektu, aby dalej doskonalić i rozwijać tę metodologię na większą skalę. Pokazuje to, że model może być rozwijany na różne sposoby — nie tylko przez miasto, lecz także przez organizację działającą w obszarze rozwoju poprzez sport i mającą już doświadczenie w tej dziedzinie. Obie formy zainteresowania są dla dalszego rozwoju projektu cenne.

Niezależnie od tych dwóch propozycji, projekt zyskał uznanie, wchodząc do pierwszej trójki finalistów z całego świata podczas **SmartCities & Sport Summit 2025 w Seulu**, a jego obecność na **Kongresie MOVE 2025** oraz widoczność dzięki sieci ISCA pomogły rozpowszechnić metodologię wśród partnerów, władz miejskich i potencjalnych podmiotów finansujących, których zaangażowanie będzie potrzebne do dalszego powielania projektu na arenie międzynarodowej. Wszelkie dalsze działania na poziomie międzynarodowym będą rozpoczynać się z silniejszej pozycji niż ta, od której zaczynał nasz projekt.



Rozdział 12: Kontynuacja

Zrównoważone podejście i powielanie projektu

Co najłatwiej przenieść

Dla czytelników zastanawiających się konkretnie, które elementy modelu warto rozważyć we własnym kontekście, z doświadczenia możemy poradzić, że najłatwiej będzie powielić poniższe elementy:

- **Para trenerska złożona z osób dwóch różnych narodowości.** We wszystkich przypadkach, gdzie mamy do czynienia ze społecznością przyjmującą i społecznością nowo przybyłą, para trenerów reprezentujących obie społeczności ma strukturalną przewagę wykraczającą poza samą znajomość języka, sprzyjającą budowaniu zaufania, wnosi również kompetencje międzykulturowe i jest przykładem współpracy ponad podziałami.
- **Formuła zajęć z niskim progiem wejścia.** Zajęcia darmowe, otwarte, bez zapisów, w przestrzeni publicznej znanej dzieciom już wcześniej — te zasady planowania projektu nie ograniczają się do Polski ani do pracy z osobami z doświadczeniem uchodźstwa i nie zależą od wielkości budżetu. Są to uniwersalne dobre praktyki pozwalające dotrzeć do dzieci, które nie uczestniczą w sformalizowanych programach wymagających zapisu.
- **Opieranie się na istniejącej lokalnej infrastrukturze sportowej.** Niezależnie od tego, czy w danym miejscu istnieje już sieć taka jak Sieć Trenerów Osiedlowych, złożona z trenerów środowiskowych podlegających władzom miasta — kolejne edycje projektu powinny powstać na bazie istniejącej infrastruktury, a nie obok niej.
- **Intensywny tydzień szkoleniowy.** Zgromadzenie zespołu i międzynarodowych ekspertów w jednym miejscu na tydzień jest kosztowne, ale przynosi korzyść w postaci zintegrowanego zespołu oraz pogłębionego szkolenia praktycznego, którego nigdy nie zastąpią sesje online.
- **Struktura superwizji.** Regularny feedback, budowanie zespołu oraz spotkania z zakresu superwizji psychologicznej w trakcie realizacji projektu nie powinny podlegać negocjacom: ludzie wykonujący tę pracę potrzebują wzajemnej informacji zwrotnej.



Rozdział 12: Kontynuacja

Zrównoważone podejście i powielanie projektu

Co wymaga uważniejszej adaptacji

Inne elementy są bardziej zależne od kontekstu i wymagają przemyślenia zanim zostaną powielone:

- **Polskie ramy prawne opisane w Rozdziale 11 są specyficzne do Polski.** Powtórzenie projektu w innych krajach będzie wymagać uwzględnienia lokalnych ram prawnych, które różnią się między krajami, nawet jeśli wymogi merytoryczne nie ulegają zmianie.
- **Szczególna architektura konsorcjum (V4SPORT + WCRS + SZS Wrocław + ISCA + FHI 360) nie stanowi wzoru do powielenia.** Zadziałała w naszym przypadku, ponieważ partnerzy działali już we Wrocławiu i mieli odpowiednie kontakty oraz zasoby. Inne miasta muszą zidentyfikować swoje własne ekwiwalenty dla każdej z ról.
- **Preferencja względem piłki nożnej** wśród wrocławskiej młodzieży może wyglądać inaczej w innych kontekstach. Nasza metodologia nie ogranicza się do piłki nożnej, być może inne dyscypliny sportu lepiej się sprawdzą w innych miastach.
- **Obóz szkoleniowy z udziałem międzynarodowych ekspertów** może zostać powielony pod kątem idei, ale konkretne organizacje, które przyjechały do Trzebnicy, znalazły się tam na skutek współpracy z sieciami FHI 360 i ISCA. Inne miasta będą musiały nawiązać swoje własne kontakty z ekspertami.

Zaproszenie do współpracy

Najważniejszy mechanizm nie znajduje się na powyższych listach. Jest nim prosty fakt, że model istnieje już w praktyce, a nie tylko w głowach osób, które go wymyśliły. I taka jest rola Podręcznika.

Jeśli czytasz ten Podręcznik, bo Twoje miasto, NGO albo organizacja sportowa zastanawia się nad podobnym projektem, to serdecznie zapraszamy do kontaktu z V4SPORT. Nie znamy odpowiedzi na wszystkie pytania. Mamy jednak doświadczenie wynikające z całorocznej pracy w terenie, współpracy z siecią partnerów, trenerów i ekspertów międzynarodowych, którzy chętnie podzielą się swoją wiedzą. Może to pomóc uniknąć błędów, które sami wcześniej popełniliśmy, albo pomóc nawiązać kontakt z kimś, kto już zmierzył się z podobnym problemem. Taki jest cel naszego projektu.

Dane kontaktowe V4SPORT znajdują się na końcu dokumentu. Zapraszamy do kontaktu.

„Społeczności, które bawią się razem, zostają razem. Społeczności praktyków, którzy dzielą się wiedzą, są w stanie zbudować coś więcej niż pojedynczy projekt tworzony w oderwaniu od lokalnego kontekstu”.

Rozdział 13: Słowami uczestników

Uczestnicy projektu opowiadają o nim własnymi słowami

Niniejszy Podręcznik to, co do zasady, dokument analityczny. Ma przedstawić doświadczenie sprowadzone do zasad i struktur. Po drodze łatwo zgubić atmosferę samej pracy i pominąć to, co ludzie słyszeli, czuli, mówili i zapamiętali. Niniejszy rozdział stanowi próbę opisanie tej właśnie atmosfery projektu.

Poniżej przedstawiamy wybrane głosy różnych uczestników projektu Let's Play Together: trenerów i trenerek, którzy pracowali w projekcie przez cały rok; dzieci, do których udało się projektowi dotrzeć i młodzieży uczestniczącej w obozie, międzynarodowych ekspertów, którzy przyjechali do Trzebnicy, oraz praktyków, którzy opowiadali o projekcie podczas różnych wydarzeń. Większość cytatów i historii pochodzi z wywiadów przeprowadzonych w trakcie ewaluacji projektu; inne uchwycono na nagraniach wideo, na scenie lub w codziennych sytuacjach.

Tam, gdzie istnieje wersja wideo, została ona oznaczona dla potrzeb edycji cyfrowej tego Podręcznika. W wydaniu drukowanym, słowa muszą mówić same za siebie.

Rozdział 13: Słowami uczestników

Uczestnicy projektu opowiadają o nim własnymi słowami

Tandemy trenerskie

Obraz tandemu jako współpracy Serca i Umysłu wyłonił się z tego, jak sami trenerzy opisywali swoją pracę. **Inna Kunitska**, ukraińska trenerka wyraziła to trafnie w zdaniu, które projekt przyjął jako własne:



Grzegorz jest mózgiem treningu, ja jestem sercem — razem tworzymy całość, pełną pasji i empatii”.

Inna Kunitska, Trenerka Tandemowa (UKR)

Aleksandra Pilipowska, polska trenerka, opisała wpływ projektu na jej własną pracę:



Projekt był dla mnie ogromną inspiracją; pozwolił mi rozwijać kreatywność i inne umiejętności, co umożliwiło skuteczniejszą realizację zajęć z dziećmi i młodzieżą zarówno z Polski, jak i z Ukrainy”.

Aleksandra Pilipowska, Trenerka Tandemowa (POL)

Rafał Świerczek, polski trener i nauczyciel, podzielił się refleksją na temat tego, co dała mu praca w tandemie międzykulturowym:



Jako nauczyciel, dzięki tandemom, lepiej zrozumiałem znaczenie drugiego człowieka — szczególnie naszych sąsiadów z Ukrainy. Praca ta pomogła mi w komunikacji z dziećmi. Myślę, że jako nauczyciel, wiele zyskałem: zyskałem zaufanie”.

Rafał Świerczek, Trener Tandemowy (POL)

Rozdział 13: Słowami uczestników

Uczestnicy projektu opowiadają o nim własnymi słowami

Kolejna wypowiedź Inny Kunitskiej to refleksja na temat rodzaju pracy w Modelu Tandemów:



Let's Play Together to nie tylko zajęcia sportowe — to dwie godziny prawdziwego życia na boisku. Dzieci mają obok nie tylko trenera, lecz również mentora, który zapewnia wsparcie emocjonalne”.

Inna Kunitska, Trenerka Tandemowa (UKR)

Głosy z boiska

Oprócz cytatów z wypowiedzi konkretnych osób, przedstawiamy opinie o projekcie wyrażone w serii wypowiedzi, które zebrane razem dobrze oddają istotę Modelu Tandemów Trenerskich:

„Projekt bazował na zasadzie integracji poprzez wspólną przyjemną zabawę i gry sportowe, a nie na zmuszaniu dzieci do udziału we wspólnych aktywnościach”.

„Dzieci mają obok siebie nie tylko trenera lub trenerkę, ale również mentora lub mentorkę, którzy zapewniają wsparcie emocjonalne”.

„[Obecność osoby prowadzącej mówiącej po ukraińsku] pozwala dzieciom poczuć się swobodniej, pewniej i bezpieczniej... Mogą wyrazić się w języku, w którym jest to dla nich w danej chwili najłatwiejsze”.

„Było nam łatwiej zająć się pojedynczymi, wycofanymi dziećmi i udzielić im wsparcia emocjonalnego. Wzajemne wsparcie między trenerami i trenerkami w tandemach pomogło lepiej zaangażować dzieci i poświęcić im więcej czasu”.

Są to pod wieloma względami najbardziej wyraziste świadectwa rezultatów projektu, wyrażone przez sam zespół trenerski nie tyle językiem formalnej ewaluacji, co raczej żywą mową praktyków.

Rozdział 13: Słowami uczestników

Uczestnicy projektu opowiadają o nim własnymi słowami

Głosy dzieci

Metodologia ewaluacji projektu celowo pominęła bezpośrednie wywiady z dziećmi. Zamiast tego przedstawiamy obserwacje zebrane w ciągu roku, pochodzące od trenerów i trenerek, którzy najlepiej znali dzieci.

Zachar to ukraiński chłopiec, który przyszedł na pierwsze zajęcia dość wycofany. Kiedy trener powitał go w jego własnym języku, chłopiec wyraźnie się rozluźnił. Po upływie kilku tygodni zaczął przyprawdzać ze sobą kolejne dzieci — znajomych, których wcześniej trzymał na dystans. Zajęcia stały się dla niego miejscem, gdzie powitano go w jego własnym języku.

Andrii, ośmiolatek, był z początku cichy i nieśmiały. Jego trener zauważył, że kiedy Andrii zdał sobie sprawę, że jeden z trenerów mówi po ukraińsku i po rosyjsku, od razu się otworzył i stał się jednym z najbardziej aktywnych dzieci na zajęciach, a kilka tygodni później — zaczął rozmawiać z polskimi kolegami po polsku. Ta zmiana wpłynęła na jego rodzinę. Jego ojciec zaczął również przychodzić na zajęcia i przyłączać się do zajęć. Coś, co zaczęło się jako zajęcia sportowe dla dziecka, stało się miejscem spotkań dla całej rodziny.

To tylko dwie z kilkudziesięciu takich historii. Trenerzy zwracali szczególną uwagę na takie chwile, bo były to cele naszej pracy.

Głosy młodych asystentów trenera

Ostatniego dnia obozu szkoleniowego poprosiliśmy czterdzieści młodych osób z Wrocławia, które dołączyły do obozu szkoleniowego Coaching for Community Camp jako asystenci trenera, o opisanie tygodnia szkoleniowego jednym słowem. Odpowiedzi brzmiały:

„Zabawa. Integracja. Najlepszy. Przyjaciele.”

Według nich, atmosfera była „świetna” i „super pozytywna”, a kadra i eksperci to „niesamowici ludzie z poczuciem humoru”. Opowiadali o uczeniu się „jak zostać liderem i radzić sobie ze stresem”, o rozwijaniu umiejętności „pracy zespołowej i komunikacji” i odkrywaniu wartości „wychodzenia ze strefy komfortu”. Sesje praktyczne najczęściej otrzymywały ocenę „10/10”.

Zapytani tego samego dnia, czy chcieliby kontynuować projekt w jakiejś formie, **33 na 40** odpowiedziało „tak”.



Uczestnicy projektu opowiadają o nim własnymi słowami

Głosy ekspertów międzynarodowych na obozie

Część najbardziej znaczących wypowiedzi na temat projektu pochodzi nie tyle od V4SPORT czy trenerów, ile ekspertów międzynarodowych, którzy przyjechali do Trzebnicy poprowadzić obóz. Są to praktycy uczestniczący w wielu podobnych wydarzeniach, którzy spontanicznie wypowiadali się na temat kultury organizacyjnej **Let's Play Together**:



Fundacja V4Sport dołożyła wszelkich starań, aby stworzyć poczucie przynależności, stosując kompleksowe podejście, aby zapewnić uczestnikom doświadczenia zmieniające życie”.

Kelly Burdett, StreetGames



Bezpieczna przestrzeń dla wszystkich uczestników”.

Rhiannon Sheen de Jesus, StreetGames



Język nie stanowił bariery”.

Guleed Dualeh, Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub

Te wypowiedzi dowodzą, że atmosfera, jaką chcieliśmy osiągnąć na zajęciach we Wrocławiu — serdeczna, dobrze zorganizowana, włączająca, pełna uważności — została najpierw przećwiczona w Trzebnicy przez kadrę budującą program wspólnie z osobami, które miały realizować go przez resztę roku.

Uczestnicy projektu opowiadają o nim własnymi słowami

Głosy tandemów trenerskich na forum publicznym

W czerwcu 2025 roku dwóch ukraińskich trenerów wzięło udział w panelu dyskusyjnym na konferencji Moving People - Moving Poland we Wrocławiu, przemawiając do nauczycieli, dyrektorów szkół i przedstawicieli samorządów z całej Polski.

Daniel Kasyan zauważył, że współpraca między dwoma osobami o odmiennym pochodzeniu pozwoliła im się wzajemnie uzupełniać i zyskać świeżą perspektywę pracy z dziećmi. Dodał też, bardzo słusznie, że po kilku sesjach dzieci same przestają zwracać uwagę na to, kto kogo zna, kto chodzi do której klasy czy skąd pochodzi. To, co ma znaczenie, to wspólna aktywność, budowanie relacji i wzajemne wsparcie.

Inna Kunitska, na tym samym panelu, podkreślała, jak ważne jest to, aby ktoś w zespole trenerskim znał język ojczysty dziecka:



zwłaszcza w momentach trudnych emocjonalnie, kiedy dzieci chcą się wyrazić w języku, w którym czują się najbardziej swobodnie”

Inna Kunitska, Trenerka Tandemowa (UKR)

Te wypowiedzi praktyków pracujących przy projekcie padły publicznie ze sceny przed słuchaczami, do których chcieliśmy dotrzeć w ramach naszego czwartego celu.

Materiał wideo

Coaching for Community Camp
- film z prezentacją obozu.



Krótkie podsumowanie tygodnia
w Trzebnicy pokazujące atmosferę,
warsztaty oraz uczestników.

Coaching for Community Camp
- opinie uczestników.



Tandemy trenerskie oraz
młodzi asystenci trenerów
swoimi własnymi słowami
opowiadają, co znaczył dla nich obóz.

Coaching for Community Camp
- refleksje ekspertów międzynarodowych



Krótkie wywiady
z międzynarodowymi ekspertami,
którzy prowadzili szkolenia.

Rozdział 13: Voices from the Project

The people who carried it, in their own words

Kilka słów na zakończenie

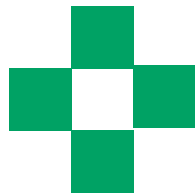
Jeśli osoba czytająca Podręcznik chciałaby wiedzieć, czy Model Tandemów Trenerskich działa — naprawdę działa: na boiskach, z prawdziwymi dziećmi, w deszczowe październikowe popołudnie, nawet kiedy połowa zaplanowanych aktywności nie dochodzi do skutku — odpowiedź można znaleźć w powyższych wypowiedziach. Nie w liczbach, metodologii czy ramach, lecz raczej w tym, co ludzie robili i mówili, gdy ich o to zapytano.

Inna Kunitska, która pojawia się w tym rozdziale więcej niż raz, prawdopodobnie najlepiej, szczerze podsumowała projekt w jednym zdaniu:



Kiedyś zastanawiałam się, jak ten projekt się potoczy... dziś nie wyobrażam sobie nie być jego częścią”.

Inna Kunitska, Trenerka Tandemowa (UKR)



Rozdział 14: Projekt w liczbach

Let's Play Together w skrócie



Let's Play Together w skrócie

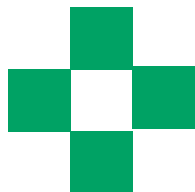
Na poprzednich stronach opisaliśmy, co projekt **Let's Play Together** osiągnął, jak to osiągnęliśmy, kto to zrealizował i jak to wyglądało na boiskach. W tym rozdziale zebraliśmy dane operacyjne pilotażu w jednym miejscu: zespół, przygotowania, cały rok pracy, ludzie, do których dotarliśmy oraz odbiorcy projektu, których udało nam się zaangażować. Jest to raczej przegląd najważniejszych danych niż opowieść.

Zespół

- 4** centralne organizacje w konsorcjum: V4SPORT, WCRS, SZS Wrocław, ISCA
- 7** międzynarodowych organizacji eksperckich wniosło wkład w organizację Obozu szkoleniowego Coaching for Community Camp obok jego współorganizatora, FHI 360
- 22** trenerów pracujących w tandemach we Wrocławiu w projekcie pilotażowym (11 Polaków, 11 Ukraińców)
- 11** Tandemów trenerskich
- 40** młodych osób z Wrocławia, które uczestniczyły w obozie jako asystenci lub asystentki trenera

Przygotowania

- 8** dni obozu szkoleniowego Coaching for Community Camp (1-8 lutego 2025)
- +100** uczestników w Trzebnicy
- 3** języki - polski, ukraiński i angielski z tłumaczeniem symultanicznym
- 6** krajów reprezentowanych przez delegacje międzynarodowych ekspertów: USA, Francja, Szwajcaria, Zjednoczone Królestwo, Dania i Polska



Let's Play Together w skrócie

Rok na boiskach

- 8** miesięcy wdrożenia
- 11** osiedli wrocławskich korzystających z projektu w sposób ciągły
- 1 001** przeprowadzonych zajęć sportowych
- 2 010** godzin bezpośredniej pracy integracyjnej na poziomie społeczności
- 2-3** zajęcia prowadzone tygodniowo przez każdy tandem na przestrzeni roku
- +8** spotkań tandemów w celu udzielania informacji zwrotnej, budowania zespołu i wsparcia psychologicznego w okresie wdrażania projektu



Beneficjenci

14 486 całkowita liczba wizyt na wszystkich zajęciach

9 855 wizyt polskich dzieci

4,631 wizyt ukraińskich dzieci

Zespół na koniec roku

4.64/5 ogólny wynik satysfakcji wg ocen trenerów i trenerek

21/21 trenerów i trenerek, którzy udzielili wywiadów ewaluacyjnych i wyrazili zainteresowanie dalszą pracą w podobnym charakterze

33/40 Młodzi asystenci trenera, którzy na koniec obozu chcieli kontynuować projekt w jakiejś formie

3 trenerów i trenerek zatrudnionych obecnie formalnie przez SZS Wrocław, którzy wnoszą metodologię do programu Sieci Trenerów Osiedlowych



Zasięg poza Wrocławiem

≈200 uczestników na konferencji Moving People — Moving Poland (Wrocław, czerwiec 2025)

12 dużych polskich miast reprezentowanych na powyższej konferencji za pośrednictwem Unii Metropolii Polskich

≈900 uczestników MOVE Congress 2025

≈15 000 przechodniów dziennie na ul. Świdnickiej w trakcie wystawy plenerowej prezentującej projekt (7–25 kwietnia 2025)

Top 3 finalista SmartCities & Sport Summit 2025 w Seulu, z uznaniem World Union of Olympic Cities

Wyróżnienie podczas spotkania kończącego Polską Prezydencję w Radzie UE w zakresie sportu

Jedno zdanie, które warto zapamiętać

„ Jedenaście tandemów złożonych z polskich i ukraińskich trenerów i trenerek, na 11 wrocławskich osiedlach, przeprowadziło 1001 darmowych, otwartych sesji, odwiedzonych przez dzieci 14 484 razy i pokazało — poprzez swoją wspólną pracę — że integracja to coś, czego dzieci uczą się, obserwując dorosłych”.

Źródła przedstawione poniżej zostały pogrupowane tematycznie.

Polski kontekst: uchodźcy, edukacja, miasta

- **Wojdat, M. & Cywiński, P. (kwiecień 2022). Miejska gościnność: wielki wzrost, wyzwania i szanse — raport o uchodźcach z Ukrainy w największych polskich miastach.** Centrum Analiz i Badań, Unia Metropolii Polskich im. Pawła Adamowicza.
- **Centrum Edukacji Obywatelskiej (CEO) & UNICEF (October 2024). Uczniowie z Ukrainy z doświadczeniem uchodźstwa w polskich szkołach.** .ceo.org.pl
- **UNHCR Operational Data Portal - Ukraine Refugee Situation.** data.unhcr.org/en/situations/ukraine
- **Polska Straż Graniczna — Statystyki dotyczące przekraczania granicy polsko-ukraińskiej.** strazgraniczna.pl

Sport dla rozwoju: ramy i polityka

- **UNHCR (2022).** Wysoki Komisarz ONZ ds. Uchodźców (2022). More than a Game [Więcej niż gra]. Strategia UNHCR dot. sportu jako narzędzia włączenia społecznego uchodźców i bezpaństwowców. unhcr.org
- **WHO (2020).** Wytyczne dot. aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia]. Światowa Organizacja Zdrowia. who.int
- **UN Sport for Protection Toolkit.** Wspólna publikacja UNHCR, MKOI i Terre des hommes. olympics.com / unhcr.org / tdh.ch
- **Olympic Refuge Foundation.** olympicrefuge.org
- **EU Erasmus+ Sport -Priorytet włączenia społecznego i różnorodności.** erasmus-plus.ec.europa.eu
- **ISCA —- International Sport and Culture Association.** isca.org
- **ISCA Integration of Refugees Through Sport (IRTS) Platforma networkingowa i inspirujące przykłady 2025.** irts.isca.org

Środki bezpieczeństwa i ochrona dzieci w sporcie

- **Standardy Ochrony Małoletnich — Polskie standardy ochrony dzieci obowiązujące od lutego 2024 roku na mocy nowelizacji Ustawy o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich.** sejm.gov.pl
- **SZS Wrocław - Standardy Ochrony Małoletnich.** wroclawskiszs.pl
- **International Safeguards for Children in Sport.** sportanddev.org
- **Keeping Children Safe - Międzynarodowe standardy bezpieczeństwa dzieci.** keepingchildrensafe.global
- **FIFA Guardians - Safeguarding Toolkit (2024).** fifa.com
- **UEFA - Toolkit for Activators on Physical Activity and Healthier Lifestyles.** uefa.com
- **UK Coaching - Code of Practice for Sport Coaches.** ukcoaching.org
- **Terre des hommes - Safeguarding policy.** tdh.ch

Źródła przedstawione poniżej zostały pogrupowane tematycznie.

Organizacje działające w obszarze rozwoju poprzez sport (Rozdział 3)

- **Cheza Foundation (Uganda/Sudan Południowy)** - chezafoundation.org
- **FAME Foundation for Girls and Women Empowerment (Nigeria)** - famefoundationwg.org
- **Skateistan (założona w Afganistanie, obecnie globalna)** - skateistan.org
- **Palestine: Sports for Life (PS4L) (Palestyna)** - ps4l.org
- **GAME (Liban/Dania)** - game.ngo
- **Sanctuary Runners (Irlandia)** - sanctuaryrunners.ie
- **Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) (Francja / Palestyna)** - fsgt-palestine.org
- **Fútbol Más (Chile, działalność w 14 krajach)** - futbolmas.org
- **FUDELA — Fundación de las Américas (Ekwador)** - fudela.org.ec
- **ACSA Cultural & Sport Association (Kanada/Afganistan)** - acsaorg.ca
- **Glasswing Costa Rica (Fundación Crisalida Internacional)** - glasswing.org
- **Football United (UNSW Sydney, Australia)** - footballunited.org.au
- **Creating Chances (Australia)** - creatingchances.org.au

Organizacje eksperckie uczestniczące w obozie (Rozdział 8)

- **Center for Healing and Justice Through Sport (CHJS)** - chjs.org
- **Edgework Consulting** - edgeworkconsulting.com
- **Fútbol Más France** - futbolmas.org
- **Olympic Refuge Foundation (ORF)** - olympicrefuge.org
- **Polski Czerwony Krzyż (PCK)** - pck.pl
- **Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub** - pscentre.org
- **StreetGames** - streetgames.org
- **FHI 360** - fhi360.org
- **Departament Stanu USA - Programy Sports Visitor and Sports Envoy (SVSEP).** sportsvisitorenvoy.org

V4SPORT i programy partnerskie

- **Fundacja V4SPORT** - v4sport.eu
- **Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS)** - wcrs.wroclaw.pl
- **Punkt Informacyjny WroMigrant** - wromigrant.wroclaw.pl
- **Parki ESK** - parkiesk.pl
- **Wrocławski Szkolny Związek Sportowy (SZS Wrocław)** - wroclawskiszs.pl
- **Program Trener Osiedlowy** - trener-osiedlowy.pl

Wcześniejsze projekty V4SPORT w zakresie integracji społeczności ukraińskiej (wspomniane we Wstępie)

- **Integration of Ukrainian Refugee Children Through Sport (IURTS)** - irts.isca.org/ukraine
- **We Play Together!** - irts.isca.org/weplaytogether



Od pierwszej propozycji projektu postanowiliśmy zawrzeć w Podręczniku zestaw gotowych do użycia scenariuszy zajęć służących integracji dzieci o różnym pochodzeniu, z przemyślaną strukturą uwzględniającą potencjalne punkty zapalne i mającą zapewnić bezpieczną i wspierającą atmosferę na zajęciach.

Scenariusze były tworzone równolegle w trakcie pracy nad niniejszym Podręcznikiem, czerpiąc z metodologii obozu Coaching for Community Camp, doświadczeń tandemów trenerskich z dziewięciu miesięcy pracy w terenie podczas wdrażania projektu oraz doświadczeń zagranicznych ekspertów z Center for Healing and Justice Through Sport, Edgework Consulting, Fútbol Más France, Olympic Refugee Foundation, Polskiego Czerwonego Krzyża, Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub oraz StreetGames.

Scenariusze mają zapewnić tandemom trenerskim — oraz wszystkim innym praktykom powielającym model — praktyczną podręczną biblioteczkę umożliwiającą łatwe wyszukiwanie pomysłów na zajęcia, które można wybrać, zaadaptować i wykorzystać w terenie. Scenariusze uwzględniają rozgrzewkę, aktywność główną, gry zespołowe, ćwiczenia z rozwiązywania konfliktów oraz praktyki wyciszające, z krótkimi uwagami dotyczącymi adaptacji i wskazówkami, czego należy unikać, pracując z dziećmi z doświadczeniem przesiedlenia.



Konspekt 1: Komunikacja i przełamywanie lodów

**Główny temat:** Komunikacja niewerbalna, współpraca w grupie, integracja międzykulturowa

**Czas trwania:** 90 minut

**Grupa docelowa:** Grupa zróżnicowana kulturowo, 8–20 osób

**Miejsce:** Przestrzeń otwarta (park, boisko) lub zamknięta (sala gimnastyczna, duża sala warsztatowa)

**Materiały:** Szarfy 20–40 sztuk, piłki, znaczniki, ringa
Opcjonalnie: pacholki/butelki jako przeszkody do wariantu „Pole Minowe”

**Cele i założenia:**
CEL GŁÓWNY: Integracja grupy poprzez zadania wymagające komunikacji (werbalnej i niewerbalnej) oraz współpracy, z uwzględnieniem wymiany doświadczeń kulturowych.
CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik doświadcza i rozumie znaczenie komunikacji niewerbalnej.
- Potrafi współpracować w parze i w większym zespole w celu osiągnięcia wspólnego celu.
- Buduje zaufanie i pozytywne relacje z innymi członkami grupy.
- Dzieli się elementami własnej kultury w bezpiecznej i otwartej atmosferze.

**Element integracji międzykulturowej:** Po zabawie służącej przełamaniu lodów uczestnicy dzielą się tradycjami urodzinowymi ze swoich rodzin i krajów. Pytania podsumowujące zachęcają do refleksji nad różnicami i podobieństwami

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Przywitanie grupy, przedstawienie się oraz krótkie omówienie celu spotkania: wspólna zabawa, lepsze poznanie się i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.
- Wyjaśnienie, że przygotowane zadania będą opierały się na ruchu, współpracy oraz aktywnym zaangażowaniu uczestników.
- Podkreślenie zasad bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku oraz dbania o komfort każdej osoby w grupie.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o stworzenie przyjaznej i swobodnej atmosfery oraz utrzymuj kontakt wzrokowy z uczestnikami.
- Zapytaj uczestników o ich samopoczucie oraz gotowość do aktywności ruchowej.
- Podkreśl, że najważniejsze są wspólny proces, dobra zabawa i zaangażowanie, a nie sama wygrana.

ZABAWA 1 - przełamanie lodów

„Cichy kalendarz”

 10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i działanie w grupie
- logiczne myślenie i organizacja
- empatia i szacunek wobec innych
- umiejętność słuchania i obserwacji
- kompetencje społeczne i międzykulturowe

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w rozsypce.
- Prowadzący wprowadza zasadę ciszy i prosi, aby nikt nie używał słów, ponieważ będzie to potrzebne w najbliższej zabawie.
- Następnie prowadzący wyjaśnia zasady zabawy.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadanie uczestników polega na ustawieniu się w rzędzie według dat urodzenia – od 1 stycznia do 31 grudnia – przy zachowaniu całkowitej ciszy. Nie wolno używać słów, wydawać dźwięków ani pisać.

Po wykonaniu zadania sprawdź poprawność ustawienia – każda osoba podaje na głos swoją datę urodzenia (dzień i miesiąc). W przypadku błędnego ustawienia poproś uczestników o dokonanie korekty.

Gdy wszyscy uczestnicy wypowiedzą swoje daty urodzenia, poproś ich o zajęcie miejsc w kręgu, który będzie potrzebny do kolejnego zadania związanego z integracją kulturową.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Pytania kulturowe: Jak obchodzicie swoje urodziny? Czy podczas waszych urodzin istnieją jakieś szczególne tradycje lub zwyczaje? Jeśli uczestnicy pochodzą z różnych krajów, można zapytać również o to, jak wyglądają tradycje urodzinowe w ich kulturze i kraju pochodzenia.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Obserwuj dynamikę grupy i zwracaj uwagę na to, kto przejmuje inicjatywę podczas wykonywania zadania.
- Nie interweniuj, chyba że grupa utknie — w takiej sytuacji możesz delikatnie podpowiedzieć gesty symbolizujące poszczególne miesiące.
- Zadbaj o to, aby każdy miał przestrzeń do wypowiedzi, ponieważ jest to kluczowe dla budowania poczucia akceptacji i bezpieczeństwa w grupie.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- W przypadku młodszych uczestników zadanie można uprościć, prosząc ich o ustawienie się w kolejności od najniższego do najwyższego.
- Jeśli grupa ma trudności z wykonaniem zadania, można wprowadzić dodatkowe podpowiedzi, np. lewa ręka oznacza dzień miesiąca, a prawa miesiąc, lub poprosić, aby najpierw pokazywali miesiąc, a następnie dzień miesiąca.
- W przypadku nieśmiałył uczestników podczas zadania „Integracja kulturowa” warto zadawać bardziej szczegółowe pytania, np.: *Czy podczas urodzin pojawiają się wasze ulubione potrawy? Czy dekoracje przygotowujecie sami z rodzicami, czy raczej je kupujecie? Czy urodziny organizowane są w domu, czy w specjalnych miejscach, takich jak sale zabaw lub park?*

ZABAWA NR 2 – energizer



10 minut

„Refleks i koncentracja: Chwytaj!”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- refleks i szybkość reakcji
- koncentracja uwagi i skupienie na poleceniach
- koordynacja wzrokowo-ruchowa
- orientacja w schemacie własnego ciała
- umiejętność reagowania na zmieniające się bodźce i polecenia

USTAWIENIE

- Uczestnicy dobierają się w dowolne pary (ponieważ przewidyje się częste zmiany, skład par nie ma znaczenia).
- Każda para siada naprzeciwko siebie w odległości około 1 metra, tworząc wspólnie krąg.
- Pomiędzy każdą parą umieszczany jest dowolny przedmiot.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

- Uczestnicy w parach siadają naprzeciwko siebie w odległości ok. 1 metra.
- Pomiędzy nimi znajduje się przedmiot.
- Prowadzący wymienia części ciała (np. „głowa”, „kolano”), które uczestnicy muszą wskazywać lub dotykać u siebie nawzajem.
- Na hasło „CHWYTAJ!” należy jak najszybciej złapać przedmiot znajdujący się pośrodku.
- Po trzech rundach osoby siedzące na zewnątrz koła przesuwają się o jedno miejsce w lewo.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zmieniaj tempo oraz wprowadzaj zmyłki (np. „głowa... ramiona... głowa!”).
- Regularnie zmieniaj pary uczestników.
- Dopilnuj, aby przedmiot był zawsze umieszczony pomiędzy uczestnikami.
- Upewnij się, że uczestnicy nie uderzają się nawzajem.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Zmiana pozycji wyjściowej – uczestnicy mogą rozpoczynać w różnych pozycjach, np. stojąc, leżąc na brzuchu twarzą do przedmiotu lub w innych wariantach.
- Zamiast części ciała można podawać kierunki, np. „w prawo”, „w lewo”, a następnie komendę „chwytaj”.
- Zamiast części ciała można również stosować polecenia ruchowe, np. „skok”, „skłon”, „przysiad”, „obróć”, a na końcu „chwytaj”.

ZABAWA 3 - gra główna



20 minut

„Współpraca zespołowa: Zdobywanie Flagi – Sztandary”

SPRZĘT POTRZEBNY DO GRY/ZABAWY:

Szarfy aby wyznaczyć zespoły. Grzybki – pachołki aby wyznaczyć domki zespołu. Dwa przedmioty np. piłki, ringo, znaczniki itp. aby umieścić jako „sztandar” w domkach zespołu.

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca w zespole i komunikacja między uczestnikami
- planowanie i podejmowanie strategii działania grupowego
- orientacja w przestrzeni i szybkie poruszanie się po polu gry
- przestrzeganie zasad gry i uczciwa rywalizacja („fair play”)
- odpowiedzialność za zespół (np. uwalnianie „zamrożonych” graczy)
- samokontrola i panowanie nad emocjami w sytuacji rywalizacji
- rozwijanie zaufania i współpracy w grupie (szczególnie w sytuacjach uwalniania pozostałych uczestników)

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły – można wykorzystać np. wcześniejszą zabawę i dobrać ich według miesięcy urodzenia, a następnie połączyć w dwa zespoły, co pozwoli sprawdzić, czy zapamiętali informacje z pierwszego zadania.
- Pole gry dzielimy na dwie połowy. Na końcu każdej z nich, za pomocą pachołków, wyznaczamy „domki” i umieszczamy w nich „sztandar”.
- Zespoły ustawiają się po swoich stronach pola, jednak nie mogą przebywać w obrębie „domków”.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Celem zespołu jest przedostanie się na teren przeciwnika, zabranie flagi i powrót z nią na własną połowę. Zespoły bronią swojej strefy, dotykając przeciwników znajdujących się na ich połowie. Osoba dotknięta zostaje „zamrożona” i nie może się poruszać. Może ją uwolnić członek własnego zespołu poprzez dotknięcie – wówczas obie osoby muszą wrócić na swoją stronę boiska. Punkt zdobywa zespół, który zdoła przenieść sztandar na swoją połowę.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Przypomnij o zasadach „fair play”, w tym o przyznawaniu się do złapania oraz zakazie popychania. Jeśli rywalizacja staje się zbyt intensywna, przejdź wcześniej do kolejnej zabawy „Pole Minowe”, która kładzie większy nacisk na współpracę i zaufanie.

WARIACJE

- Z „domku” przeciwnika można wykonać jedno podanie lub rzut. Jeśli piłka spadnie na ziemię, wraca do „domku”. Ćwiczenie rozwija umiejętność rzutu i chwytu.
- Wyznaczamy zawodników atakujących i broniących, regularnie zmieniając role, aby wszyscy uczestnicy byli aktywnie zaangażowani i nikt nie pozostawał wyłącznie w obronie.

ZABAWA NR 4 – wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

„Pole minowe”



5 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie zaufania do partnera i współpracy w parze
- precyzyjna komunikacja werbalna (wydawanie i interpretowanie poleceń)
- koordynacja ruchowa i kontrola równowagi po dezorientacji
- reakcja na zmieniające się warunki i nieprzewidziane sytuacje (np. „mina”)
- samokontrola i panowanie nad ciałem po utracie orientacji
- rozwijanie odpowiedzialności za drugą osobę w parze

USTAWIENIE

- Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z osobami stojącymi najbliżej siebie.
- Prowadzący dodatkowo rozstawia losowo na polu pachołki („grzybki”).

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

- Jedna osoba zamyka oczy, a druga obraca ją pięć razy wokół własnej osi. Następnie zadaniem osoby z zamkniętymi oczami jest dotarcie do jednego z „domków”, kierując się wyłącznie wskazówkami słownymi partnera. Po wykonaniu zadania następuje zamiana ról.
- Pary muszą uważać na innych uczestników oraz rozstawione pachołki („miny”).

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zwróć uwagę, aby osoby z zamkniętymi oczami były odpowiednio asekurowane przed rozpoczęciem zadania (obróć wokół własnej osi).
- Zadbaj o bezpieczeństwo uczestników – przypominaj o omijaniu innych par i pachołków.
- W razie trudności w orientacji proponuj wariant z dodatkowym wsparciem dotykowym.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- W przypadku nadeptnięcia na „minę” osoba z zamkniętymi oczami wykonuje obrót wokół własnej osi.
- Jeśli kierowanie wyłącznie słowami okaże się zbyt trudne, można wprowadzić dodatkowe wskazówki dotykowe – lekkie dotknięcie w barki (lewy bark – skręt w lewo, prawy bark – skręt w prawo).

ZABAWA 5 - gra zespołowa

„Futbol flagowy”



40 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- planowanie i podejmowanie decyzji w warunkach ograniczonego czasu i liczby prób
- orientacja w przestrzeni i poruszanie się w wyznaczonym polu gry
- koordynacja ruchowa (bieganie, chwytanie, podania, unikanie przeciwnika)
- rozwijanie precyzji podań i chwytów
- rozumienie i stosowanie zasad gry zespołowej
- kontrola emocji i przestrzeganie zasad fair play (m.in. brak przytrzymywania flag i odpychania rąk)

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły – mogą pozostać takie same jak w poprzednich zabawach, jednak zaleca się ich zmianę lub wyrównanie pod względem wcześniejszych wyników.
- Pole gry dzielimy na dwie połowy, a na końcu każdej z nich wyznaczamy linię strefy punktowej.
- Każdy uczestnik otrzymuje dwie szarfy, które umieszcza za spodenki po prawej i lewej stronie bioder.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

- Celem gry jest zdobycie jak największej liczby punktów poprzez przeniesienie piłki do pola punktowego (end zone) przeciwnika.
- Rozpoczęcie gry następuje z linii wznowienia znajdującej się na środku pola. Wybieramy lub losujemy, który zespół zaczyna jako atakujący, a który broniący.
- Atakujący zespół ma 4 próby na zdobycie punktu i przekroczenie strefy punktowej przeciwnika. Jeśli się to nie uda, piłkę przejmie rywal.
- Każda akcja zaczyna się od podania, które musi zostać złapane. Podanie może być skierowane do przodu lub w bok. Następnie zawodnik, który złapał piłkę rozpoczyna akcję biegową. Zawodnik podający - rozpoczynający akcję nie może przebiec z piłką za linię punktową.
- Punkty zdobywa się poprzez wprowadzenie piłki do pola punktowego przeciwnika – 6 punktów.
- Aby zatrzymać przeciwnika należy zerwać jedną z flag zawodnikowi posiadającemu piłkę. Gra zostaje przerwana również, gdy zawodnik z piłką wybiegnie poza pole gry, piłka wypadnie z rąk lub po podaniu upadnie na ziemię.
- Po 4 przerwanych akcjach lub zdobyciu punktów następuje zmiana ról – zespół atakujący przechodzi do obrony, a zespół broniący — do ataku.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Uważnie obserwuj, czy flagi są prawidłowo zrywane oraz czy zawodnicy nie przytrzymują ich rękami ani nie odpychają rąk przeciwnika.
- Gdy uczestnicy opanują zasady, możesz wprowadzić dodatkowy element, np. podwyższenie wyniku – kopnięcie piłki z ziemi do wyznaczonego celu (np. bramki utworzonej z dwóch pachołków) z określonego miejsca, za co przyznawany jest dodatkowy 1 punkt.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

- S (Space / Przestrzeń):**
W „Cichym kalendarzu” dostosuj długość linii do liczebności grupy. W „Zdobyciu Flagi”; zwiększ pole, jeśli grupa jest bardzo ruchliwa, lub zmniejsz, by zintensyfikować kontakt między zespołami.
- T (Task / Zadanie):**
W „Cichym kalendarzu” możesz zmienić kryterium ustawienia — np. według liczby języków, którymi uczestnicy się posługują, lub długości pobytu w obecnym kraju.
- E (Equipment / Sprzęt):**
Jeśli nie masz stożków ani pachołków, użyj kurtek, butelek z wodą lub zwiniętych szarf jako znaczników i przeszkód.
- P (People / Ludzie):**
W mniejszych grupach (8–10 osób) wszyscy mogą grać w „Zdobycie Flagi” razem; w większych (15–20) podziel uczestników na cztery mniejsze zespoły grające równolegle.
- S (Speed / Prędkość):**
W energizerze „Chwytaj!” przyspieszaj tempo wymienianych części ciała.
W „Zdobyciu Flagi” wprowadź krótkie rundy (3 minuty), by podnieść dynamikę.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- Zastanów się, w których momentach najłatwiej było Ci współpracować z innymi, a kiedy pojawiały się trudności.
- Pomyśl, co pomogło Ci zaufać partnerowi lub grupie, a co to zaufanie utrudniało.
- Spróbuj określić, czego nowego dowiedziałeś się o innych uczestnikach (np. ich sposobie działania, komunikacji, kulturze).
- Zastanów się, które zadania były dla Ciebie najbardziej angażujące i dlaczego.
- Zwróć uwagę, jak radziłeś sobie w sytuacjach presji czasu lub rywalizacji.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Podsumuj zajęcia, zwracając uwagę na proces współpracy, a nie tylko wyniki gier.
- Zadaj pytania refleksyjne dotyczące komunikacji, zaufania i pracy zespołowej.
- Zwróć uwagę, czy w grupie pojawiły się naturalne role (liderzy, osoby wspierające, obserwatorzy).
- Omów sytuacje trudne lub konfliktowe w sposób neutralny, pokazując je jako element nauki współpracy.
- Podkreśl znaczenie różnorodności kulturowej jako zasobu, a nie bariery.
- Zachęć uczestników do przenoszenia doświadczeń z zajęć na codzienne sytuacje grupowe.

Konspekt 2: Odkrywanie podobieństw

- Główny temat:** Integracja, przełamywanie barier, poznawanie się i odkrywanie wspólnych doświadczeń w grupie zróżnicowanej kulturowo
- Czas trwania:** 90 minut
- Grupa docelowa:** Grupa zróżnicowana kulturowo, 8–20 osób
- Miejsce:** Przestrzeń otwarta (park, boisko) lub zamknięta (sala gimnastyczna, duża sala warsztatowa)
- Materiały:** Karty do „Ludzkiego Bingo” i długopisy (po jednym na osobę)
Lekkie piłki (np. do siatkówki, piankowe, tenisa ziemnego treningowe)
4 znaczniki do wyznaczenia baz (pachołki, butelki z wodą, szarfy)
- Cele i założenia:**
CEL GŁÓWNY: Integracja grupy poprzez aktywne odkrywanie nieoczywistych podobieństw i wspólnych doświadczeń, z uwzględnieniem wymiany elementów kulturowych w atmosferze zabawy.
CELE SZCZEGÓŁOWE:
 - Uczestnik przełamuje pierwsze bariery w kontakcie z nieznanymi osobami
 - Odkrywa wspólne zainteresowania, doświadczenia i cechy z innymi członkami grupy
 - Dzieli się elementem własnej kultury (np. poprzez ruch) w sposób niewymuszony i kreatywny
 - Doświadcza efektywnej współpracy w zespole w zadaniu wymagającym koordynacji i strategii
- Element integracji międzykulturowej:** „Ludzkie Bingo” zawiera pytania dotyczące języków, podróży, tradycji kulinarnych i znajomości kultur. „Kulturowa Sekwencja” zachęca do dzielenia się krokami tanecznymi lub gestami charakterystycznymi dla danej kultury.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący rozpoczyna spotkanie od serdecznego przywitania wszystkich uczestników, dbając o stworzenie atmosfery otwartości, życzliwości i bezpieczeństwa. Krótko przedstawia cel zajęć, podkreślając ich integracyjny charakter.
- Następnie prowadzący wyjaśnia zasady obowiązujące podczas spotkania. Zwraca uwagę na znaczenie wzajemnego szacunku, uważnego słuchania innych, otwartości na różnorodność oraz życzliwej komunikacji.
- Przypomina również o zasadach bezpieczeństwa podczas aktywności ruchowych oraz o tym, że najważniejsza jest dobra zabawa, współpraca i wzajemne wsparcie, a nie rywalizacja.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o stworzenie atmosfery otwartości, swobody i zaciekawienia drugim uczestnikiem.
- Podczas powitania reaguj, jeżeli ktoś wykazuje niechęć już na początku lub jeżeli czyjeś zachowanie jest nieodpowiednie. Staraj się takie osoby zaangażować już na początku pytaniami typu: Czy myślisz, że masz coś wspólnego z co najmniej pięcioma osobami tutaj?”

ZABAWA NR 1 - przełamanie lodów

„Ludzkie Bingo”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- rozwijanie zaufania do partnera i współpracy nawiązywanie relacji i budowanie otwartości w grupie
- komunikacja werbalna i zadawanie pytań
- umiejętność prowadzenia krótkiej rozmowy i podtrzymywania kontaktu
- empatia i szacunek wobec różnorodności
- samodzielność i organizacja działania w określonym czasie
- budowanie poczucia przynależności i akceptacji w grupie

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w rozsypce.
- Prowadzący rozdaje uczestnikom zajęć karty do bingo z różnymi stwierdzeniami (np. „Mówi w 3 językach”, „Potrafi ugotować tradycyjne danie”, „Lubi ostre jedzenie”).
- Następnie prowadzący wyjaśnia zasady zabawy.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem uczestników jest znalezienie osób pasujących do stwierdzenia i poproszenie ich o podpis. Pod każdym opisem należy zebrać podpis od jednego uczestnika. Jedna osoba może podpisać się na danej karcie tylko RAZ. Osoba z linią podpisów krzyczy „BINGO!”. Osoby, które zakończą swoje zadanie czekają na innych, aż do zakończenia wyznaczonego czasu. W tym czasie osoby, które zakończyły zadanie muszą dowiedzieć się czegoś o sobie na podstawie pustych pól. Np. *Czy lubisz herbatę? Jeśli nie, to jaki napój lubisz najbardziej?*

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ:

Zadanie kulturowe: W przypadku grupy międzykulturowej rozmowa wśród osób z bingo może polegać na dowiadrywaniu się na tematy zawarte w grze w ich kraju.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

Zwróć uwagę, aby osoby, które zakończą zadanie szybciej, nie pozostawały bierne. Zachęć je, aby do końca wyznaczonego czasu nadal prowadziły rozmowy z innymi uczestnikami, wykorzystując puste pola jako okazję do dalszego poznawania się i zadawania dodatkowych pytań.

Zadbaj o to, aby każdy uczestnik miał przestrzeń do wypowiedzi i możliwość aktywnego udziału w ćwiczeniu, ponieważ jest to kluczowe dla budowania poczucia akceptacji, bezpieczeństwa i przynależności do grupy.

Zwracaj szczególną uwagę na osoby bardziej wycofane lub te, do których inni rzadziej podchodzą.

W razie potrzeby pomóż im włączyć się do aktywności — możesz sam zainicjować rozmowę, zachęcić innych do kontaktu lub delikatnie wesprzeć w nawiązaniu pierwszej interakcji.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Osoba, która jako pierwsza zdobyła „Bingo!”, opowiada grupie, czego dowiedziała się o innych uczestnikach oraz jakie ciekawostki udało jej się odkryć podczas rozmów.
- Na zakończenie prowadzący odczytuje wszystkie stwierdzenia z karty, a uczestnicy podnoszą rękę, jeśli dane stwierdzenie ich dotyczy. Dzięki temu grupa może zobaczyć, jak wiele osób łączy wspólne doświadczenia, zainteresowania lub nawyki.

ZABAWA 2 - energizer

„Kulturowa Sekwencja”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- koncentracja uwagi i skupienie na działaniach innych uczestników
- pamięć i zapamiętywanie imion oraz sekwencji ruchów
- koordynacja wzrokowo-ruchowa i orientacja w schemacie własnego ciała
- refleks i szybkość reakcji
- przełamywanie nieśmiałości i pierwszych barier w grupie
- kreatywność i spontaniczność w tworzeniu własnych gestów lub dźwięków

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w kole.
- Prowadzący rozpoczyna zadanie od przykładu, aby ułatwić kolejnym osobom wykonanie ćwiczenia.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Prowadzący rozpoczyna zadanie, przedstawiając się i wypowiadając swoje imię, a następnie pokazuje wymyślony przez siebie prosty ruch lub wydaje charakterystyczny dźwięk, np. gest, krok taneczny, odgłos zwierzęcia lub inny łatwy do zapamiętania element.

Kolejna osoba powtarza imię oraz ruch prowadzącego, a następnie dodaje swoje imię i własny gest lub dźwięk.

Każdy następny uczestnik odtwarza całą dotychczasową sekwencję imion i ruchów we właściwej kolejności, a na końcu dodaje swoje imię oraz nowy element. W ten sposób stopniowo powstaje wspólny „łańcuch” ruchów i dźwięków, który angażuje całą grupę i ułatwia zapamiętywanie imion.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o swobodną i radosną atmosferę, ponieważ ćwiczenie ma przede wszystkim pomóc uczestnikom przełamać pierwsze lody i lepiej zapamiętać swoje imiona. Reaguj na negatywne gesty.
- Na początku pokaż własnym przykładem, że nie trzeba być „idealnym” ani bardzo kreatywnym — wystarczy prosty ruch i odrobina otwartości. Możesz celowo wybrać łatwy, humorystyczny gest, aby rozluźnić atmosferę i zmniejszyć stres uczestników.
- Zwracaj uwagę na osoby bardziej nieśmiałe lub wycofane. Daj im więcej czasu na zastanowienie się i delikatnie wspieraj, jeśli mają trudność z wymyśleniem własnego ruchu. W razie potrzeby możesz zaproponować kilka prostych przykładów, aby ułatwić im udział.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- W przypadku dużej grupy można podzielić ćwiczenie na mniejsze sekwencje, np. co 5–6 osób rozpoczyna się nową rundę od początku, aby ułatwić zapamiętywanie i utrzymać dynamikę pracy.
- Jeśli grupa ma trudność z wymyślaniem ruchów lub jest mało kreatywna, prowadzący może udzielać podpowiedzi i inspirować uczestników. Można zasugerować proste rozwiązania, takie jak dźwięki lub ruchy zwierząt, odgłosy pojazdów.

ZABAWA NR 3 - gra główna



20 minut

„Rozrzucone Piłki”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca w zespole i skuteczna komunikacja między uczestnikami
- planowanie strategii działania i podział ról w grupie
- szybkie podejmowanie decyzji w dynamicznej sytuacji
- orientacja w przestrzeni i sprawne poruszanie się po polu gry
- szybkość reakcji i refleks

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły.
- Wyznaczamy dwa pola gry: jedno mniejsze, znajdujące się w centrum, oraz drugie większe otaczające je. W mniejszym polu umieszczamy 10–20 piłeczek lub piłek.
- Jeden zespół ustawia się w mniejszym polu, natomiast drugi zajmuje miejsce w większym polu wokół niego.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Na sygnał prowadzącego zespół znajdujący się w małym polu wyrzuca piłki w różnych kierunkach. Zadaniem drugiego zespołu jest jak najszybsze zbieranie piłek i odkładanie ich z powrotem do małego pola. Gra trwa przez określony czas, po czym zostaje przerwana. Następnie zespoły zamieniają się rolami i ćwiczenie jest powtarzane. Całość można przeprowadzić kilka razy, aby dać uczestnikom możliwość doświadczenia obu ról.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o bezpieczeństwo uczestników — zwróć uwagę, aby piłki były wyrzucane w sposób kontrolowany, bez celowania w osoby oraz bez ryzykownych rzutów. Przypominaj o zasadzie uważności na innych uczestników w trakcie poruszania się po polu.
- Pilnuj dynamiki gry i czasu trwania rund. W razie potrzeby skróć lub wydłuż czas, dostosowując go do tempa grupy i poziomu zaangażowania uczestników.
- Po każdej rundzie wyraźnie komunikuj zmianę ról i upewnij się, że oba zespoły rozumieją nowe zadanie.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Wyrzucanie piłek powinno odbywać się według wcześniej ustalonej zasady, np. wyłącznie lewą ręką (lub inną wskazaną przez prowadzącego).
- Jeśli po zakończeniu czasu w dużym polu pozostaną piłki, które nie zostały dostarczone do małego pola, zespół zbierający wykonuje dodatkowe zadanie. Polega ono na podaniu informacji o uczestnikach wyrzucających — liczba przekazanych informacji powinna odpowiadać liczbie pozostałych piłek. Informacje mogą nawiązywać do wcześniejszej aktywności i lepszego poznawania się w grupie.

ZABAWA 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą



5 minut

„Rozrzucone piłki – współpraca”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca w parach i budowanie wzajemnego zaufania
- precyzyjna komunikacja werbalna i niewerbalna
- koordynacja ruchowa oraz kontrola własnego ciała
- utrzymywanie równowagi i dostosowanie tempa do partnera
- odpowiedzialność za partnera i wspólne wykonanie zadania
- cierpliwość oraz umiejętność dostosowania się do drugiej osoby
- orientacja w przestrzeni i bezpieczne poruszanie się po polu gry
- wzmacnianie relacji i poczucia współodpowiedzialności w grupie

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły.
- Wyznaczamy dwa pola gry: jedno mniejsze, znajdujące się w centrum, oraz drugie większe otaczające je. W mniejszym polu umieszczamy 10–20 piłeczek lub piłek.
- Jeden zespół ustawia się w mniejszym polu, natomiast drugi zajmuje miejsce w większym polu wokół niego.
- Prowadzący liczy czas.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zespół znajdujący się w małym polu wyrzuca piłki w różnych kierunkach. Zadaniem drugiego zespołu jest jak najszybsze ich zebranie i odłożenie z powrotem w wyznaczonym polu.

Odkładanie piłek odbywa się w formie współpracy w parach. Przenoszenie piłek musi zostać wykonane bez użycia rąk do ich bezpośredniego trzymania — uczestnicy mogą jedynie wspólnie przytrzymywać piłkę między sobą (np. między ciałami lub w inny ustalony sposób), tak aby bezpiecznie przetransportować ją do pola. Po wykonaniu zadania następuje zamiana zespołów.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zwróć szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas współpracy w parach — przypomnij o spokojnym poruszaniu się, unikaniu gwałtownych ruchów oraz dbaniu o komfort drugiej osoby. W razie potrzeby zaproponuj prostą i bezpieczną metodę przenoszenia, np. przytrzymywanie piłki między przedramionami lub barkami.

Obserwuj dynamikę pracy zespołów i w razie potrzeby zatrzymaj grę, aby doprecyzować zasady lub skorygować sposób wykonywania zadania. Podkreślaj znaczenie współpracy, komunikacji i wzajemnego dostosowania tempa w parach.

Zachęcaj uczestników do spokojnego, uważnego działania — celem ćwiczenia nie jest szybkość, ale koordynacja i współpraca. Wzmacniaj pozytywne zachowania, takie jak pomoc partnerowi, cierpliwość i dobra komunikacja niewerbalna.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Aby zwiększyć poziom trudności, można wprowadzić dodatkową zasadę: w przypadku upuszczenia piłki uczestnicy muszą wrócić z nią na miejsce startu i rozpocząć transport od początku.
- Można zmniejszyć ilość piłek, które muszą być dostarczone do małego pola, w przypadku gdy zadanie trwa za długo.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

„Palant”



40 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca w zespole i skuteczna komunikacja między uczestnikami
- orientacja w przestrzeni i sprawne poruszanie się po boisku
- koordynacja ruchowa podczas biegania, odbijania i chwytania piłki
- rozwijanie celności i precyzji uderzeń oraz podań
- refleks i szybkość reakcji w zmieniającej się sytuacji gry
- kontrola emocji oraz radzenie sobie z presją rywalizacji

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły – mogą pozostać takie same jak w poprzednich zabawach, jednak zaleca się ich zmianę lub wyrównanie pod względem wcześniejszych wyników.
- Na polu gry ustawiamy 4 pacholki jako bazy do zdobycia.
- Wyznaczamy miejsce rozpoczęcia gry.
- Jeden zespół ustawia się pomiędzy bazami w wyznaczonym kwadracie. Drugi w miejsce startu tworząc kolejkę.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zespoły ustawiają się w swoich strefach wyznaczonych na boisku z bazami i miejscem odbijania. Zawodnik z zespołu atakującego odbija rakieta tenisową podrzuconą piłkę, kierując ją w wyznaczonym kierunku. Po udanym odbiciu zawodnik biegnie do najbliższej bazy lub kolejnych, jeśli pozwala mu na to czas. Każdy zawodnik ma dwie próby.

W przypadku nieudanego odbicia wraca na koniec kolejki. Zespół broniący chwytą piłkę i jak najszybciej dostarcza ją do miejsca odbicia. Gdy to robi, zawodnik biegnący między bazami musi się zatrzymać i wrócić do ostatnio zdobytej bazy. Następnie do gry przystępuje kolejny zawodnik, który wykonuje to samo zadanie. Zawodnicy zdobywają punkt, jeśli uda im się przebiec przez wszystkie bazy. Po upływie wyznaczonego czasu następuje zmiana ról między zespołami.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o bezpieczeństwo na boisku — zwróć uwagę na odpowiedni dystans między zawodnikami, kontrolowane uderzenia piłki oraz unikanie gwałtownego biegania w strefie odbicia
- Pilnuj przestrzegania zasad dotyczących prób i powrotu na koniec kolejki. W razie potrzeby przypominaj uczestnikom o kolejności działań i spokojnym przebiegu gry.
- Obserwuj dynamikę rywalizacji i w razie potrzeby reguluj tempo gry, aby zapewnić równy udział wszystkich uczestników. Zwracaj uwagę na sytuacje sporne i rozstrzygaj je na bieżąco w sposób jasny i spokojny.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

Aby zwiększyć poziom trudności, można wprowadzić dodatkową zasadę Kampa: Chwycenie piłki bezpośrednio z powietrza przez zespół broniący (często nagradzane dodatkowo punktem lub zmianą zespołów).

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S

(Space / Przestrzeń):

W „Rozrzucone piłki” zmniejsz pole dla bardziej dynamicznej gry. W „KulturowejSekuencji”; ścieśnij koło, aby uczestnicy lepiej widzieli każdy ruch.

T

(Task / Zadanie):

W „Ludzkim Bingo” dodaj zadanie, że po znalezieniu 3 osób trzeba zmienić strategię — szukać tylko osób mówiących w innym języku niż własny lub mieszkających wcześniej w innym kraju.

E

(Equipment / Sprzęt):

Zamiast piłek do „Scatterball” użyj zwiniętych skarpet lub woreczków z grochem. Karty Bingo można zastąpić notatką w telefonach uczestników.

P

(People / Ludzie):

Przy małych grupach (do 10 osób) rozegraj „Rozrzucone piłki”; jako jeden zespół rywalizujący z czasem. Przy większych (ponad 20) podziel grupę na 3–4 mniejsze zespoły i rotuj role.

S

(Speed / Prędkość):

Wyznacz dokładny limit czasu na „Bingo” (np. 7 minut), by zwiększyć tempo. W „Kulturowej Sekuencji”; przyspieszaj powtarzanie, by utrzymać energię i koncentrację.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- Co było dla Was największym zaskoczeniem podczas „Ludzkiego Bingo”?
- Jakie podobieństwa między uczestnikami udało Wam się odkryć?
- Jak radziliście sobie, gdy ktoś nie rozumiał zasad lub tempa grupy?
- Jak się czuliście na początku zajęć, a jak na końcu?
- W którym momencie poczuliście się najbardziej „częścią grupy”?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Podsumuj zajęcia, zwracając uwagę na proces współpracy, a nie tylko wyniki gier.
- Zadbaj, aby każdy miał możliwość wypowiedzi, ale nie zmuszaj do mówienia.
- Reaguj na dominujące osoby — delikatnie równoważ rozmowę.
- Uważaj na różnice w poziomie językowym — dawaj czas na odpowiedzi.
- W razie potrzeby parafrazuj wypowiedzi, aby wszyscy rozumieli sens.
- Zachęcaj do dzielenia się, ale nie wymagaj „reprezentowania całej kultury”.
- Podsumuj w 2–3 zdaniach główne wnioski grupy (np. podobieństwa, współpraca, komunikacja).

Konspekt 3: Budowa zaufania i wzajemne poznanie



Główny temat: Zaufanie, uważne słuchanie, współpraca i przełamywanie anonimowości w grupie



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 8–20 osób



Miejsce: Przestrzeń otwarta (park, boisko) lub zamknięta (sala gimnastyczna, duża sala warsztatowa)



Materiały: Małe kartki i długopisy (po jednym na osobę), 1 - 4 miękkie piłki (np. piankowa, do siatkówki, fitness) znaczniki (np. szarfy, chusty) dla „berków”, znaczniki do wyznaczania pola gry np. pacholki, tyczki



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Budowanie fundamentów zaufania i wzajemnego zrozumienia w grupie poprzez ćwiczenia angażujące komunikację, intuicję i współpracę.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik doświadcza budowania zaufania poprzez zadania oparte na słuchaniu i wyczuciu grupy
- Aktywnie dąży do poznania innych osób, odkrywając ich unikalne cechy i historie
- Dzieli się informacjami o sobie (w tym elementami kulturowymi) w bezpiecznym i kontrolowanym środowisku
- Ćwiczy umiejętność współpracy w dynamicznie zmieniającym się zespole



Element integracji międzykulturowej: W grze „Zgadnij kto to” uczestnicy dzielą się ulubionymi przysłowiami, wspomnieniami z rodzinnego miasta lub tradycjami. Gra „21” może być prowadzona w różnych językach obecnych w grupie.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący rozpoczyna zajęcia od przywitania wszystkich uczestników. Krótko przedstawia temat oraz cel spotkania, mówiąc: „Dzisiaj będziemy sprawdzać, jak możemy budować zaufanie do siebie nawzajem, czasem nawet bez używania słów, oraz jak dzięki współpracy i wzajemnemu wsparciu możemy lepiej funkcjonować jako grupa.
- Podkreśla, że zajęcia mają charakter integracyjny i opierają się przede wszystkim na współpracy, komunikacji oraz wzajemnym szacunku, a nie na rywalizacji.
- Prowadzący przypomina również o zasadach bezpieczeństwa podczas aktywności ruchowych — ostrożnym poruszaniu się, reagowaniu na potrzeby innych oraz unikaniu zachowań, które mogłyby powodować dyskomfort lub zagrożenie. Zachęca uczestników do aktywnego udziału, wspierania się nawzajem i traktowania zajęć jako okazji do lepszego poznania siebie oraz innych osób w grupie.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o atmosferę skupienia, spokoju i wzajemnego zaufania już od początku zajęć.
- Możesz wykorzystać krótką metaforę wprowadzającą, np.: „Zaufanie jest jak fundament — często go nie widać, ale to właśnie ono sprawia, że można zbudować coś trwałego i stabilnego”. Taki przekaz pomaga uczestnikom lepiej zrozumieć sens ćwiczeń i ich cel wychowawczo-integracyjny.
- Upewnij się, że każdy uczestnik czuje się akceptowany i bezpieczny w grupie. Zwracaj uwagę na *osoby bardziej wycofane, nieśmiałe lub mniej zaangażowane — delikatnie zachęcaj je do udziału, nie wywierając presji.*

ZABAWA 1 - przełamanie lodów

„Zgadnij kto to: Łańcuch połączeń”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- przełamywanie pierwszych barier w kontakcie z innymi uczestnikami
- nawiązywanie relacji i budowanie otwartości w grupie
- odkrywanie wspólnych zainteresowań, doświadczeń i cech
- umiejętność prowadzenia krótkiej rozmowy i podtrzymywania kontaktu
- empatia i szacunek wobec różnorodności

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w rozсыpcе.
- Prowadzący rozdaje uczestnikom zajęć kartki i długopisy.
- Następnie prowadzący wyjaśnia zasady zabawy.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Uczestnicy otrzymują kartki i anonimowo zapisują na nich minimum trzy fakty o sobie. Mogą to być informacje dotyczące zainteresowań, doświadczeń, ulubionych rzeczy, charakterystycznych cech lub ciekawostek z życia codziennego. Fakty mogą być zarówno szczegółowe, jak i bardziej zagadkowe, tak aby zabawa była ciekawsza i wymagała większego zaangażowania w rozmowę.

Prowadzący daje uczestnikom kilka minut na spokojne zapisanie informacji, a następnie zbiera wszystkie kartki, dokładnie je miesza i rozdaje ponownie w taki sposób, aby nikt nie otrzymał swojej własnej kartki.

Zadaniem uczestników jest odnalezienie właściciela otrzymanej kartki wyłącznie na podstawie zadawanych pytań i rozmowy z innymi osobami w grupie. Uczestnicy poruszają się swobodnie, nawiązując kontakt i próbując ustalić, do kogo należą zapisane informacje.

Po odnalezieniu autora kartki obie osoby chwytają się pod ramię i wspólnie kontynuują poszukiwania kolejnych właścicieli kartek. W ten sposób stopniowo powstaje „ludzki łańcuch”, który symbolizuje budowanie relacji, zaufania i wzajemnych połączeń w grupie.

Gdy łańcuch połączy się w jedną całość, poprośmy uczestników, aby stworzyli krąg.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Zadanie kulturowe: W przypadku grupy międzykulturowej warto poprosić, aby przynajmniej jeden z zapisanych faktów nawiązywał do kraju pochodzenia uczestnika, np. do tradycyjnej potrawy, ulubionego miejsca rodzinnego, charakterystycznego zwyczaju, znanego przysłowia lub ważnego elementu kultury. Dzięki temu ćwiczenie dodatkowo wspiera wymianę międzykulturową i lepsze poznanie się grupy.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj uczestników, aby zapisywane fakty były interesujące, ale jednocześnie komfortowe do ujawnienia. Przypomnij, że nie muszą dzielić się informacjami zbyt osobistymi.
- W grupie międzykulturowej zwróć uwagę, aby pytania dotyczące kraju pochodzenia były zadawane z ciekawością i szacunkiem, bez oceniania czy stereotypowego podejścia. Podkreśl, że każdy uczestnik dzieli się tylko tym, czym chce się podzielić.
- Obserwuj dynamikę grupy i reaguj, jeśli ktoś pozostaje wycofany lub ma trudność z nawiązywaniem rozmowy. Delikatnie wspieraj takie osoby, pomagając im rozpocząć pierwszą interakcję lub kierując do nich innych uczestników.
- Na zakończenie podkreśl symbolikę „ludzkiego łańcucha” jako obrazu wzajemnych relacji, współpracy i zaufania, które stopniowo budują się w grupie.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Jeżeli widzimy, że grupa jest kreatywna i ma poczucie humoru, możemy zaproponować, aby jeden z podanych faktów był nieprawdziwy.
- Możemy również wprowadzić konkretne kategorie faktów, np. fakt z dzieciństwa, fakt z teraźniejszości oraz fakt dotyczący przyszłości.

Przykładowe pytania do gry „Zgadnij kto to”:

- *Jak brzmi Twoje ulubione przysłowie w Twoim ojczystym języku?*
- *Jaka potrawa z dzieciństwa zawsze poprawia Ci humor?*
- *Jakie słowo w Twoim języku jest najtrudniejsze do przetłumaczenia?*
- *Jaka tradycja w Twojej rodzinie jest najważniejsza?*
- *Jakie miejsce w Twoim kraju każdy powinien odwiedzić?*

ZABAWA NR 2 - energizer

„Cisza i rytm: Gra w liczeni”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca w grupie przy osiąganiu wspólnego celu
- koncentracja i uważność na działania innych uczestników
- rozwijanie umiejętności słuchania i obserwacji
- koordynacja działań w dynamicznie zmieniającej się sytuacji
- komunikacja niewerbalna i wyczuwanie rytmu grupy

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w kole.
- Zadanie rozpoczyna prowadzący.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem grupy jest wspólne policzenie do liczby wyznaczonej przez prowadzącego. Uczestnicy wypowiadają kolejne liczby pojedynczo, w dowolnych momentach, bez ustalonej kolejności.

Jeżeli dwie osoby wypowiedzą liczbę jednocześnie, grupa rozpoczyna od nowa od 1. Ćwiczenie powtarza się kilka razy.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Jeśli pojawi się jednoczesne wypowiedzenie liczby, pozwól grupie samodzielnie zareagować i wrócić do początku. To część procesu uczenia się współpracy.
- Ćwiczenie często wywołuje śmiech, frustrację lub ekscytację. To normalne — możesz to potem omówić jako element pracy zespołowej.
- Zmieniaj liczbę docelową. Jeżeli ćwiczenie wydaje się łatwe dla grupy zwiększaj, trudne - zmniejszaj.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Aby uatrakcyjnić ćwiczenie, możesz poprosić uczestników o zamknięcie oczu.
- Jeśli grupa jest bardziej ruchowa, można dodatkowo wprowadzić element aktywności fizycznej przy każdym liczeniu, np. przysiad, podskok, klaśnięcie nad głową lub inne proste ćwiczenie ruchowe.

ZABAWA NR 3 - gra główna

„Berek zespołowy z piłką”



20 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie strategii działania i planowania ruchów w grupie
- umiejętność przekazywania i przyjmowania informacji w ruchu
- spostrzegawczość i orientacja przestrzenna
- umiejętność współpracy w zmieniających się rolach (berki / uciekający)
- rozwijanie umiejętności działania pod presją czasu i w warunkach rywalizacji
- integracja uczestników poprzez intensywną aktywność ruchową

USTAWIENIE

- Wyznaczamy pole gry adekwatne do ilości uczestników. Zmniejszamy w przypadku mniejszej ilości.
- Wyznaczamy dwa zespoły. Jeden zespół to berki. Drugi uciekający.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zespół berków ma za zadanie złapać osoby z zespołu uciekających. Złapanie następuje poprzez dotknięcie piłką — obowiązuje zakaz rzucania.

Osoba posiadająca piłkę nie może się z nią poruszać. Aktywni są berki bez piłki, które muszą podawać ją między sobą, aby skutecznie osaczyć uciekających.

Osoba złapana dołącza do zespołu berków (zakłada znacznik) i wspiera ich w łapaniu pozostałych uczestników.

Dobrze jest rozgrywać kilka rund, aby różne osoby miały okazję być zarówno berkami, jak i uciekającymi.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zanim zaczniecie, warto zrobić krótką demonstrację – szczególnie jak wygląda „złapanie piłką” i że rzucanie jest zabronione.
- Zwracaj uwagę, czy osoba z piłką rzeczywiście się nie porusza i czy piłka jest sprawnie przekazywana między berkami.
- Zachęcaj berki do komunikacji i planowania ruchów — gra działa najlepiej, gdy zaczynają działać zespołowo, a nie indywidualnie.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Jeżeli gra staje się zbyt łatwa, możesz wprowadzić ograniczenia dotyczące sposobu poruszania się, np. krok odstawno-dostawny.
- Aby sprawdzić indywidualne umiejętności uczestników, możesz wyznaczyć jedną osobę uciekającą, a pozostałych uczestników ustawić w roli berków. Celem osoby uciekającej jest unikanie złapania przez określony czas. Ćwiczenie można powtórzyć dla wszystkich chętnych uczestników.
- Zwiększaj ilość piłek do łapania.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

„Piłka goni piłkę”



5 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- koordynacja działań i utrzymanie rytmu pracy grupy
- komunikacja niewerbalna i obserwacja tempa działania innych uczestników
- koncentracja i utrzymanie uwagi w warunkach rywalizacji
- precyzja i kontrola ruchu podczas przekazywania piłki
- organizacja pracy zespołowej w układzie kołowym
- odpowiedzialność za wspólny wynik grupy

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły.
- Zespoły stają w jednym kole naprzemiennie.
- Każdy zespół otrzymuje piłkę.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Na komendę prowadzącego uczestnicy podają piłkę między członkami swojego zespołu, przekazując ją po obwodzie koła.

Wygrywa zespół, którego piłka jako pierwsza wykona pięć pełnych okrążeń.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Upewnij się, że wszystkie zespoły mają podobną liczbę osób i wystarczająco dużo miejsca w kręgu, aby swobodnie podawać piłkę.
- Zwróć uwagę, jak zespoły komunikują się i organizują – ćwiczenie dobrze pokazuje role i dynamikę w zespole.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Aby zwiększyć poziom trudności, można wprowadzić dodatkową piłkę w każdym zespole.
- Aby uatrakcyjnić zadanie można wyznaczyć sposób podawania i łapania piłki np. podajemy po koźle, łapiemy prawą rękę.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

„Cztery ognie – cztery strony świata”



40 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i komunikacja w zespole w warunkach rywalizacji
- szybkie podejmowanie decyzji w dynamicznie zmieniającej się sytuacji
- spostrzegawczość i orientacja przestrzenna (wykorzystanie podziału pola na kierunki świata)
- refleks oraz szybka reakcja na działania przeciwnika
- precyzja rzutu oraz kontrola siły i kierunku piłki
- integracja grupy poprzez intensywną aktywność ruchową i wspólne działania taktyczne

USTAWIENIE

- Boisko dzielimy na dwa pola
- Za każdym polem po bokach wyznaczamy miejsca „matek”
- Pola oznaczamy jako kierunki świata. Wschód, Zachód, Północ, Południe.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zespoły rzucają piłką w zawodników zespołu przeciwnego, jednocześnie starając się unikać trafienia.

Zawodnik trafiony opuszcza boisko i przechodzi do strefy wyznaczonej przez prowadzącego (np. po przeciwnej stronie pola gry – inna strona świata), skąd również może brać udział w eliminowaniu przeciwników.

W przypadku złapania piłki przez zawodnika, zespół ratuje jedną z wcześniej zbitych osób, która wraca na główne pole gry.

Wygrywa zespół, który jako pierwszy zbije wszystkich przeciwników.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Podkreśl, że piłką rzucamy z kontrolowaną siłą, najlepiej poniżej poziomu głowy. Unikaj zbyt mocnych rzutów.
- Zwróć uwagę, czy zespoły planują rzuty i wspólnie reagują na sytuację na boisku – to ważny element taktyczny gry.
- Staraj się szybko rozstrzygać sytuacje sporne, aby utrzymać tempo i zaangażowanie uczestników.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Aby zwiększyć poziom trudności, można wprowadzić kolejne piłki.
- Aby uatrakcyjnić grę można różnicować piłki np. piłka do fitnessu.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S (Space / Przestrzeń):

W „Berku” zmniejsz pole gry, jeśli berki mają trudność z dogonieniem uciekających, lub zwiększ je, jeśli uciekający są zbyt szybcy.

T (Task / Zadanie):

W grze „Cisza i rytm: Gra w liczenie” możesz dodać utrudnienie — np. nie wolno mówić liczby osobie, która stoi bezpośrednio obok kogoś, kto właśnie mówił.

E (Equipment / Sprzęt):

Jeśli grupa boi się piłki, użyj miękkiego pluszaka lub zwiniętych znaczników.

P (People / Ludzie):

Jeśli grupa jest bardzo duża, zacznij z 3–4 berkami zamiast dwóch, aby dynamika gry była wyższa.

S (Speed / Prędkość):

W grze „Zgadnij kto to” możesz wprowadzić ograniczenie czasowe na odnalezienie pierwszej osoby, aby nadać tej części zajęć szybsze tempo.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- Kiedy podczas zajęć czułeś/czułaś największe zaufanie do innych osób?
- Które ćwiczenie wymagało od Ciebie największej uważności na innych?
- W którym zadaniu najlepiej działała współpraca w grupie? Dlaczego?
- Czy odkryłeś/odkryłaś coś zaskakującego w grupie lub u innych uczestników?
- Gdzie w codziennym życiu przydaje się umiejętność zaufania i współpracy?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Zadbaj o spokojne, krótkie podsumowanie całych zajęć – przejdź od doświadczeń do wniosków.
- Podkreśl, że celem nie była rywalizacja, ale budowanie relacji, zaufania i współpracy.
- Podsumuj w 2–3 zdaniach główne wnioski grupy (np. podobieństwa, współpraca, komunikacja).
- Zwróć uwagę na konkretne momenty dobrej współpracy („tu naprawdę widać było zespół”).
- Wzmacniaj obserwowane postawy: pomoc, komunikację, otwartość, zaangażowanie.
- Zwróć uwagę, kto był bardziej wycofany – w kolejnych zajęciach warto stopniowo go angażować.

Konspekt 4: Wymiana poglądów i szybkie reakcje



Główny temat: Spontaniczna komunikacja, adaptacja do zmian, odkrywanie podobieństw i różnic kulturowych w dynamiczny sposób



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 8–20 osób



Miejsce: Przestrzeń otwarta (park, boisko) lub zamknięta (sala gimnastyczna, duża sala warsztatowa)



Materiały: Krzesła (jedno mniej niż liczba uczestników) lub znaczniki do wyznaczenia miejsc. Kilka miękkich piłek Opcjonalnie: siatka lub linia do wyznaczenia boiska



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Integracja grupy poprzez dynamiczne i angażujące ćwiczenia, które wymagają szybkiego myślenia, adaptacji i spontanicznego dzielenia się doświadczeniami.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik szeli się informacjami o sobie i swoich zwyczajach w formie zabawy
- Odkrywa nieoczywiste podobieństwa i różnice kulturowe w grupie
- Ćwiczy refleks, koncentrację i umiejętność szybkiego reagowania
- Doświadcza potrzeby adaptacji do ciągle zmieniających się warunków w grze zespołowej



Element integracji międzykulturowej: Gra „Gorące krzesła” opiera się na pytaniach dotyczących zwyczajów, tradycji i przyzwyczajzeń z różnych kultur. Zakończenie zajęć zachęca do refleksji nad tymi różnicami i podobieństwami w kontekście budowania zespołu.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący wita grupę i wprowadza w temat zajęć, np.: „Dzisiaj będziemy poznawać się w ruchu. Czeką nas dużo zabawy wymagającej refleksu, uważności i otwartości na innych uczestników.”
- Prowadzący przypomina o konieczności zachowania ostrożności podczas wszystkich aktywności ruchowych, szczególnie przy zmianie miejsc i dynamicznych grach. Podkreśla, aby zwracać uwagę na innych uczestników, unikać gwałtownych zderzeń oraz reagować na sygnały prowadzącego. Zaznacza również, że najważniejsze jest bezpieczeństwo i komfort wszystkich osób w grupie, a nie rywalizacja.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o energiczną, pozytywną atmosferę od samego początku — Twoje nastawienie będzie bezpośrednio wpływać na grupę.
- Możesz rozpocząć zajęcia od krótkiej „iskierki” – przesyłania uścisku dłoni w kole na czas. To prosty sposób na rozluźnienie grupy i zbudowanie pierwszego kontaktu.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy z uczestnikami i często się uśmiechaj — pomaga to budować poczucie bezpieczeństwa i otwartości.
- Mów wyraźnie i z energią, ale nie wprowadzaj pośpiechu już na etapie wprowadzenia — ważne jest, aby grupa dobrze zrozumiała zasady.

ZABAWA NR 1 - przełamanie lodów



10 minut

„Gorące krzesła”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- integracja uczestników i budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- przełamywanie pierwszych barier w kontakcie z innymi uczestnikami
- uważne słuchanie i rozumienie poleceń
- odkrywanie wspólnych zainteresowań, doświadczeń i cech
- empatia i szacunek wobec różnorodności
- rozwijanie otwartości międzykulturowej i ciekawości innych kultur

USTAWIENIE

- Grupa ustawia krzesła lub znaczniki w kole – o jedno mniej niż liczba uczestników.
- W środku koła staje jedna wyznaczona osoba; na początku rolę tę może pełnić prowadzący.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Osoba znajdująca się w środku mówi: „*Niech wstaną i zmienią miejsca wszyscy, którzy...*” i podaje wybraną cechę (np. „*...lubią czekoladę*”; „*...zdejmują buty w domu*”). Osoby, których dotyczy podane stwierdzenie, jak najszybciej wstają i zmieniają miejsce. W tym czasie osoba pozostająca w środku również próbuje zająć jedno z wolnych miejsc. Osoba, która nie znajdzie krzesła, przechodzi do środka i kontynuuje zabawę.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Jeżeli grupa dobrze radzi sobie z prostymi pytaniami i angażuje się w zabawę, można zachęcić do wprowadzania pytań związanych z kulturą lub krajem pochodzenia uczestników. Na przykład: „*Kto w czasie świąt zakłada strój regionalny?*”.

Przykładowe pytania (kulturowe):

...piją herbatę z cukrem / mlekiem
...używają gestów rąk podczas intensywnej rozmowy
...mieli w szkole więcej niż 3 języki obce
...znają tradycyjną legendę swojego kraju
...potrafią wymienić stolice co najmniej 10 państw
...lubią jeść śniadania „na słodko”

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zaczynij od prostych, neutralnych haseł, aby uczestnicy szybko zrozumieli zasady i poczuli się pewnie w grze.
- Prowadź zabawę w dynamicznym tempie, ale dbaj o bezpieczeństwo podczas zmiany miejsc – przypominaj o ostrożnym poruszaniu się.
- Utrzymuj energię grupy poprzez entuzjastyczne reagowanie na pomysły uczestników i zachęcanie do kolejnych przykładów.
- Wspieraj kreatywność – im bardziej różnorodne i zabawne cechy, tym większe zaangażowanie grupy.
- Wprowadzaj elementy kulturowe stopniowo, dopiero gdy grupa dobrze opanuje podstawową wersję gry.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Jeżeli widzimy, że grupa jest kreatywna i ma poczucie humoru, możemy zaproponować, aby zmieniając miejsca wykonywali ruchy np. taniec, ruchy zwierząt itp.
- Można wymyśleć każdemu uczestnikowi kategorie pytań.

ZABAWA NR 2 - energizer



10 minut

„Refleks: Buzz!”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- integracja uczestników i budowanie zaufania w grupie
- przełamywanie barier w kontakcie fizycznym i emocjonalnym
- rozwijanie refleksu i szybkości reakcji na sygnał
- koordynacja wzrokowo-ruchowa i kontrola własnych ruchów
- akceptacja porażki i radzenie sobie z krótkotrwałym „wykluczeniem” z rundy

USTAWIENIE

- Grupa ustawia się w ciasnym kole. Każdy uczestnik przyjmuje następującą pozycję: prawa ręka – palec wskazujący skierowany w dół, lewa ręka – otwarta dłoń.
- Każdy uczestnik kładzie swój prawy palec wskazujący na otwartej lewej dłoni osoby stojącej po prawej stronie.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Prowadzący wypowiada różne słowa w dowolnym tempie, budując napięcie i utrzymując uwagę uczestników.

Na ustalone hasło, np. „Buzz”, każdy uczestnik jednocześnie próbuje lewą dłonią złapać palec osoby stojącej obok, a jednocześnie jak najszybciej zabrać swój prawy palec, aby uniknąć złapania.

Osoba, której palec zostanie złapany, wykonuje wcześniej ustalone zadanie, np. 5 pajacyków, 3 przysiady, obrót wokół własnej osi lub inne krótkie ćwiczenie ruchowe.

Zabawa powtarza się kilka razy, dzięki czemu uczestnicy ćwiczą refleks, koncentrację oraz szybkie reagowanie na sygnał.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Na początku dokładnie pokaż uczestnikom prawidłowe ustawienie rąk oraz sposób chwytania, aby uniknąć nieporozumień podczas gry.
- Zaczynij od wolniejszego tempa i prostych komend, aby grupa mogła oswoić się z zasadami i mechaniką zabawy.
- Stopniowo zwiększaj tempo wypowiedzianych słów, aby podnieść poziom koncentracji i zaangażowania uczestników.
- Zadbaj o bezpieczeństwo – przypominaj, aby chwytanie było delikatne i nie powodowało dyskomfortu.
- Wybieraj krótkie i zabawne zadania ruchowe dla osób złapanych, tak aby utrzymać dobrą atmosferę i energię w grupie.
- Podkreśl, że celem zabawy jest refleks, koncentracja i dobra zabawa, a nie rywalizacja za wszelką cenę.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

Każdy uczestnik po kolei wypowiada dowolne słowa. Mogą to być również słowa podobnie brzmiące, tzw. słowa zmyłki, które mają utrudnić koncentrację i zwiększyć element zaskoczenia. Dopiero na ustalone hasło, np. „Buzz”, wszyscy jednocześnie próbują złapać palec osoby stojącej obok.

ZABAWA NR 3 - przełamanie lodów



20 minut

„Przerzucanka”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- integracja uczestników i budowanie zaufania w grupie
- przełamywanie barier w kontakcie fizycznym i emocjonalnym
- koordynacja wzrokowo-ruchowa i kontrola własnych ruchów, umiejętność przewidywania i reagowania na zmieniającą się sytuację
- motywacja do działania i zaangażowanie w zabawę
- współpraca i współodpowiedzialność za przebieg gry w grupie

USTAWIENIE

- Wyznaczamy pole gry oraz rozwieszamy siatkę lub sznurek oddzielający dwa pola. Można wykorzystać boisko do siatkówki lub stworzyć przestrzeń do gry np. pomiędzy drzewami na świeżym powietrzu.
- Następnie dzielimy uczestników na dwa zespoły, które ustawiają się po przeciwnych stronach siatki.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem uczestników w obu zespołach jest łapanie i odrzucanie piłki na drugą stronę siatki. Po wykonaniu rzutu zawodnik przebiega na drugą stronę i ustawia się na końcu rzędu swojego zespołu. Celem obu zespołów nie jest rywalizacja, lecz współpraca i wykonanie jak największej liczby podań tak, aby piłka nie upadła na ziemię.

W kolejnych rundach można wprowadzać różne sposoby rzutu i chwytania, np. jedną ręką, po koźle, zza pleców lub po obrocie.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zanim zaczniesz, zademonstruj prawidłowy sposób rzutu i przebiegania na drugą stronę siatki po wykonaniu rzutu.
- Zwracaj uwagę na płynność ruchu i ciągłość łańcucha podań – dbaj, aby uczestnicy nie zatrzymywali się niepotrzebnie po rzucie.
- Zachęcaj uczestników do komunikacji i wzajemnego sygnalizowania gotowości do chwytu — gra płynie najlepiej, gdy obie strony działają rytmicznie i uważnie.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Po każdym rzucie zawodnik wypowiada krótkie słowo w swoim języku (np. „dzień dobry”, „dziękuję”, „urodziny”) i podczas przebiegania krótko podaje jego znaczenie lub tłumaczenie.
- Po każdym rzucie uczestnik wykonuje proste zadanie ruchowe, np. 3 podskoki, 2 pajacyki, obrót wokół własnej osi lub inne krótkie ćwiczenie aktywizujące.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą.



15 minut

„Kocykówka”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i koordynacja działań w parze oraz w całym zespole
- szybkie podejmowanie decyzji w warunkach gry zespołowej
- koordynacja ruchowa i kontrola nad piłką podczas rzutu i chwytu
- odpowiedzialność za wspólny wynik zespołu
- przestrzeganie zasad fair play i uczciwej rywalizacji
- elastyczność i gotowość do zmiany partnerów w zespole

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły i ustawiamy po dwóch stronach siatki.
- Zespoły dobierają się w pary.
- Każdy zespół otrzymuje kocyk lub ręcznik.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Pierwsza para trzymająca kocyk ma za zadanie przerzucić piłkę na drugą stronę siatki, a następnie przekazać kocyk kolejnej parze.

Para po drugiej stronie siatki musi złapać piłkę, a następnie ją odrzucić i przekazać kocyk kolejnej parze w swoim rzędzie.

Punkt zdobywa zespół, po którego rzucie zespół przeciwnika nie zdoła złapać piłki.

Co kilka punktów zmieniamy pary.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Upewnij się, że każda para rozumie kolejność: rzut , złapanie , odrzut , przekazanie kocyka.
- Pilnuj, aby zmiany par odbywały się sprawnie i bez chaosu – najlepiej ustalić stałą rotację.
- Zachęcaj do komunikacji w parach (np. hasła „raz, dwa, trzy” przy rzucie).
- Obserwuj, czy wszystkie zespoły mają równe szanse i w razie potrzeby koryguj ustawienie lub tempo gry.
- Motywuj uczestników i podkreślaj współpracę bardziej niż sam wynik.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- W przypadku sprawnej grupy można modyfikować grę poprzez zmiany piłek lub w gorące dni nawet na balony z wodą.
- Jeżeli rywalizacja podoba się i jest prowadzona w formie zabawy bez złośliwości można wyznaczyć dodatkowe strefy punktowe w których może spadać piłka.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa



30 minut

„Siatkówka – rzucanka siatkarska”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i komunikacja w zespole podczas dynamicznej gry
- koordynacja działań grupowych i podział ról w trakcie akcji
- refleks i przewidywanie toru lotu piłki
- koordynacja wzrokowo-ruchowa przy chwytaniu i rzucaniu piłki
- odporność na błędy i szybkie wracanie do gry po nieudanej akcji

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły i ustawiamy po dwóch stronach siatki.
- Zespoły ustawiają się w rozsypce w polach wyznaczonych przez prowadzącego.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem zespołów jest przerzucenie piłki nad siatką tak, aby spadła na boisku przeciwnika, przy jednoczesnej obronie własnego pola gry. Piłkę należy chwycić oburącz, najczęściej nad głową („koszyczek”). Nie wolno z nią biegać, a rzut musi zostać wykonany szybko – zazwyczaj w ciągu 3 sekund. Każdy zespół ma prawo do maksymalnie trzech kontaktów z piłką (dwóch podań) przed przerzuceniem jej na drugą stronę siatki. Aby zaangażować wszystkich uczestników, ten sam zawodnik nie może łapać piłki dwa razy z rzędu.

Grę po każdym punkcie wznawia się poprzez tzw. zagrywkę. Wykonywana jest ona zza linii końcowej boiska, najczęściej w formie rzutu nad głowy lub sprzed klatki piersiowej. Jeżeli zespół popełni jeden z poniższych błędów, punkt oraz prawo do zagrywki otrzymuje zespół przeciwnika:

- piłka spadnie na własnym polu gry,
- piłka po rzucie trafi w siatkę lub wypadnie poza boisko,
- piłka zostanie przytrzymana zbyt długo (gra na czas),
- zawodnik dotknie siatki.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem dokładnie wyjaśnij zasady i pokaż prawidłowy sposób chwytu piłki („koszyczek”) oraz wykonania zagrywki.
- Zwróć uwagę, czy uczestnicy rozumieją limit 3 kontaktów z piłką i zasadę niepowtarzania złapania przez tę samą osobę.
- Pilnuj płynności gry – w razie potrzeby przypominaj o limicie 3 sekund na wykonanie rzutu.
- Zachęcaj do współpracy w zespole i szybkiej komunikacji między zawodnikami.
- W razie dużej liczby błędów możesz uprościć zasady (np. wydłużyć czas na rzut lub zwiększyć liczbę kontaktów).
- Rotuj zagrywających, aby każdy miał okazję rozpocząć grę.
- Motywuj uczestników i podkreślaj dobrą współpracę, a nie tylko wynik.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Jeżeli gra w rzucanie i łapanie staje się zbyt łatwa, można wprowadzić dodatkowy element – odbicie piłki palcami po jej złapaniu i podrzuceniu.
- Poproś, aby zespoły liczyły podania między sobą oraz do przeciwnika w różnych językach używanych przez uczestników.
- Wyznaczaj osoby z różnych krajów do liczenia punktów w różnych językach, co dodatkowo uatrakcyjni i urozmaici zabawę.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S

(Space / Przestrzeń):

W „Gorących krzesłach” upewnij się, że między krzesłami a środkiem koła jest dość miejsca, by uniknąć zderzeń. W „Przerzucance” zwiększ pole gry, jeśli grupa potrzebuje więcej ruchu.

T

(Task / Zadanie):

W „Buzz!” możesz dodać zasadę, że osoby „złapane” muszą wykonać zabawne zadanie (np. powiedzieć „dzień dobry” w innym języku, przysiad itp.).

E

(Equipment / Sprzęt):

Jeśli nie masz krzeseł, użyj znaczników (pachołków/kartek) na ziemi, na których uczestnicy muszą stanąć.

P

(People / Ludzie):

Przy mniejszej grupie w „Przerzucance” wprowadź drugą piłkę i dwa rzędy po każdej stronie, aby zwiększyć dynamikę i potrzebę koncentracji.

S

(Speed / Prędkość):

W „Gorących krzesłach” prowadzący może przyspieszać tempo podawania haseł, aby zwiększyć poziom adrenaliny i spontaniczności.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- Co było dla Ciebie najłatwiejsze, a co najtrudniejsze podczas dzisiejszych aktywności?
- Czy zauważyłeś/aś, że z czasem łatwiej było Ci współpracować z innymi osobami?
- Co pomogło Ci lepiej komunikować się z innymi uczestnikami?
- Jak reagowałeś/aś na błędy lub nieudane akcje – co Ci wtedy pomagało?
- Czy zauważyłeś/aś różnice w sposobie działania uczestników z różnych kultur?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Zwróć uwagę, czy grupa osiągnęła większą swobodę w komunikacji w porównaniu do początku zajęć.
- Zapisz, które elementy integracji kulturowej były naturalnie podejmowane przez grupę, a które wymagały Twojej inicjatywy.
- Zwróć uwagę na dynamikę grupy: czy pojawili się liderzy, osoby wycofane, czy role się zmieniały.
- Oceń, jak działał element adaptacji (STEPS) – czy modyfikacje były potrzebne i jak wpłynęły na przebieg zajęć.
- Zanonuj sytuacje konfliktowe lub trudności w współpracy i sposób ich rozwiązania.

Konspekt 5: Tożsamość i ekspresja: wspólny rytm



Główny temat: Synchronizacja, mowa ciała, wyrażanie siebie i odkrywanie wspólnego tempa grupy



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 8–20 osób



Miejsce: Sala gimnastyczna, duża sala warsztatowa lub płaski teren na zewnątrz



Materiały: Głośnik i muzyka (różne gatunki i tempa), 3–4 miękkie piłki, Szarfy lub taśma do wyznaczenia linii/toru, pacholki, obręcze hula hop, różne rozmiary



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Wzmocnienie spójności grupy poprzez ćwiczenia z zakresu koordynacji zbiorowej i ekspresji ruchowej, które pozwalają na lepsze zrozumienie niewerbalnych sygnałów partnera.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik ćwiczy uważność na ruchy innych osób i dostosowuje własne tempo do grupy
- Doświadcza wyrażania emocji i tożsamości poprzez ruch i gesty
- Buduje pewność siebie w działaniach publicznych (przed grupą) w bezpiecznej atmosferze
- Rozpoznaje różnorodność stylów komunikacji niewerbalnej w grupie
-



Element integracji międzykulturowej: Zajęcia pozwalają na dyskusję o mowie ciała i „przestrzeni osobistej”, które różnią się w zależności od kultury. Ćwiczenie „Lustra” pozwala uczestnikom na wprowadzenie elementów tradycyjnych tańców lub gestów charakterystycznych dla ich krajów pochodzenia.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący wita grupę i wprowadza w temat zajęć: „Dziś sprawdzimy, czy potrafimy działać jak jeden organizm — uważnie, wspólnie i reagując na siebie nawzajem”. Następnie krótko wyjaśnia, że celem będzie ćwiczenie współpracy, koncentracji i szybkiego reagowania na sygnały, bez zbędnych słów i wcześniejszego planowania.
- Prowadzący sprawdza, jak grupa radzi sobie z prostym ćwiczeniem synchronizacyjnym, aby pokazać, na czym będą polegały kolejne zadania. Uczestnicy stają swobodnie przed prowadzącym, aby dobrze go widzieć. Zadaniem uczestników jest jednocześnie wykonanie kłaśnięcia na sygnał wzrokowy prowadzącego (np. uniesienie ręki, spojrzenie, gest), bez żadnego liczenia na głos ani dźwiękowych zapowiedzi. Ćwiczenie powtarza się kilka razy, a prowadzący może zmieniać tempo, długość pauzy i sposób sygnału, aby zwiększać poziom koncentracji i uważności grupy. Po każdej próbie można krótko zatrzymać się i sprawdzić, czy grupa była bliżej pełnej synchronizacji.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o spokojny, ale wyraźny początek – Twoja postawa i tempo mówienia od razu ustawią poziom koncentracji grupy.
- Upewnij się, że wszyscy uczestnicy dobrze Cię widzą – ustawienie w półkolu lub luźnym kole znacznie ułatwia odbiór sygnałów.
- Zmieniaj rodzaj sygnału (ręka, kontakt wzrokowy, gest), aby utrzymać uwagę i zmusić grupę do ciągłej obserwacji.
- Unikaj komentowania indywidualnych błędów – skup się na pracy całej grupy jako jednego organizmu.
- Dbaj o atmosferę – ćwiczenie powinno być spokojne, ale jednocześnie angażujące i budujące napięcie w pozytywnym sensie.

ZABAWA 1 - przełamanie lodów

„Rytmiczne powitanie”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- integracja uczestników i budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- przełamywanie pierwszych barier w kontakcie z innymi uczestnikami
- zapamiętywanie imion i budowanie relacji w grupie
- rozwijanie koncentracji i uważnego słuchania

USTAWIENIE

- Grupa ustawia się w kole.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Pierwsza osoba przedstawia się, wypowiadając swoje imię, a następnie wykonuje prosty, wymyślony przez siebie ruch (np. podskok, ukłon, obrót, kłaśnięcie czy gest ręką). Ruch powinien być krótki, czytelny i możliwy do łatwego powtórzenia przez całą grupę.

Pozostali uczestnicy wspólnie i chórem powtarzają imię tej osoby oraz dokładnie odwzorowują wykonany ruch. Celem jest jak największa zgodność i synchronizacja całej grupy.

Następna osoba w kolejności przedstawia się, dodając swoje imię oraz nowy ruch. Grupa powtarza zarówno imię, jak i ruch poprzedniej osoby, a następnie dołącza kolejną sekwencję. W ten sposób powstaje łańcuch imion i ruchów, który stopniowo się wydłuża, angażując pamięć, koncentrację i współpracę wszystkich uczestników.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Jeżeli uczestnik używa lokalnego odpowiednika swojego imienia, poproś go również o podanie oryginalnej formy używanej w kraju pochodzenia..

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o spokojny, ale wyraźny start – uczestnicy muszą dokładnie zrozumieć zasadę „imię + ruch + powtórzenie przez grupę”.
- Na początku sam/a zrób pierwszy przykład, aby rozluźnić grupę i pokazać oczekiwany poziom energii oraz prostotę ruchu.
- Zachęcaj uczestników do kreatywności, ale w razie potrzeby delikatnie upraszczaj zbyt skomplikowane ruchy.
- Wspieraj grupę w powtarzaniu – jeśli pojawiają się błędy, powtórz sekwencję spokojnie razem z uczestnikami, bez oceniania.
- Zwracaj uwagę na osoby bardziej nieśmiałe – możesz je zachęcić, ale nie zmuszać do zbyt ekspresyjnych ruchów.
- Podkreślaj element integracji – ważniejsze jest poznawanie imion i budowanie relacji niż perfekcyjne odtwarzanie ruchów.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Do imienia i ruchu można dodać kolejny element np. dźwięk.
- Osoba, która się przedstawiała, może wskazać kolejną osobę, która musi wykonać zadanie.

ZABAWA NR 2 - energizer



10 minut

„Lustra i cienie”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- integracja uczestników i budowanie zaufania w pracy w parach
- przełamywanie barier w kontakcie fizycznym i emocjonalnym
- rozwijanie uważnej obserwacji i koncentracji na drugiej osobie
- rozwijanie empatii poprzez doświadczanie ról „prowadzącego” i „podążającego”
- rozwijanie cierpliwości i uważności w kontakcie z drugim człowiekiem
- otwartość na różnorodność kulturową i sposoby wyrażania ruchu

USTAWIENIE

- Uczestnicy dobierają się w pary i ustawiają na przeciwko siebie.
- Wszystkie pary ustawiają się w rozsypanie aby miały swobodne miejsce do ćwiczeń.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Jedna osoba (A) pełni rolę „aktora” i wykonuje powolne, płynne ruchy całym ciałem lub jego wybranymi częściami. Druga osoba (B) jest „lustrem” i jej zadaniem jest jak najdokładniejsze odwzorowanie tych ruchów w tym samym czasie, z zachowaniem płynności, tempa oraz kierunku ruchu. Zachęcamy, aby ruchy były elementami tanecznymi z kraju, z którego pochodzą lub stanowiły element sportu narodowego.

Po 2–3 minutach następuje zmiana ról – „aktor” staje się „lustrem”, a „lustro” przejmuje rolę „aktora”. Dzięki temu obie osoby mają możliwość doświadczenia zarówno prowadzenia, jak i podążania, co wzmacnia empatię, współpracę i wzajemne dostrzeganie się w ruchu.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Pokaż krótki przykład razem z jednym uczestnikiem, aby jasno zobrazować różnicę między rolą „aktora” i „lustra”.
- Zwróć uwagę, aby ruchy „aktora” były powolne i czytelne – w razie potrzeby przypomnij o tempie i płynności.
- Zachęcaj uczestników do utrzymywania kontaktu wzrokowego, ale bez presji – jeśli ktoś czuje dyskomfort, może skupić się na ruchu.
- Jeśli grupa ma trudność, skróć zakres ruchów (np. tylko ręce lub tułów) przed przejściem do całego ciała.
- Na zakończenie możesz krótko zapytać, która rola była łatwiejsza i dlaczego, aby wprowadzić element refleksji.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

Wariant grupowy: jedna osoba na środku koła prowadzi ruchy całej grupy.

ZABAWA NR 3 - gra główna



20 minut

„Zsynchronizowany łańcuch”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- budowanie zaufania między uczestnikami poprzez pracę w łańcuchu
- rozwijanie koncentracji i utrzymywania uwagi w dynamicznej sytuacji
- cierpliwość i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń
- planowanie i współtworzenie rozwiązań (szczególnie przy ustawianiu toru przeszkód)

USTAWIENIE

- Dzielimy grupę na 2-4 zespoły
- Każdy zespół ustawia się w rzędzie. Osoba z tyłu kładzie ręce na ramionach osoby z przodu
- Prowadzący ustawia tory przeszkód. Dla każdej grupy taki sam.
- Można jedną z grup poprosić aby to ona ustawiła tor przeszkód.
- Po każdym ćwiczeniu prosimy inną grupę o ustawienie torów.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem każdej grupy jest pokonanie toru przeszkód bez przerywania łańcucha. Jeżeli łańcuch zostanie rozerwany, grupa wraca na linię startu i rozpoczyna próbę ponownie.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o bezpieczeństwo – sprawdź trasę przeszkód i usuń potencjalnie niebezpieczne elementy, szczególnie jeśli uczestnicy mają zamknięte oczy.
- Dopasuj trudność toru do wieku i możliwości grupy – lepiej zacząć łatwiej i stopniowo zwiększać poziom wyzwania.
- Podkreśl, że kluczowa jest współpraca, a nie szybkość – grupa ma działać razem, a nie indywidualnie.
- Jeśli grupa często zrywa łańcuch, zatrzymaj ćwiczenie i krótko omów, co można poprawić w komunikacji i współpracy.
- Zwracaj uwagę na osoby z tyłu łańcucha – to one kierują grupą, więc ich komunikacja jest kluczowa.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Wszystkie osoby, z wyjątkiem ostatniej w szeregu, mają zamknięte oczy. Ostatnia osoba kieruje grupą wyłącznie za pomocą słów, pomagając uczestnikom bezpiecznie poruszać się w przestrzeni. Jeżeli zadanie okaże się zbyt łatwe, można je utrudnić, wprowadzając dodatkową formę komunikacji niewerbalnej – np. delikatne kierowanie osobą znajdującą się bezpośrednio przed sobą poprzez ruchy rąk lub barków.
- Można również przygotować jeden, bardziej wymagający tor przeszkód i poprosić całą połączoną grupę o jego wspólne pokonanie. W takim wariantcie kluczowe stają się współpraca, zaufanie oraz precyzyjna komunikacja w zespole.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

„Łańcuch hula hop”

 10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i koordynacja działań całej grupy
- koncentracja i uważne obserwowanie działań innych uczestników
- orientacja przestrzenna i precyzja ruchów
- umiejętność pracy pod presją czasu i wspólnej oceny możliwości grupy

USTAWIENIE

- Ustawiamy uczestników w szeregu i prosimy aby złapali się za ręce
- Pierwszej osobie wręczamy hula hop

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem grupy jest przetransportowanie hula-hoop od pierwszego do ostatniego uczestnika bez przerywania łańcucha. Aby uatrakcyjnić zadanie, każdy z uczestników przed rozpoczęciem podaje czas, w jakim jego zdaniem grupa zdoła wykonać to zadanie.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Podkreśl, że kluczowe jest utrzymanie ciągłości łańcucha, a nie szybkość wykonania zadania.
- Zachęć grupę do komunikacji – uczestnicy powinni sobie nawzajem pomagać i informować się o kolejnych krokach.
- Jeśli grupa ma trudności, zasugeruj chwilowe zatrzymanie i krótkie ustalenie strategii bez przerywania ćwiczenia.
- Na zakończenie możesz zapytać, co najbardziej pomogło grupie w utrzymaniu płynności i współpracy.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

Można wprowadzić małą rywalizację dzieląc grupę na pół. Wygrywa zespół, który wykona zadanie szybciej.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

„Żywy kosz”

 40 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i komunikacja w zespole podczas gry zadaniowej
- planowanie działań i tworzenie strategii zdobywania punktów
- odpowiedzialność za wspólny wynik zespołu i rolę „żywego kosza”
- umiejętność poruszania się bez piłki i wykorzystywania przestrzeni
- przestrzeganie zasad i uczciwa rywalizacja (fair play)

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na dwa zespoły.
- Dla każdego zespołu wyznaczamy pole punktowe – może to być materac lub obszar oznaczony pachołkami
- Jedna osoba z każdego zespołu wchodzi do pola punktowego i trzyma hula-hoop.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem zespołów jest poprzez podania doprowadzić do wrzucenia piłki do swojego „żywego kosza”. Osoba trzymająca hula-hoop (pełniąca rolę „żywego kosza”) może poruszać się wyłącznie w wyznaczonym polu. Osoba posiadająca piłkę nie może biegać – zespoły przemieszczają się i zdobywają przestrzeń wyłącznie poprzez podania. Przejęcie piłki następuje poprzez przerywanie podania lub szybkie zebranie piłki z ziemi po jej upadku. Gra toczy się przez czas wyznaczony przez prowadzącego. Co kilka minut następuje zmiana osoby pełniącej rolę „żywego kosza”.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem dokładnie wyjaśnij rolę „żywego kosza” – uczestnicy muszą wiedzieć, że ta osoba nie jest bierna, ale kluczowa dla zdobywania punktów.
- Obserwuj dynamikę gry i reaguj, jeśli jedna zespół dominuje – możesz wtedy wprowadzić modyfikacje (np. zmiana wielkości kosza lub liczby podań).
- Zwracaj uwagę na komunikację w zespołach – zachęcaj uczestników do sygnalizowania podań.
- Rotuj „żywy kosz” regularnie, aby każdy miał okazję doświadczyć tej roli i jej odpowiedzialności.
- Wspieraj atmosferę współpracy, nawet w warunkach rywalizacji – podkreślaj dobrą organizację, a nie tylko wynik.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Aby utrudnić zdobywanie punktów, można zastosować mniejsze obręcze.
- Osoba pełniąca rolę „żywego kosza” liczy podania w swoim języku.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S (Space / Przestrzeń):

W „łańcuchu” w małej sali ogranicz tor do prostych linii. W dużej przestrzeni dodaj „ślepe zaułki” by zwiększyć potrzebę precyzyjnego sterowania.

T (Task / Zadanie):

W „Lustrach” wprowadź zasadę, że nie wolno odrywać stóp od ziemi — to zmusi do większej ekspresji górnej części ciała i twarzy.

E (Equipment / Sprzęt):

Użyj muzyki z różnych stron świata. Zapytaj uczestników, czy rozpoznają rytmy ze swoich regionów.

P (People / Ludzie):

Jeśli ktoś nie czuje się komfortowo z dotykiem (ramiona), uczestnicy w „łańcuchu” mogą trzymać się za końce wspólnej szarfy lub skakanki.

S (Speed / Prędkość):

W „Rytmicznym powitaniu” przyspieszaj tempo z każdą kolejną osobą, aby zamienić je w dynamiczne wyzwanie koordynacyjne.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników.

- Kiedy trudno było Ci dostosować się do tempa innych osób i dlaczego?
- Co było dla Ciebie łatwiejsze: prowadzenie (decydowanie) czy podążanie za innymi?
- Co było dla Ciebie najbardziej wymagające: koncentracja, ruch, komunikacja czy praca zespołowa?
- Co z dzisiejszych ćwiczeń możesz wykorzystać w codziennej współpracy z innymi ludźmi?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Oceń, w którym momencie zajęć grupa osiągnęła najwyższy poziom synchronizacji i co do tego doprowadziło (tempo, muzyka, rodzaj zadania).
- Przeanalizuj, czy uczestnicy swobodnie przechodzili między rolami: lider–naśladowca, aktywny–reaktywny.
- Zwróć uwagę na osoby mniej aktywne – czy znalazły swoją rolę w grupie i w którym ćwiczeniu.
- Oceń, czy elementy kulturowe (ruch, taniec, gesty) naturalnie pojawiały się w pracy uczestników.
- Przeanalizuj, jak muzyka wpływała na tempo i energię grupy – które gatunki wspierały synchronizację.

Konspekt 6: Empatia i Koncentracja



Główny temat: Rozwój empatii, budowanie zaufania, koncentracja na partnerze i grupie



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 8–20 osób, grupa, która poznała się wcześniej.



Miejsce: Sala gimnastyczna, duża sala warsztatowa lub płaski teren na zewnątrz



Materiały: Kartki papieru i długopisy (po jednym na osobę), chusty lub opaski na oczy (jedna na parę) 1 miękka piłka, 4 znaczniki do baz (pachołki, butelki)



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Wzmocnienie więzi w grupie poprzez ćwiczenia rozwijające empatię, zaufanie i umiejętność koncentracji na drugiej osobie oraz na wspólnym celu.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik doświadcza perspektywy osoby, która musi zaufać innym, oraz osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo partnera
- Ćwiczy umiejętność dostrzegania i wyrażania pozytywnych cech u innych
- Rozumie znaczenie komunikacji i współpracy w osiąganiu wspólnego celu
- Poprawia swoją zdolność koncentracji i uważności (mindfulness) w działaniu



Element integracji międzykulturowej: „Kule pozytywności” są okazją do docenienia cech wynikających z różnorodności (np. gościnność, otwartość). Podsumowanie „Spaceru zaufania” pozwala na refleksję nad tym, jak zaufanie jest okazywane w różnych kręgach kulturowych.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący wita grupę, przekazuje informacje o dwóch supermocach, które dziś poznamy: empati oraz koncentracji. To właśnie one pozwalają nam lepiej rozumieć innych, uważnie słuchać i budować autentyczne relacje. Przyjrzymy się temu, w jaki sposób wpływają na zaufanie oraz jak możemy je rozwijać w codziennych sytuacjach”.
- Następuje podkreślenie znaczenia wzajemnej troski i poczucia bezpieczeństwa w grupie. Prowadzący zaznacza, że otwartość, szacunek oraz uważność wobec siebie nawzajem tworzą przestrzeń, w której każdy może swobodnie się wypowiedzieć i być wysłuchanym. Wskazuje również, że dbanie o komfort innych uczestników jest fundamentem efektywnej współpracy i sprzyja budowaniu zaufania.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zadbaj o spokojną, sprzyjającą skupieniu atmosferę od samego początku zajęć. Mów łagodnym tonem, daj uczestnikom chwilę na „wejście” w przestrzeń spotkania i poczucie się komfortowo.
- Rozpocznij od krótkiego pytania wprowadzającego, np.: „Kiedy ostatnio czuliście, że ktoś Was naprawdę słucha?”. Pozwól uczestnikom chwilę się zastanowić, a chętnym – podzielić refleksją. To pomoże uruchomić temat empatii i uważności w naturalny sposób.
- Aktywnie słuchaj odpowiedzi uczestników – dawaj przykład tego, o czym mówisz. Utrzymuj kontakt wzrokowy, nie przerywaj, okazuj zainteresowanie.
- Podkreśl, że spotkanie ma charakter wspólnego doświadczenia i eksploracji, a nie rywalizacji czy oceniania. Zaznacz, że każda perspektywa jest wartościowa.

ZABAWA NR 1 - przełamanie lodów



10 minut

„Kule pozytywności” (bitwa na śnieżki)

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- dostrzeganie pozytywnych cech u innych uczestników
- wzmacnianie integracji oraz atmosfery zaufania i akceptacji
- przełamywanie barier w wyrażaniu opinii o innych

USTAWIENIE

- Grupa ustawia się w rozsypce
- Prowadzący rozdaje każdemu kartkę i długopis

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Każdy uczestnik zapisuje na kartce jedną pozytywną cechę, którą zauważył u dowolnej osoby z grupy. Ważne, aby była to szczerza obserwacja – może dotyczyć zachowania, sposobu wypowiedzi, postawy czy zaangażowania. Kartki pozostają anonimowe, co sprzyja swobodzie i autentyczności. Po zapisaniu cechy uczestnicy zgniatają swoje kartki w małe „kule”, tworząc symboliczne „śnieżki”.

Następnie prowadzący tłumaczy i rozpoczyna bezpieczną „bitwę na śnieżki”, podczas której uczestnicy rzucają papierowymi kulami i mieszają je między sobą. Ćwiczenie trwa chwilę i ma na celu losowe rozprowadzenie kartek w grupie.

Po zakończeniu każdy uczestnik podnosi jedną „kulę”, rozwija ją i odczytuje na głos zapisaną cechę. Prowadzący może zachęcić do krótkiej refleksji: jak się czujemy, słysząc pozytywne komunikaty, oraz jaką rolę odgrywa dostrzeganie dobra u innych w budowaniu zaufania i relacji w grupie.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Jeżeli mamy osoby innych narodowości, prosimy, aby zapisały swoje spostrzeżenia w dwóch językach. Każda osoba, która rozwinie taką kartkę czyta wiadomość w dwóch językach.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Podkreśl, że celem jest wzmacnianie pozytywnej atmosfery, dostrzeganie mocnych stron innych oraz budowanie zaufania w grupie.
- Poproś uczestników, aby zapisywane cechy były możliwie konkretne (np. „uważnie słucha innych”, „dzieli się pomysłami”), a nie ogólne („jest miły”). Dzięki temu komunikaty będą bardziej wartościowe.
- Wyraźnie zaznacz, że rzucamy lekko, nie celujemy w twarz i dbamy o komfort wszystkich uczestników. Jeśli grupa jest bardziej spokojna, możesz skrócić ten element lub nadać mu łagodniejszą formę.
- Utrzymuj energię podczas „bitwy”, ale nie przedłużaj jej – kluczowa jest część refleksyjna po ćwiczeniu.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Po odczytaniu cechy grupa próbuje odgadnąć, kogo ona opisuje. Na końcu (jeśli ktoś chce) osoba może się ujawnić. Wprowadza to element zabawy i uważności na innych.
- Zamiast rzucania, uczestnicy chodzą po sali przy muzyce i przekazują sobie kulki z ręki do ręki. Gdy muzyka się zatrzyma – każdy zostaje z jedną kartką. Dobra opcja dla spokojniejszych grup.

ZABAWA NR 2 - energizer



10 minut

„Spacer zaufania”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- budowanie zaufania w relacji z drugim uczestnikiem
- rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo partnera
- doskonalenie jasnej i precyzyjnej komunikacji werbalnej
- rozwijanie uważnego słuchania i koncentracji

USTAWIENIE

- Wszyscy uczestnicy układają tor przeszkód
- Uczestnicy dobierają się w pary lub pary dobiera prowadzący

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Uczestnicy dobierają się w pary. W każdej parze jedna osoba przyjmuje rolę „Prowadzonego” – ma zasłonięte oczy (np. opaską lub chustą), druga natomiast pełni rolę „Przewodnika”, który odpowiada za jej bezpieczeństwo i komfort podczas ćwiczenia.

„Przewodnik” prowadzi swojego partnera przez wyznaczoną przestrzeń – tor przeszkód. Robi to za pomocą spokojnych, jasnych komunikatów głosowych.

Po około 5 minutach następuje zmiana ról, tak, aby każda osoba mogła doświadczyć zarówno bycia prowadzonym, jak i prowadzącym.

Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy pozostają w parach i przez kilka minut dzielą się refleksją. Mogą odpowiedzieć na pytania: „Jak się czułeś w roli osoby prowadzonej?”, „Co było dla Ciebie pomocne jako Przewodnika?”, „Co budowało Twoje poczucie zaufania, a co je utrudniało?”.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Usuń potencjalnie niebezpieczne przedmioty, upewnij się, że trasa jest dostosowana do możliwości grupy.
- Podkreśl, że „Prowadzony” ma prawo w każdej chwili się zatrzymać lub poprosić o przerwę.
- Zapytaj uczestników, czy akceptują kontakt fizyczny. Jeśli nie – zaproponuj alternatywę opartą wyłącznie na komunikacji werbalnej.
- Reaguj, jeśli ktoś czuje się niekomfortowo lub jeśli pojawia się ryzyko (np. zbyt szybkie tempo, brak komunikacji).
- Unikaj oceniania, wzmacniaj pozytywne zachowania (np. dobrą komunikację, troskę o partnera).

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Przewodnik nie może używać głosu, tylko dotyku np. klepięcie w ramię.
- Przewodnik stoi w miejscu wyznaczonym przez prowadzącego i nie może się poruszać. Dzięki temu skupienie na swoim słuchu wśród prowadzonego musi być jeszcze uważniejsze.

ZABAWA NR 3 - gra główna



20 minut

„Baza współpracy”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- doskonalenie współpracy zespołowej i komunikacji między uczestnikami w grupie
- rozwijanie koordynacji ruchowej (bieganie, kopanie, chwytanie i podawanie piłki)
- budowanie umiejętności strategicznego myślenia i planowania działań w zależności od sytuacji na boisku
- rozwijanie wytrzymałości i ogólnej sprawności fizycznej poprzez intensywną aktywność ruchową

USTAWIENIE

- Dzielimy grupę na 2 zespoły. Zbieraczy i Biegaczy
- Na polu rozstawiamy pachołki w formie diamentu (kwadrat)
- Biegacze ustawiają się przy pachołkach, Zbieracze ustawiają się dowolnie na polu gry

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Gra rozpoczyna się od kopnięcia piłki przez jednego z Biegaczy. Po kopnięciu uczestnik biegnie do pierwszej bazy, a wszyscy pozostali Biegacze, którzy już znajdują się na bazach, przesuwają się o jedną bazę do przodu. Celem Biegaczy jest bezpieczne pokonanie całego okrążenia (wszystkich baz) i zdobywanie punktów poprzez powrót do miejsca startu.

Zadaniem Zbieraczy jest szybkie odnalezienie piłki, sprawne jej podanie między sobą i jak najszybsze dostarczenie jej do wyznaczonej „mety” (np. do prowadzącego lub konkretnego miejsca na boisku).

Biegacze starają się ukończyć jak najwięcej okrążeń, a Zbieracze – jak najszybciej zatrzymać akcję poprzez dostarczenie piłki do mety.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem gry dokładnie wytłumacz zasady – szczególnie przesuwanie się Biegaczy po bazach i rolę Zbieraczy.
- Pilnuj płynności gry – rozpoczynaj każdą rundę wyraźnym sygnałem i reaguj, jeśli tempo spada lub pojawia się chaos.
- Zwracaj uwagę na współpracę w zespole Zbieraczy – kluczowe jest szybkie przekazywanie sobie bpiłki i komunikacja.
- Przypominaj, że nie ma eliminacji – wszyscy uczestnicy cały czas biorą udział w grze, niezależnie od sytuacji na boisku.
- Zapowiadaj zmianę ról z wyprzedzeniem – daj zespołom chwilę na przygotowanie się do nowej funkcji.
- Podkreślaj znaczenie współpracy, a nie rywalizacji indywidualnej – celem jest wspólna gra i zaangażowanie obu zespołów.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- W przypadku szybkiego przynoszenia piłki przez zbieraczy dodaj kolejne piłki do gry.
- Zmieniaj miejsce dostarczenia piłki np. wskazuj na palcach numer przypisany do wyznaczonego miejsca.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą



10 minut

„Trójnóg”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- budowanie współpracy i zaufania w małej grupie poprzez wspólne poruszanie się
- rozwijanie komunikacji niewerbalnej i werbalnej w sytuacji ograniczonej swobody ruchu
- kształtowanie koordynacji ruchowej i synchronizacji działań między uczestnikami
- wzmacnianie umiejętności wspólnego planowania i podejmowania decyzji w grupie

USTAWIENIE

- Dobieramy grupę w zespoły trzyosobowe.
- Związujemy każdej trójce nogi tak, aby powstał trójkąt z każdej grupy.
- Wykorzystujemy ustawienie pachołków z poprzedniego zadania.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Celem każdej grupy jest przeniesienie piłki bez używania rąk przez wszystkie bazy.

W zadaniu liczy się nie czas, a dokładność i współpraca. Zadanie wygrywa zespół z jak najmniejszą liczbą upadków piłki.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Podkreśl, że kluczowe jest utrzymanie równowagi i kontroli nad piłką, a nie szybkość wykonania zadania.
- Zwróć uwagę, że najważniejsza jest współpraca w trójce – uczestnicy muszą dostosowywać tempo i ruchy do pozostałych osób.
- Zachęć grupę do stałej komunikacji (np. ustalania kierunku ruchu i tempa), aby uniknąć upadków piłki i dezorganizacji.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Zamiast prostego kwadratu można wyznaczyć tor przeszkód np. z elementami przechodzenia nad czymś lub pod czymś
- Można wprowadzić małą rywalizację. Gdy zespół dogoni inne zespoły i dotknie jedną ręką, któregoś uczestnika muszą oni wykonać 3 przysiady.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa



40 minut

„Zdobywanie twierdzy“

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie współpracy zespołowej i podziału ról w grupie
- kształtowanie umiejętności komunikacji i szybkiego podejmowania decyzji w dynamicznej sytuacji
- rozwijanie spostrzegawczości i refleksu podczas obrony celu przed piłkami
- rozwijanie orientacji przestrzennej i umiejętności poruszania się w ograniczonej przestrzeni

USTAWIENIE

- Uczestników dzielimy na dwa zespoły.
- Z pachołków (grzybków) wyznaczamy kwadrat o boku 5–8 metrów — jego wielkość
- Dostosowujemy do dostępnej przestrzeni oraz umiejętności i siły rzutu uczestników.
- W środku kwadratu ustawiamy duży cel, np. kilka tyczek, przenośną bramkę lub skrzynię gimnastyczną.
- Zespół broniący zajmuje miejsce wewnątrz kwadratu, natomiast zespół atakujący ustawia się na zewnątrz jego granic.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Gra „Zdobywanie twierdzy” polega na współzawodnictwie dwóch zespołów: atakującego i broniącego. Zadaniem zespołu atakującego jest trafienie piłkami w wyznaczony cel „twierdzę”, natomiast zespół broniący stara się temu zapobiec, odbijając lub przechwytyując piłki. Zespół atakujący wykonuje rzuty spoza wyznaczonego pola za linią oznaczoną pachołkami. Uczestnicy mogą podawać sobie piłki, szukać dogodnej pozycji i współpracować, aby zwiększyć skuteczność rzutów.

Zespół broniący przebywa wewnątrz kwadratu i może blokować piłki całym ciałem, łapać je oraz jak najszybciej odrzucać jak najdalej od pola gry, aby utrudnić kolejne ataki. Zabrania się wykopywania piłek.

Punkt dla zespołu atakującego przyznawany jest za każdym razem, gdy piłka bezpośrednio dotknie elementu „twierdzy” (np. tyczki, bramki lub skrzyni). Można wprowadzić dodatkową zasadę, że szczególnie trudne trafienia są warte więcej punktów. Gra toczy się w czterech rundach po 8 minut każda. Po każdej rundzie zespoły zamieniają się rolami, co pozwala każdemu uczestnikowi sprawdzić się w obu zadaniach. Na zakończenie wygrywa zespół, który zdobędzie łącznie więcej punktów.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Upewnij się, że uczestnicy rozumieją, kiedy zdobywa się punkt i jakie działania są dozwolone.
- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo – przypominaj o zakazie kopania piłek i kontroluj intensywność obrony, aby uniknąć nadmiernego kontaktu.
- Zachęcaj do komunikacji i współpracy w zespołach – podkreślaj znaczenie podań, ustawiania się i wspólnej strategii zamiast indywidualnych akcji.
- Wspieraj pozytywną atmosferę – doceniaj dobre zagrania, współpracę i zaangażowanie, nie tylko zdobyte punkty.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Jeden z obrońców trzyma element „twierdzy” i może się z nim powoli poruszać w wyznaczonym obszarze. Utrudnia to celowanie i zwiększa dynamikę gry.
- Wyznacz strefy punktowe na twierdzy. Zespoły muszą decydować, czy celować łatwiej, czy ryzykować trudniejsze trafienia.
- Wprowadź więcej piłek. Więcej piłek wymaga lepszej organizacji zespołu.
- Dodaj zadanie dodatkowe po trafieniu w twierdzę. Np. po oddaniu rzutu uczestnik musi obieć wyznaczony punkt zanim wróci do gry. Dodaje element wytrzymałościowy.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S

(Space / Przestrzeń):

W „Spacerze zaufania” zróżnicuj teren w zależności od poziomu zaawansowania grupy.
W „Bazie współpracy” dostosuj odległości między bazami do sprawności uczestników.

T

(Task / Zadanie):

W „Kulach pozytywności” możesz dodać wymóg napisania 2 cech lub krótkiego uzasadnienia.
W „Spacerze zaufania” dodaj drobne zadania (omiń przeszkodę, wejdź po stopniach).

E

(Equipment / Sprzęt):

Jeśli nie masz opasek, zamknięte oczy też wystarczą, ale uczestnicy muszą trzymać się za dłonie dla bezpieczeństwa. Zamiast piłki użyj miękkiego woreczka z grochem.

P

(People / Ludzie):

Przy nieparzystej liczbie osób w „Spacerze zaufania” jedna para może się przekształcić w trójkę: dwóch Przewodników i jeden Prowadzony, co wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

S

(Speed / Prędkość):

Skróć fazę „Spaceru” do 3 minut w każdą stronę, by zwiększyć intensywność ćwiczenia.
W „Bazie współpracy” wyznacz limit czasu dla całego okrążenia zespołu.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- Jak zmieniło się Twoje poczucie bezpieczeństwa, gdy ktoś Cię prowadził lub kiedy Ty prowadziłeś innych?
- Jakie emocje pojawiały się, gdy musiałeś polegać na kimś innym bez kontroli sytuacji?
- Co pomagało Ci lepiej współpracować z grupą – komunikacja, obserwacja czy coś innego?
- Jak reagowałeś na pozytywne informacje o sobie od innych uczestników? Czy coś Cię zaskoczyło?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Obserwuj, czy w grupie pojawiło się większe otwarcie i swoboda komunikacji w porównaniu do początku zajęć. To ważny wskaźnik budowania zaufania.
- Zauważ, które elementy zajęć najbardziej angażowały emocjonalnie (np. „Spacer zaufania” vs. gra zespołowa) – to wskazuje, gdzie grupa najintensywniej doświadcza empatii.
- Zwróć uwagę, czy w grupie pojawiły się sygnały większej uważności na innych (np. czekanie, słuchanie, spokojniejsza komunikacja).
- Jeśli w trakcie zajęć pojawiały się trudności (brak zaufania, chaos, rywalizacja), potraktuj je jako materiał do omówienia na następnych zajęciach – nie jako problem do „naprawienia”.

Konspekt 7: Zwinność i Strategia



Główny temat: Myślenie strategiczne, szybka adaptacja do zmieniających się warunków, komunikacja niewerbalna i współpraca w zespole



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 12–25 osób



Miejsce: Bezpieczna, otwarta przestrzeń: boisko, park lub hala sportowa



Materiały: Kartki papieru i długopisy, szarfy lub chusty („ogony”) dla każdego uczestnika, 2–3 miękkie piłki (np. do siatkówki, piankowe), znaczniki dla uczestników



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Rozwój zwinności — zarówno fizycznej, jak i umysłowej — poprzez gry wymagające planowania strategicznego, szybkiej adaptacji i skutecznej komunikacji w zespole.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik tworzy i testuje strategie w małym zespole
- Doświadcza znaczenia komunikacji niewerbalnej w dynamicznych zadaniach
- Adaptuje swoje działania do zmieniających się zasad i warunków gry
- Ćwiczy umiejętność szybkiej oceny sytuacji i podejmowania decyzji pod presją czasu



Element integracji międzykulturowej: Przed grą główną zespoły tworzą własny system znaków niewerbalnych. Pozwala to na dyskusję o różnych stylach komunikacji, które mogą wynikać z odmiennych środowisk kulturowych, oraz pokazuje, jak różnorodność grupy wpływa na kreatywne rozwiązania.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący wita grupę i wprowadza uczestników w temat zajęć: „Dzisiaj będziemy rozwijać zarówno zwinność fizyczną, jak i umysłową — umiejętność szybkiego reagowania, dostosowywania się do zmieniających się sytuacji oraz wspólnego tworzenia skutecznych strategii działania. Podczas gier i zadań ważne będzie nie tylko tempo i sprawność, ale również współpraca, komunikacja oraz uważne obserwowanie tego, co dzieje się wokół nas”.
- Prowadzący przypomina zasady fair play i bezpieczeństwa obowiązujące podczas całych zajęć. Podkreśla znaczenie wzajemnego szacunku, odpowiedzialności za siebie i innych oraz reagowania w sposób spokojny i bezpieczny, nawet w sytuacji rywalizacji i dużych emocji. Zwraca uwagę, że celem zajęć jest wspólna zabawa, współpraca i rozwój umiejętności, a nie wyłącznie wygrana.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Obserwuj poziom koncentracji i energii grupy.
- Zachęcaj uczestników do samodzielnego tworzenia strategii i szukania własnych sposobów rozwiązania problemów zamiast podawania gotowych odpowiedzi.
- Dbaj o płynną organizację zajęć — przygotuj sprzęt wcześniej i jasno komunikuj momenty zmiany zadań oraz podziału na grupy.

ZABAWA 1 - przełamanie lodów



10 minut

„Powitanie ruchem”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie kreatywności poprzez tworzenie własnych gestów i sposobów ekspresji
- doskonalenie komunikacji niewerbalnej oraz umiejętności odczytywania gestów innych osób
- wzmacnianie współpracy i uważności w pracy w grupie

przełamywanie nieśmiałości oraz wzmacnianie swobody w kontaktach społecznych

USTAWIENIE

- Grupa ustawia się w kole.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Każdy uczestnik po kolei wymyśla i prezentuje grupie swój własny, unikalny gest powitalny. Może to być dowolny ruch lub krótka sekwencja ruchów – np. klaśnięcie, tupnięcie, obrót, podskok, machnięcie ręką, ukłon czy zabawna poza.

Po zaprezentowaniu gestu przez jedną osobę cała grupa wspólnie go powtarza, starając się jak najdokładniej odwzorować ruch, tempo i energię wykonania.

Zabawa trwa do momentu, aż każdy uczestnik pokaże swój gest i zostanie on powtórzony przez grupę.

Na zakończenie prowadzący proponuje szybki „okrąg powitalny”. Każda osoba zwraca się do sąsiada po lewej stronie i wita go gestem, który ta osoba wcześniej zaprezentowała grupie.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Prowadzący zachęca uczestników do zaprezentowania gestu powitania charakterystycznego dla ich kultury, kraju lub środowiska, z którego pochodzą. Może to być tradycyjny sposób przywitania, charakterystyczny ruch, ukłon lub inny symboliczny gest. Dzięki temu ćwiczenie staje się okazją do

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zaczniij od własnego przykładu — pokaż prosty i energiczny gest, aby ośmielić uczestników i nadać zabawie swobodny charakter.
- Podkreśl, że nie ma „dobrych” ani „złych” pomysłów. Każdy gest jest wartościowy, jeśli uczestnik czuje się z nim komfortowo.
- Reaguj pozytywnie na kreatywność i poczucie humoru uczestników, wzmacniając atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji.
- Jeśli ktoś czuje się niepewnie, zaproponuj bardzo prosty ruch lub możliwość wykonania gestu razem z inną osobą.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Uczestnicy wykonują swoje gesty razem z krótkim hasłem powitalnym. Grupa powtarza zarówno ruch, jak i wypowiedziane słowo.
- Po zaprezentowaniu wszystkich gestów prowadzący losowo wskazuje uczestnika, którego gest cała grupa musi szybko odtworzyć z pamięci.
- Po przedstawieniu wszystkich uczestników sprawdzamy, ile zapamiętali powitań. Uczestnicy poruszają się swobodnie po sali przy muzyce. Po zatrzymaniu muzyki witają najbliższą osobę jej własnym gestem.

ZABAWA NR 2 - energizer



10 minut

„Berek Ogonki”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie refleksu i szybkości reakcji na zmieniającą się sytuację w przestrzeni
- doskonalenie spostrzegawczości oraz umiejętności obserwacji otoczenia
- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji pod presją czasu
- wzmacnianie wytrwałości i zaangażowania mimo chwilowych niepowodzeń

USTAWIENIE

- Każdy uczestnik otrzymuje szarfę, którą umieszcza z tyłu za pasem spodenek lub ubrania w taki sposób, aby była widoczna i możliwa do wyciągnięcia przez innych uczestników.
- Po przygotowaniu wszyscy uczestnicy ustawiają się swobodnie w rozsypce na wyznaczonym obszarze gry, zachowując bezpieczne odstęp między sobą.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Każdy uczestnik pełni jednocześnie dwie role — stara się chronić własną szarfę („ogon”), a równocześnie próbuje zdobywać ogony innych uczestników. Dzięki temu wszyscy przez cały czas pozostają aktywni i muszą jednocześnie obserwować otoczenie, reagować na ruch innych oraz planować swoje działania.

Zadaniem uczestników jest zebranie jak największej liczby szarf poprzez wyciąganie ich innym uczestnikom, jednocześnie dbając o ochronę własnego „ogona”. Zdobyte szarfy uczestnicy trzymają w ręce.

Wygrywa osoba, która na koniec rundy zgromadzi największą liczbę ogonów.

Uczestnik, który straci swój ogon, nie odpada z gry. Kontynuuje zabawę, próbując zdobyć nową szarfę od innych osób i ponownie wrócić do pełnej gry.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Wyznacz wyraźne granice pola gry i przypomnij uczestnikom, aby poruszali się wyłącznie w wyznaczonej przestrzeni.
- Przed rozpoczęciem zabawy pokaż, w jaki sposób prawidłowo wyciągać szarfy — delikatnie i bez szarpania za ubranie lub kontaktu z ciałem drugiej osoby.
- Reaguj na zbyt impulsywne zachowania i przypominaj o zasadach bezpieczeństwa, szczególnie przy dużej dynamice gry.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Uczestnicy mogą poruszać się tylko określonym sposobem, np. bokiem, podskokami, krokiem dostawnym lub na jednej nodze.
- Po zdobyciu ogona uczestnik musi wykonać krótkie zadanie (np. 3 przysiady lub obrót), zanim wróci do dalszej gry.
- Wprowadzamy „strefy bezpieczeństwa”, w których przez kilka sekund nie można nikomu zabrać ogona.
- Gra odbywa się w parach — uczestnicy trzymają się za ręce i wspólnie próbują zdobywać ogony innych zespołów.
- Na polu gry można rozłożyć przeszkody lub wyznaczyć węższe przejścia, które utrudnią poruszanie się i zwiększą potrzebę planowania ruchów.

ZABAWA NR 3 - gra główna



20 minut

„Strategiczny Berek”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie umiejętności pracy zespołowej poprzez wspólne planowanie strategii działania
- kształtowanie kompetencji komunikacyjnych, w tym jasnego przekazywania informacji i ustaleń w grupie
- rozwijanie koordynacji ruchowej, refleksu i szybkości reakcji w sytuacjach dynamicznych
- budowanie odpowiedzialności za wspólny wynik zespołu oraz wzajemnego wsparcia w zespole

USTAWIENIE

- Dzielimy grupę na 2 zespoły. Zbieraczy i Biegaczy.
- Na polu rozstawiamy pachołki w formie diamentu (kwadrat).
- Biegacze ustawiają się przy pachołkach, Zbieracze ustawiają się dowolnie na polu gry.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Osoby pełniące rolę berków odsuwają się na bok i wspólnie opracowują plan działania. Ustalają m.in. sposób podziału przestrzeni, kierunki poruszania się, sposoby „zaganiania” uciekających do określonych stref oraz sygnały służące do komunikacji i zmiany taktyki podczas gry. Celem tej fazy jest rozwijanie współpracy, planowania i podejmowania decyzji w grupie.

Na wyraźny sygnał prowadzącego berkowie rozpoczynają pościg i próbują dotknąć wszystkich uciekających uczestników. Osoba złapana zatrzymuje się w miejscu i stoi z rozłożonymi ramionami, sygnalizując „unieruchomienie”. Uwolnić ją może dowolny uczestnik z grupy uciekających poprzez dotknięcie dłoni lub ramienia. Dzięki temu gra pozostaje dynamiczna i wymaga ciągłej współpracy obu stron.

Zadaniem berków jest unieruchomienie wszystkich uczestników w tym samym czasie. Nie wystarczy łapanie pojedynczych osób, ponieważ uciekający mogą wzajemnie się uwalniać. Aby osiągnąć sukces, berkowie muszą skutecznie współpracować, komunikować się i elastycznie reagować na sytuację na boisku. Kluczowe znaczenie ma wspólna strategia oraz odpowiedni podział ról w zespole.

Gra trwa około 5 minut lub do momentu, gdy wszystkim berkom uda się jednocześnie unieruchomić wszystkich uczestników. Następnie następuje zmiana ról — nowa grupa berków otrzymuje czas na przygotowanie własnej strategii i omówienie sposobu działania przed rozpoczęciem kolejnej rundy.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj berków do wspólnego planowania strategii, ale nie podawaj gotowych rozwiązań — pozwól grupie samodzielnie testować różne sposoby działania.
- Podkreśl znaczenie komunikacji w zespole berków. Zwróć uwagę, że skuteczność zależy bardziej od współpracy niż od szybkości pojedynczych osób.
- Obserwuj, czy wszyscy uczestnicy są zaangażowani w grę — reaguj, jeśli ktoś zostaje pomijany lub wycofuje się z aktywności.
- Dbaj o bezpieczeństwo podczas pościgu — przypominaj o kontrolowaniu tempa biegu, unikaniu popychania i zachowaniu ostrożności przy zmianach kierunku.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- W przypadku dużej liczby uczestników wyznacz berki-pary
- Jeżeli grupa jest otwarta na siebie, możesz wymyśleć inne zadania na uratowanie np. przytulenie
- W przypadku aktywnej grupy dodaj zadanie dodatkowe np. wspólne ćwiczenie aby kogoś uratować.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

„Berek fala”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie współpracy i koordynacji działań w dużej grupie uczestników
- doskonalenie komunikacji niewerbalnej i wzajemnego dostosowywania się do tempa grupy
- doskonalenie refleksu i szybkiego reagowania na zmiany sytuacji w grze
- budowanie poczucia wspólnoty i współzależności w działaniu zespołowym

USTAWIENIE

- Wyznaczamy jedną osobę jako pierwszego berka
- Pole gry dostosowujemy do liczby uczestników, im więcej uczestników tym pole powinno być większe.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem pierwszego berka jest dotknięcie jednej z uciekających osób i włączenie jej do zespołu goniących.

Po złapaniu uczestnika obie osoby chwytają się za ręce i od tego momentu wspólnie poruszają się po polu gry, próbując złapać kolejną osobę. Każdy nowo złapany uczestnik dołącza do tworzącego się łańcucha.

W miarę trwania zabawy coraz większa liczba uczestników tworzy wspólną „falę”, która porusza się razem i współpracuje, aby otoczyć oraz złapać pozostałych uciekających.

Ważną zasadą jest utrzymanie ciągłości „fali” — jeśli uczestnicy puszcza ręce i łańcuch zostanie przerwany, grupa nie może łapać kolejnych osób do momentu ponownego połączenia się.

Kluczowym elementem zabawy jest współpraca całej „fali” poprzez komunikowanie się, wspólne planowanie kierunku ruchu oraz dostosowywanie tempa do wszystkich uczestników tworzących łańcuch.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Podkreśl, że najważniejsza jest współpraca i utrzymanie wspólnego ruchu, a nie indywidualna szybkość pojedynczych osób.
- Zachęcaj uczestników do stałej komunikacji — wspólnego ustalania kierunku biegu, tempa oraz sposobu otaczania uciekających.
- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas poruszania się w większym łańcuchu. Przypominaj o ostrożnych zmianach kierunku i unikaniu gwałtownego szarpania za ręce.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Uciekający mogą uwalniać złapane osoby poprzez dotknięcie końca „fali”, co wymaga od goniących lepszej ochrony swojego łańcucha.”
- Wprowadzamy dwie oddzielne fale startujące z różnych stron boiska, które rywalizują o złapanie wszystkich uczestników.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

„Zbijak strategiczny”



40 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie umiejętności pracy zespołowej poprzez planowanie wspólnej strategii ataku i obrony
- doskonalenie komunikacji w grupie, w tym szybkiego przekazywania informacji i ustaleń taktycznych
- kształtowanie myślenia strategicznego oraz podejmowania decyzji w warunkach rywalizacji
- rozwijanie refleksu, szybkości reakcji oraz koordynacji ruchowej podczas dynamicznej gry

USTAWIENIE

- Uczestnicy zostają podzieleni na cztery równoliczne zespoły.
- Wyznaczone pole gry w kształcie kwadratu lub prostokąta dzielimy na cztery równe części.
- Każdy zespół zajmuje jedno wyznaczone pole i pozostaje w jego granicach przez cały czas trwania rundy.
- Dwa wybrane zespoły otrzymują po jednej miękkiej piłce, które będą wykorzystywane podczas gry zgodnie z zasadami ustalonymi przez prowadzącego.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem wszystkich zespołów jest rozegranie dynamicznej gry w zbijaka, podczas której uczestnicy starają się wyeliminować uczestników zespołów przeciwnych poprzez trafienie ich miękką piłką zgodnie z ustalonymi zasadami bezpieczeństwa.

Przed rozpoczęciem rundy zespoły mają chwilę na omówienie strategii działania. Uczestnicy wspólnie decydują, który zespół chce zaatakować w pierwszej kolejności, jak rozdzielić role w zespole oraz w jaki sposób współpracować podczas obrony i ataku. Jeśli wszystkie osoby z danego zespołu zostaną zbite, zespół przegrywa swoje pole. Zwycięski zespół przejmuje opuszczony obszar, dzięki czemu jego przestrzeń gry powiększa się, co może dawać większe możliwości ruchu i ataku. Osoby zbite nie uczestniczą już aktywnie w rzucaniu i unikach, jednak pozostają zaangażowane w grę. Mogą obserwować sytuację na boisku, wspierać swój zespół poprzez podpowiedzi strategiczne oraz pomagać w planowaniu dalszych działań zespołu. Drużyna ma możliwość uratowania zbitych uczestników. Jeśli uczestnik złapie leżącą piłkę bezpośrednio w ręce, jedna wybrana osoba z jego zespołu może wrócić do gry.

Gra trwa do momentu, aż jeden zespół przejmie wszystkie pola na planszy i pozostanie jedynym zespołem kontrolującą całe boisko.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem gry dokładnie wyjaśnij zasady zbijania, przejmowania pól oraz możliwość ratowania uczestników poprzez złapanie piłki.
- Zadbaj o bezpieczeństwo uczestników — przypomnij, że rzuty powinny być wykonywane z kontrolowaną siłą i nie wolno celować w głowę innych osób.
- Zachęcaj zespoły do krótkiego planowania strategii przed rozpoczęciem rundy, ale pilnuj, aby faza ustaleń była dynamiczna i nie przedłużała gry.
- Wspieraj pozytywną komunikację między uczestnikami — doceniaj współpracę, planowanie i wspólne podejmowanie decyzji, a nie tylko skuteczność rzutów.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Po przejściu pola zespół musi wyznaczyć część uczestników do jego „obrony”, przez co uczestnicymuszą strategicznie rozdzielać siły zespołu.
- Jeżeli jakiś zespół dominuje, możemy wprowadzić ograniczenie liczby kroków z piłką — uczestnik może zrobić np. tylko trzy kroki przed podaniem lub rzutem.
- Co kilka minut prowadzący ogłasza zmianę zasad, np. rzuty tylko słabszą ręką, obowiązek wykonania podania przed zbiciem lub zakaz atakowania tego samego zespołu dwa razy z rzędu.
- W wersji kooperacyjnej celem nie jest wyeliminowanie innych zespołów, ale utrzymanie jak największej liczby aktywnych uczestników na boisku przez określony czas.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S

(Space / Przestrzeń):

W „Berku Ogonki” zmniejsz pole gry pod koniec czasu, aby zintensyfikować interakcje i zmusić uczestników do większej uwagi.

T

(Task / Zadanie):

W grze głównej wprowadź zasadę, że uwolniona osoba musi wykonać 5 pajacyków przed powrotem do gry.

E

(Equipment / Sprzęt):

Użyj różnokolorowych szarf, aby łatwiej identyfikować zespoły.

P

(People / Ludzie):

Jeśli w zespole są osoby o różnym stopniu sprawności, wprowadź „bezpieczne strefy”, gdzie można odpocząć przez 10 sekund.

S

(Speed / Prędkość):

W fazie przełamanie lodowa skróć czas na naukę każdego powitania, aby wymusi maksymalne skupienie.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników.

- Co pomagało wam skutecznie współpracować w zespołach?
- Jakie formy komunikacji działały najlepiej – słowa, gesty czy działania?
- Jaką rolę najczęściej przyjmowaliście w zespołach (lider, obserwator, wykonawca, strateg)?
- Jak radziliście sobie z błędami lub porażką w grze?
- Czy zauważyliście różnice w sposobach komunikacji w grupie?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Zwróć uwagę, czy uczestnicy potrafili przechodzić między różnymi trybami działania (indywidualnym, w parach, zespołowym i kooperacyjnym) oraz jak reagowali na zmianę zasad.
- Obserwuj, czy grupa zaczyna samodzielnie stosować strategie i komunikację niewerbalną bez dodatkowych podpowiedzi.
- Zauważ, które zespoły lepiej radziły sobie z planowaniem, a które działały bardziej impulsywnie – może to wskazywać na różne style funkcjonowania grupy.
- Zwróć uwagę na poziom zaangażowania wszystkich uczestników, szczególnie tych mniej aktywnych – czy w trakcie zajęć włączali się stopniowo w działania grupy.

Konspekt 8: Szybkość i planowanie



Główny temat: Zarządzanie czasem i zasobami, myślenie strategiczne, współpraca i wzajemne wsparcie w sytuacjach wymagających szybkich decyzji



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 12–30 osób



Miejsce: Duża, zróżnicowana przestrzeń: rozległy park (idealnie), duża hala z różnymi zakamarkami



Materiały: Kartki z listą zadań do „Scavenger Hunt” i długopisy, 10–15 małych przedmiotów (np. plastikowe kubki, stożki, piłeczki), worki lub kosze do zbierania przedmiotów, maty, deski lub kartony pełniące rolę „tratew”, znaczniki/pachołki do wyznaczenia linii, tyczki i ringo



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Rozwój umiejętności strategicznego planowania i efektywnej współpracy w zespole w warunkach presji czasu i ograniczonych zasobów.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Tworzy i wdraża strategię podziału zadań w zespole
- Doświadcza dylematu między realizacją celu (szybkość) a zapewnieniem jakości wykonania
- Ćwiczy szybkie podejmowanie decyzji i komunikację w dynamicznie zmieniającej się sytuacji
- Dzieli się osobistymi i kulturowymi perspektywami na temat „przetrwania” i „współpracy”



Element integracji międzykulturowej: „Poszukiwanie skarbów” zawiera zadania abstrakcyjne (np. „coś, co symbolizuje gościnność”), co pozwala na kulturową interpretację pojęć. Podsumowanie pozwala omówić, jak różne kultury podchodzą do planowania i zarządzania czasem.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Prowadzący wita grupę słowami: „Dzisiaj czeka nas sporo ruchu, emocji i zadań, które będą wymagały szybkiego myślenia oraz dobrej współpracy. Najważniejsze nie będzie to, kto jest najszybszy czy najsilniejszy, ale to, jak potrafiacie działać razem jako zespół. Wspólnie będziemy planować, podejmować decyzje i wspierać się nawzajem, bo właśnie współpraca będzie dziś kluczem do sukcesu”.
- Następnie prowadzący omawia zasady bezpieczeństwa oraz fair play. Uczestnicy zostają poinformowani o konieczności zachowania ostrożności podczas wykonywania konkurencji, stosowania się do poleceń prowadzącego oraz szanowania innych uczestników. Podkreślone zostaje znaczenie uczciwej rywalizacji, wzajemnego dopingu, pozytywnej atmosfery i wspólnej zabawy.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Od samego początku buduj atmosferę przygody i misji do wykonania. Mów energicznie i angażuj uczestników w wyobrażenie sobie, że są zespołem przygotowującym się do wyjątkowej wyprawy pełnej wyzwań.
- Zachęcaj uczestników do współpracy i wspólnego podejmowania decyzji. Podkreślaj, że w dzisiejszych zadaniach najważniejsze będą komunikacja, pomysłowość i wzajemne wsparcie.
- Przypominaj, że spryt i dobra strategia są ważniejsze niż sama szybkość. Doceniaj zespoły, które potrafią się komunikować, planować i działać razem.

ZABAWA NR 1 - przełamanie lodów



20 minut

„Poszukiwanie skarbów: Zespołowa Ekspedycja”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie
- doskonalenie planowania i podziału ról w zespole
- budowanie relacji opartych na zaufaniu i współdziałaniu
- rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i rozwiązywania problemów

USTAWIENIE

- Stwórz zespoły 3–5-osobowe.
- Rozdaj każdej grupie listę przedmiotów do znalezienia.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Każdy zespół otrzymuje listę rzeczy oraz zadań do wykonania w określonym czasie. Na liście znajdują się zarówno konkretne przedmioty, np. 2 liście, 5 kamieni czy 2 buty w określonym rozmiarze, jak i bardziej kreatywne wyzwania wymagające współpracy oraz pomysłowości, np. znalezienie „czegoś, co kojarzy się z gościnnością”, „czegoś miękkiego”, „przedmiotu w kolorze słońca” lub „rzeczy, która kojarzy się ze sportem”. Lista dostosowana jest do miejsca prowadzenia zabawy.

Zadaniem zespołu jest wspólne zaplanowanie działania, podział ról i zebranie wszystkich elementów z listy. Uczestnicy muszą działać razem i wrócić na linię startu jako cały zespół — liczy się nie tylko tempo, ale również współpraca i dobra organizacja.

Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący sprawdza kompletność zebranych przedmiotów oraz poprawność wykonania zadań abstrakcyjnych. Wygrywa zespół, który jako pierwszy wróci z kompletną kolekcją i wykona wszystkie zadania zgodnie z zasadami.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

W przypadku grupy międzykulturowej zadбай aby zadania do wykonania lub rzeczy do zebrania były opisane w formie pytań kulturowych np. Co kojarzy Ci się z rodzinnym obiadem? Co używane jest podczas sportu narodowego w Twoim kraju?

Przykłady zadań abstrakcyjnych do „Poszukiwania skarbów”

- Przynieście coś, co przypomina Wam o domu
- Znajdźcie przedmiot, który mógłby służyć jako narzędzie do przetrwania
- Zróbcie zdjęcie, na którym cały zespół tworzy jedną, wspólną „maszynę”
- Znajdźcie coś, co symbolizuje pokój

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Wprowadź uczestników w klimat misji lub wyprawy terenowej. Możesz powiedzieć: „Jesteście zespołami odkrywców i macie do wykonania ważne zadanie. Sukces zależy od tego, jak dobrze będziecie współpracować”.
- Przed rozpoczęciem przypomnij zasady bezpieczeństwa — uczestnicy nie mogą biegać w niebezpiecznych miejscach, przepychać się ani zabierać przedmiotów należących do innych osób bez zgody.
- Zachęcaj zespoły do podziału ról. Podpowiedz, że jedna osoba może pilnować listy, inne mogą szukać konkretnych przedmiotów, a jeszcze ktoś odpowiadać za zebranie grupy przed powrotem na start.
- Podkreślaj, że ważniejsza od szybkości jest dobra komunikacja i strategia działania. Chwal zespoły, które potrafią spokojnie się organizować i wspierać nawzajem.
- Przy zadaniach abstrakcyjnych zachęcaj uczestników do kreatywnego myślenia. Nie oceniaj tylko „jednej poprawnej odpowiedzi” — ważne jest uzasadnienie wyboru i pomysłowość zespołu.
- Po zakończeniu zabawy zrób krótkie podsumowanie. Zapytaj uczestników, co pomogło im najlepiej działać jako zespół i które zadanie było najtrudniejsze. Dzięki temu uczestnicy zauważą znaczenie współpracy i komunikacji.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Drużyny mogą komunikować się wyłącznie gestami lub szeptem. Wariant rozwija uważność i kreatywne sposoby porozumiewania się.
- Zamiast gotowej listy zespoły dostają zagadki lub podpowiedzi prowadzące do przedmiotów, np. „Znajdź coś, co daje cień” albo „Przynieś coś, co wydaje dźwięk”.
- Każdy zespół musi poruszać się razem, np. trzymając jedną linę, piłkę lub połączone ręce. Dzięki temu uczestnicy uczą się wspólnego tempa działania.
- Zamiast przynosić przedmioty, zespoły wykonują zdjęcia telefonem przedstawiające dane hasła, emocje lub sytuacje, np. „radość”, „siła zespołu”, „odpoczynek po treningu”.

ZABAWA NR 2 - energizer



10 minut

„Współpraca pod presją”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie umiejętności współpracy i działania zespołowego
- doskonalenie komunikacji oraz planowania wspólnej strategii
- rozwijanie szybkiego podejmowania decyzji pod presją czasu
- wzmacnianie koncentracji i dokładności podczas wykonywania zadania
- rozwijanie sprawności ruchowej oraz koordynacji ruchowej

USTAWIENIE

Podział na 4–5 zespołów po 4–6 osób

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem każdego zespołu jest przeniesienie jak największej liczby małych przedmiotów z punktu A do punktu B w wyznaczonym czasie. Mogą to być np. piłeczki, woreczki, kubeczki, klocki lub inne lekkie elementy przygotowane przez prowadzącego.

Zabawa wymaga dobrej organizacji, współpracy oraz szybkiego planowania działań. Zespoły muszą wspólnie ustalić strategię transportu i podzielić role tak, aby jak najlepiej wykorzystać czas.

Jednorazowo można przenosić tylko jeden przedmiot, transportowany przedmiot nie może dotknąć ziemi podczas przenoszenia, każdy członek zespołu musi aktywnie uczestniczyć w zadaniu, jeśli przedmiot upadnie, zespół wraca z nim do punktu startowego

Na wykonanie zadania zespoły mają 3 minuty. Po zakończeniu czasu prowadzący liczy liczbę poprawnie przetransportowanych przedmiotów. Wygrywa zespół, który przeniesie ich najwięcej zgodnie z zasadami gry.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Nadaj zabawie dynamiczny i emocjonujący charakter. Możesz przedstawić zadanie jako misję ratunkową lub transport ważnych „ładunków”, które muszą bezpiecznie dotrzeć do celu.
- Przed rozpoczęciem dokładnie pokaż uczestnikom trasę oraz wyjaśnij zasady dotyczące przenoszenia przedmiotów. Upewnij się, że wszyscy rozumieją, kiedy przedmiot uznaje się za poprawnie dostarczony.
- Zachęcaj zespoły do krótkiego zaplanowania strategii przed startem.
- Pilnuj zasad fair play oraz bezpieczeństwa. Reaguj, jeśli uczestnicy zaczynają biegać zbyt chaotycznie lub przepychać się między zespołami.
- Jeśli grupa jest młodsza, możesz skrócić dystans lub użyć większych przedmiotów. Dla starszych uczestników warto utrudnić zadanie, np. dodając przeszkody lub ograniczając sposób transportu.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Przedmioty można przenosić bez używania dłoni. Uczestnicy wymyślają inny sposób.
- Zespół wykonuje zadanie bez rozmów. Uczestnicy mogą komunikować się jedynie gestami i mimiką.
- Każdy przedmiot musi być niesiony przez wszystkie osoby jednocześnie. Wariant wzmacnia komunikację i synchronizację ruchów.

ZABAWA NR 3 - gra główna

„Ewakuacja: Ratunkowa Przeprawa”

🕒 20 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- rozwijanie umiejętności współpracy i działania zespołowego
- doskonalenie komunikacji oraz planowania wspólnej strategii
- kształtowanie odpowiedzialności za wykonanie zadania grupowego
- wzmacnianie koncentracji i dokładności podczas wykonywania zadania

USTAWIENIE

Dzielimy grupę na 2-3 zespoły.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Uczestnicy zostają podzieleni na zespoły, których zadaniem jest bezpieczne „ewakuowanie” wszystkich członków z jednej strony wyznaczonego pola na drugą. Teren pomiędzy punktami symbolizuje rzekę lub niebezpieczny obszar, którego nie można dotknąć. Aby przepłynąć na drugi brzeg, zespoły otrzymują ograniczoną liczbę „tratw”, np. mat, kartonów, desek, obręczy lub innych bezpiecznych elementów przygotowanych przez prowadzącego.

Zespół musi wspólnie opracować strategię przemieszczania się oraz ustalić sposób współpracy, który pozwoli wszystkim uczestnikom dotrzeć do celu bez dotykania podłoża. Tratwy mogą służyć wyłącznie jako miejsca do stawiania lub przemieszczania się — jeśli któraś z nich pozostanie bez kontaktu z uczestnikiem, „odpływa”, a prowadzący zabiera ją z gry.

Żaden uczestnik nie może dotknąć ziemi poza tratwami, tratwy muszą być stale używane przez zespół, cała grupa musi dotrzeć na drugą stronę pola, uczestnicy sami wymyślają sposób poruszania się i przekazywania tratw, liczy się współpraca, komunikacja oraz wspólne planowanie działań.

Wygrywa zespół, który jako pierwszy bezpiecznie przetransportuje wszystkich członków na drugi brzeg zgodnie z zasadami gry.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem dokładnie pokaż granice pola gry oraz wyjaśnij, co oznacza „dotknięcie rzeki” i kiedy tratwa zostaje zabrana.
- Zachęcaj zespoły do krótkiego planowania przed startem. Podkreśl, że spokojne ustalenie strategii często daje lepszy efekt niż chaotyczne działanie.
- Obserwuj komunikację w zespołach. Doceniaj zespoły, które rozmawiają ze sobą, pomagają słabszym uczestnikom i wspólnie podejmują decyzje.
- Jeśli grupa ma trudności, dawaj subtelne podpowiedzi zamiast gotowych rozwiązań. Pozwól uczestnikom samodzielnie dojść do strategii działania.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Drużyny nie mogą rozmawiać podczas wykonywania zadania. Uczestnicy komunikują się jedynie gestami i mimiką, co rozwija uważność oraz współpracę niewerbalną.
- Prowadzący stopniowo zmniejsza liczbę dostępnych tratw, zmuszając zespoły do jeszcze lepszego planowania i współdziałania.
- Każda tratwa ma inne zasady, np.: na jednej mogą stać maksymalnie 2 osoby, inna może być przesuwana tylko przez jedną osobę, kolejna działa tylko wtedy, gdy wszyscy się jej dotykają.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

„Ranny pasażer”

🕒 10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- rozwijanie umiejętności współpracy i wzajemnego wspierania się w grupie
- kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych uczestników
- doskonalenie komunikacji i współdziałania podczas wykonywania zadania
- budowanie zaufania pomiędzy uczestnikami

USTAWIENIE

- Dobieramy grupę w zespoły 3–4-osobowe.
- Każda grupa otrzymuje koc lub ręcznik.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem każdej grupy jest przetransportowanie na kocu, jednej osoby z punktu A do punktu B.

Zadanie należy wykonać uważnie i dokładnie bez pośpiechu.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem zabawy przygotuj bezpieczne i równe pole do działania. Usuń przeszkody, śliskie elementy oraz przedmioty, o które uczestnicy mogliby się potknąć.
- Przedstaw zabawę jako misję wymagającą współpracy i odpowiedzialności za członka zespołu.
- Możesz powiedzieć: „Waszym zadaniem jest bezpiecznie przetransportować kolegę lub koleżankę tak, aby cały zespół działał razem i dbała o komfort osoby przewożonej”.
- Zwróć szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas podnoszenia.
- Podkreśl, że dokładność i współpraca są ważniejsze niż szybkość. Zachęcaj zespoły do planowania ruchów i wspólnego ustalania tempa transportu.
- Dla większego komfortu uczestników przypomnij, aby osoba siedząca lub leżąca na kocu informował zespół, jeśli czuje się niepewnie lub niewygodnie.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Na trasie ustawione zostają pachołki, obręcze lub materace, przez które zespół musi ostrożnie przeprowadzić „transport”.
- Osoba przewożona trzyma piłkę, woreczek lub inny przedmiot, który nie może spaść podczas transportu. Jeśli spadnie — zespół wraca do startu.
- Po każdym przejeździe zmienia się osoba transportowana, dzięki czemu każdy uczestnik może sprawdzić się w obu rolach.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

„Pochodnia”



40 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie umiejętności współpracy i komunikacji w zespole
- doskonalenie celności oraz koordynacji ruchowej
- kształtowanie szybkiego podejmowania decyzji podczas gry
- rozwijanie umiejętności planowania działań zespołowych
- rozwijanie orientacji przestrzennej i umiejętności poruszania się po polu gry
- kształtowanie współdziałania oraz wzajemnego wspierania się uczestników

USTAWIENIE

- Uczestników dzielimy na dwa zespoły.
- Po przeciwległych stronach pola gry wyznaczamy dwa pola punktowe – mogą być oznaczone materacami lub pachołkami.
- Każdy zespół otrzymuje tyczkę lub kij do wykorzystania podczas zabawy.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zabawa polega na zespołowym podawaniu kółka ringo pomiędzy uczestnikami oraz umieszczeniu go na tyczce („pochodni”) trzymanej przez kapitana zespołu.

Celem gry jest zdobycie jak największej liczby punktów poprzez celny rzut kółkiem na pochodnię. Zawodnicy podają sobie kółko ringo jedną ręką. Osoba trzymająca kółko nie może się z nim przemieszczać – poruszają się wyłącznie uczestnicy bez ringo.

Kapitanowie każdego zespołu znajdują się w wyznaczonych strefach i trzymają tyczkę lub kij pełniący rolę pochodni. Punkt zostaje zdobyty w momencie, gdy kółko ringo zostanie rzucone i zawiesi się na pochodni trzymanej przez kapitana.

Co kilka minut następuje zmiana uczestników pełniących rolę kapitanów w strefie punktowej.

Wygrywa zespół, który zdobędzie największą liczbę punktów w wyznaczonym czasie gry.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas podań i rzutów.
- Zachęcaj uczestników do współpracy i komunikacji w zespole.
- Regularnie zmieniaj kapitanów, aby każdy uczestnik miał możliwość pełnienia tej roli.
- Pilnuj fair play i pozytywnej atmosfery podczas zabawy.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Punkt można zdobyć tylko po wykonaniu określonej liczby podań w zespole, np. minimum 5.
- Zamiast tyczki kapitan trzyma obręcz lub hula-hop, przez które trzeba przerzucić ringo.
- Można dodać „strefy bonusowe”, z których trafienie daje 2 punkty.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S

(Space / Przestrzeń):

W grze głównej zmień szerokość „rzeki”w zależności od liczby tratów - szersza rzeka = większe wyzwanie.

T

(Task / Zadanie):

W „Scavenger Hunt”dodaj zadanie polegające na nauczaniu się jednego słowa w języku ojczystym każdego członka zespołu, które oznacza „współpracę”.

E

(Equipment / Sprzęt):

Użyj różnych rozmiarów tratów — niektóre zmieszczą 3 osoby, inne tylko 1.

P

(People / Ludzie):

W grze głównej, jeśli zespoły są bardzo duże, wymagaj, aby każda tratwa była obsługiwana przez minimum 2 osoby.

S

(Speed / Prędkość):

W Energizerze skróć czas do 2 minut w drugiej rundzie, by zwiększyć presję.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- Co najbardziej pomogło Waszemu zespołowi dobrze współpracować?
- Czy podczas zadań ważniejsza była szybkość czy dobra organizacja? Dlaczego?
- Która zabawa najbardziej pokazała znaczenie komunikacji i współpracy?
- Czy zauważyliście, że różne osoby miały różne pomysły na rozwiązanie tego samego

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Po zakończeniu zajęć stwórz spokojną atmosferę do rozmowy i podsumowania doświadczeń uczestników.
- Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi odczuciami oraz refleksjami dotyczącymi współpracy w grupie.
- Doceniaj nie tylko zwycięskie zespoły, ale przede wszystkim zaangażowanie, komunikację i wzajemne wsparcie.
- Zwracaj uwagę na pozytywne zachowania uczestników — pomaganie innym, cierpliwość, kreatywność czy odpowiedzialność.
- Obserwuj relacje między uczestnikami — kto naturalnie przejmował rolę lidera, kto potrzebował zachęty do działania, a kto najlepiej wspierał innych.
- Po zajęciach przeanalizuj organizację przestrzeni, poziom trudności zadań oraz czas trwania konkurencji, aby lepiej dopasować kolejne zajęcia do możliwości grupy.

Konspekt 9: Kreatywność i rozwiązywanie problemów



Główny temat: Kreatywne myślenie i rozwiązywanie problemów w zespole z wykorzystaniem podstawowego sprzętu sportowego



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 12–30 osób



Miejsce: Sala gimnastyczna, boisko lub duża sala warsztatowa.



Materiały: 10–15 pacholków (stożków), szarfy lub chusty — po jednej na osobę plus zapas 6–8 sztuk, 3–5 piłek różnego typu (np. piankowa, siatkówka, tenisowa/gumowa), 2 skakanki
Opcjonalnie: 2–3 rakietki (badmintonowe lub do tenisa stołowego) oraz 2 opaski na oczy



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Rozwijanie kreatywnego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów poprzez wspólne projektowanie i testowanie ruchowych rozwiązań z wykorzystaniem standardowego sprzętu sportowego.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Generuje oryginalne pomysły na wykorzystanie znanego sprzętu w nowych kontekstach
- Współpracuje w procesie twórczym, słuchając pomysłów innych i budując na nich
- Testuje i udoskonala zespołowe rozwiązania w oparciu o feedback
- Prezentuje efekty pracy zespołowej z przekonaniem i zaangażowaniem



Element integracji międzykulturowej: Osoby wychowane w różnych kulturach znają odmienne gry i zabawy z dzieciństwa. Ćwiczenia zachęcają do dzielenia się znanymi zabawami i kreatywnego łączenia pomysłów z różnych kultur w jedno rozwiązanie zespołowe.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Na początku zajęć prowadzący wita uczestników i wprowadza ich w temat spotkania. Wyjaśnia, że podczas dzisiejszych aktywności najważniejsze będą kreatywność, współpraca i otwartość na pomysły innych.
- Prowadzący podkreśla, że nie ma złych pomysłów, a każda inicjatywa i zaangażowanie są wartościowe. Celem zajęć jest rozwijanie wyobraźni ruchowej, współpracy w grupie oraz czerpanie radości ze wspólnej aktywności.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj uczestników do swobodnego dzielenia się pomysłami i doceniaj każdą inicjatywę.
- Nie oceniaj pomysłów uczestników — zamiast tego pokazuj, jak można je rozwijać i łączyć z innymi propozycjami.
- Dbaj o atmosferę bezpieczeństwa i współpracy, przypominając, że liczy się wspólna zabawa oraz kreatywność.

ZABAWA 1 - przełamanie lodów

„Nieoczywiste użycie sprzętu”



10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- rozwijanie kreatywności i wyobraźni ruchowej
- umiejętność niestandardowego i twórczego myślenia
- spontaniczne reagowanie i improwizacja ruchowa
- komunikacja niewerbalna poprzez gest, ruch i mimikę

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w kole
- W środku koła prowadzący ustawia cztery przedmioty: pacholek, piłkę, szarfę i skakankę

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Uczestnicy ustawiają się w kole, a wszystkie przybory zostają ułożone na środku. Każda osoba po kolei wybiera jeden przedmiot i za pomocą ruchu oraz gestów pokazuje jego nowe, nietypowe zastosowanie. Nie można używać słów ani wydawać dźwięków.

Zadaniem pozostałych uczestników jest odgadnięcie, co przedstawia dana osoba i do czego według niej służy wybrany przedmiot.

Pomysły powinny być kreatywne i nieoczywiste, np. pacholek może stać się megafonem lub kapeluszem, szarfa peleryną albo wędką, a skakanka lassem.

Obowiązuje zasada: nie można powtarzać pomysłów, które już wcześniej pojawiły się podczas zabawy.

Zabawa trwa do momentu, aż każdy uczestnik zaprezentuje swój pomysł przynajmniej raz.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Buduj swobodną i pełną humoru atmosferę — zachęcaj uczestników do wymyślania jak najbardziej nietypowych i zabawnych zastosowań przedmiotów.
- Podkreślaj, że w tej zabawie liczy się kreatywność i dobra zabawa, dlatego nie istnieją złe ani „dziwne” pomysły.
- Jeśli ktoś ma trudność z wymyśleniem pomysłu, pozwól mu skorzystać z krótkiej, kilkusekundowej podpowiedzi od osoby stojącej obok.
- Pamiętaj, że celem ćwiczenia jest rozwijanie wyobraźni, spontaniczności i integracji grupy poprzez ruch i wspólną zabawę.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę):

- Uczestnicy pracują w małych grupach. Każdy zespół wspólnie wymyśla jedno nowe zastosowanie przedmiotu i prezentuje je reszcie grupy.
- Po odgadnięciu pomysłu grupa próbuje jednocześnie odtworzyć ten sam ruch lub scenkę na swój sposób.
- Oprócz ruchu uczestnicy mogą dodawać śmieszne odgłosy lub efekty dźwiękowe, które pomagają w odgadnięciu pomysłu.

ZABAWA NR 2 - energizer

„Burza gestów”

🕒 10 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- rozwijanie spontaniczności i szybkiego reagowania na bodźce
- wyrażanie emocji poprzez ruch, gest i mimikę
- rozwijanie ekspresji ruchowej i świadomości własnego ciała
- kreatywność oraz wyobraźnia ruchowa
- umiejętność komunikacji niewerbalnej
- odwaga i pewność siebie w prezentowaniu siebie przed grupą
- otwartość na różnorodne sposoby wyrażania emocji

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w kole i przyjmują pozycję w rozkroku.
- Prowadzący ustawia się w środku koła.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Uczestnicy ustawiają się w kole tak, aby każdy miał wokół siebie trochę przestrzeni do swobodnego ruchu. Prowadzący wyjaśnia, że podczas zabawy najważniejsza będzie spontaniczność, wyobraźnia i szybkie reagowanie na podawane hasła.

Prowadzący podaje kolejne emocje lub stany, np. „radość”, „zmęczenie”, „ekscytacja”, „duma”, „strach” czy „zaskoczenie”. Zadaniem uczestników jest natychmiastowe pokazanie swojej interpretacji danego uczucia za pomocą ruchu, gestu, mimiki lub pozy ciała. Ważne jest, aby nie zastanawiać się zbyt długo — liczy się pierwsza naturalna reakcja i własny sposób wyrażenia emocji.

Po usłyszeniu hasła wszyscy jednocześnie zatrzymują się w wymyślonej pozie. Prowadzący prosi grupę o utrzymanie pozy przez około 3 sekundy, dzięki czemu uczestnicy mogą zobaczyć różnorodne interpretacje tej samej emocji. Następnie prowadzący podaje kolejne hasło, a zabawa rozpoczyna się od nowa.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj uczestników do spontanicznych reakcji — przypominaj, że nie ma czasu na analizowanie i „dobrych” lub „złych” odpowiedzi.
- Podkreślaj, że każdy może inaczej wyrażać emocje i wszystkie interpretacje są wartościowe.
- Sam aktywnie uczestnicz w ćwiczeniu, pokazując własne pozy i gesty. Dzięki temu grupa łatwiej się otworzy i poczuje swobodniej.
- Dbaj o bezpieczeństwo i odpowiednią przestrzeń między uczestnikami, aby każdy mógł swobodnie wykonywać ruchy.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Zamiast emocji prowadzący podaje sytuacje sportowe, np. „strzelony gol”, „przegrany mecz”, „start w zawodach”, „zwycięstwo zespołu”.
- Zadaniem uczestników jest pokazanie emocji tak, jak mogłoby wyrażać ją wybrane zwierzę, np. szczęśliwy kot lub zmęczony niedźwiedź.
- Jedna osoba pokazuje swoją interpretację emocji, a reszta grupy stara się ją dokładnie odwzorować.

ZABAWA NR 3 - gra główna

„Kreatywny tor przeszkód”

🕒 20 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICZY

- rozwijanie kreatywności i wyobraźni ruchowej
- planowanie oraz organizowanie działań zespołowych
- współpraca i komunikacja w grupie
- umiejętność wspólnego podejmowania decyzji
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych uczestników
- koordynacja ruchowa oraz sprawność fizyczna

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na 2–3 zespoły po 4–6 osób.
- Każdy zespół otrzymuje identyczny zestaw: 3–4 pachołki, 2–3 szarfy, 1 piłkę, 1 skakankę.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Każda grupa otrzymuje zadanie zaprojektowania własnego krótkiego toru przeszkód z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego. Faza PROJEKTOWANIA (ok. 7 minut).

Zespoły wspólnie tworzą tor przeszkód o długości około 5–10 metrów. Tor powinien zawierać minimum trzy różne wyzwania ruchowe: element slalomu, element celowania lub rzutu, element „ruchowej niespodzianki”, np. trzy obroty, przejście tyłem, skok obunóż, czołganie lub inny kreatywny ruch.

Uczestnicy sami ustalają układ toru, kolejność zadań oraz sposób jego pokonania. Ważnym warunkiem jest to, aby przejście całego toru zajmowało około 30–60 sekund oraz było bezpieczne i możliwe do wykonania przez każdą osobę z grupy.

Każdy zespół prezentuje swój tor pozostałym uczestnikom, krótko wyjaśniając zasady i pokazując sposób wykonania poszczególnych elementów. Następnie pozostałe grupy po kolei próbują pokonać przygotowany tor. Każdy zespół ma dwie próby wykonania zadania.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj zespoły do kreatywnego myślenia i eksperymentowania z różnymi rozwiązaniami ruchowymi.
- Podkreślaj, że tor nie musi być trudny — ważniejsze są pomysłowość, współpraca i dobra zabawa.
- Przypominaj o bezpieczeństwie podczas projektowania torów: odpowiednich odległościach między przeszkodami, stabilnym ustawieniu sprzętu oraz dostosowaniu trudności do możliwości grupy.
- Podczas prezentacji torów wspieraj pozytywną atmosferę i motywuj uczestników do wzajemnego kibicowania.
- Możesz zachęcić uczestników do inspirowania się sportami, zabawami podwórkowymi lub aktywnościami znanymi z różnych kultur i krajów.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Wybrane elementy toru muszą być wykonywane w parach lub całym zespołem, np. wspólne przeniesienie piłki czy przejście po wyznaczonej trasie trzymając się za ręce.
- Po przetestowaniu podstawowej wersji zespoły dodają poziom „ekspercki” z trudniejszymi wariantami zadań dla chętnych uczestników.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

„Piłka do celu”



15 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- współpraca i komunikacja w grupie
- odpowiedzialność za wspólne działanie zespołu
- dokładność oraz precyzja wykonywania podań
- koncentracja i skupienie podczas realizacji zadania
- koordynacja wzrokowo-ruchowa
- refleks i szybkość reakcji
- orientacja przestrzenna oraz kontrola ruchu

USTAWIENIE

- Grupa ustawia się w dwóch szeregach naprzeciwko siebie.
- Na końcu łańcucha znajduje się cel np. kosz

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem grupy jest jak najszybsze i jak najdokładniejsze przetransportowanie piłki od pierwszej do ostatniej osoby w zespole poprzez kolejne podania. Po dotarciu piłki do końca rzędu ostatni uczestnik wykonuje rzut do wyznaczonego kosza lub celu.

Ćwiczenie wykonywane jest w różnych wariantach podawania piłki. Prowadzący może zmieniać sposób podań, np.: chwyt i rzut oburącz, podania jednorącz prawą ręką, podania jednorącz lewą ręką.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem zabawy przygotuj bezpieczne i równe pole do działania. Usuń przeszkody, śliskie elementy oraz przedmioty, o które uczestnicy mogliby się potknąć.
- Przedstaw zabawę jako zadanie wymagające dokładności i dobrej współpracy całego zespołu.
- Podkreśl, że liczy się nie tylko szybkość podań, ale też ich precyzja oraz skupienie wszystkich uczestników.
- Zwróć uwagę na technikę podań — przypominaj o pewnym chwycie piłki i kontrolowanym, spokojnym rzucie do celu.
- Podkreśl, że dokładność i współpraca są ważniejsze niż sam pośpiech. Zachęcaj zespoły do ustalenia rytmu podań i wzajemnego dopingowania się.
- Zmieniaj sposób podawania piłki (oburącz, prawą lub lewą ręką), aby zadanie pozostało ciekawe i angażowało koordynację uczestników.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Po wykonaniu podania uczestnik musi wykonać dodatkowe zadanie ruchowe, np. przysiad, obrót lub podskok.
- Podania wykonywane są zgodnie z zasadami wybranego sportu, np. koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej lub rugby.
- Podczas zabawy uczestnicy nie mogą rozmawiać — muszą współpracować wyłącznie poprzez gesty i obserwację.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

„Gra wg pomysłu uczestników”



45 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- kreatywność i twórcze myślenie
- umiejętność planowania i organizowania działań zespołowych
- współpraca oraz komunikacja w grupie
- umiejętność tworzenia i przestrzegania zasad gry
- rozwijanie inicjatywy i samodzielności w działaniu
- otwartość na pomysły innych uczestników
- umiejętność rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji

USTAWIENIE

Uczestników dzielimy na dwie grupy.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Zadaniem każdej grupy jest stworzenie własnej gry lub zabawy ruchowej przeznaczonej dla dwóch zespołów. Inspiracją mogą być znane sporty, gry podwórkowe lub aktywności charakterystyczne dla kultur i krajów pochodzenia uczestników.

Grupy mogą wykorzystywać elementy popularnych dyscyplin sportowych, jednak ważne jest, aby dodały do nich własne, kreatywne zasady lub nietypowe rozwiązania.

Zachęcajmy uczestników do wprowadzania pomysłów, tradycji ruchowych i sposobów zabawy związanych z ich kulturą, doświadczeniami lub dzieciństwem. Po kilku minutach przeznaczonych na wymyślenie gry zespoły przedstawiają pozostałym uczestnikom najważniejsze zasady oraz sposób punktowania i przebiegu zabawy. Następnie odbywa się krótka rozgrywka według przygotowanych reguł.

W połowie czasu prowadzący zatrzymuje grę, a grupy zamieniają się pomysłami — uczestnicy zaczynają grać według zasad wymyślonych przez drugi zespół.

ELEMENT INTEGRACJI KULTUROWEJ

Zespoły, jeżeli to możliwe, powinny czerpać z własnych doświadczeń, zabaw podwórkowych, sportów narodowych lub aktywności charakterystycznych dla różnych kultur.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Zachęcaj uczestników do kreatywności i podkreślaj, że najważniejsza jest dobra zabawa oraz współpraca, a nie stworzenie „idealnej” gry.
- Przypominaj grupom, aby zasady były proste, czytelne i możliwe do szybkiego wyjaśnienia pozostałym uczestnikom.
- Zachęcaj do czerpania inspiracji z własnych doświadczeń, zabaw podwórkowych, sportów narodowych lub aktywności charakterystycznych dla różnych kultur.
- Jeśli grupa ma trudność z rozpoczęciem pracy, zadawaj pytania pomocnicze, np.: „Jak można zmienić zasady znanej gry?”, „Co mogłoby być celem gry?”, „Jak zdobywa się punkty?”.
- W części podsumowującej warto porozmawiać o tym, co było najciekawsze, najbardziej zaskakujące lub inspirowane różnymi kulturami i doświadczeniami uczestników.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Zadaniem zespołów jest stworzenie gry, która mogłaby być dyscypliną sportową za 100 lat.
- Zamiast rywalizacji zespoły tworzą grę, w której wszyscy uczestnicy muszą współpracować, aby osiągnąć wspólny cel.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

S (Space / Przestrzeń):

W „Kreatywnym torze przeszkód” zmniejsz długość toru do 4–5 m przy małej sali, lub rozciągnij go do 15 m na zewnątrz. W „Piłka do celu” wydłuż dystans, by zmusić zespół do bardziej zaawansowanej współpracy.

T (Task / Zadanie):

W fazie projektowania dodaj wymóg, że tor musi wykorzystywać KAŻDY typ przedmiotu z zestawu. W „Piłce do celu” zwiększ wyzwanie — piłka musi przejść przez ręce każdego uczestnika, zanim ostatnia osoba wykona rzut do celu.

E (Equipment / Sprzęt):

Jeśli masz pod ręką rakiетки, dodaj je do zestawów — zespoły mogą je wykorzystać jako element slalomu lub do rzutu. Jeśli nie masz skakanki, zastąp ją dodatkową szarfą rozłożoną na ziemi.

P (People / Ludzie):

W małych grupach (poniżej 10 osób) zespoły wspólnie projektują jeden tor, dzieląc się odpowiedzialnością za poszczególne etapy. Przy dużych grupach (powyżej 20 osób) każdy zespół przygotowuje DWA krótsze zadania zamiast jednego długiego toru.

S (Speed / Prędkość):

Skróć fazę projektowania toru do 4 minut, aby zwiększyć presję i spontaniczność decyzji. W „Piłce do celu” wyznacz limit 60 sekund na wykonanie całej serii podań i rzutu.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników.

- W którym momencie zajęć musieliście najbardziej współpracować jako zespół?
- Jakie kreatywne pomysły innych uczestników najbardziej Cię zaskoczyły lub zainspirowały?
- Czy podczas zajęć udało Ci się wykorzystać pomysł lub zabawę znaną z Twojego dzieciństwa lub kultury?
- Co było dla Ciebie łatwiejsze: wymyślanie nowych pomysłów czy realizowanie pomysłów innych osób?
- Co pomagało Wam dobrze współpracować podczas wykonywania zadań?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

- Podsumuj zajęcia w pozytywnej atmosferze, doceniając zaangażowanie, kreatywność i współpracę wszystkich uczestników.
- Zwróć uwagę nie tylko na efekty działań, ale przede wszystkim na proces współpracy, komunikacji i wzajemnego wspierania się.
- Staraj się docenić różnorodność pomysłów i inspiracji kulturowych pojawiających się podczas zabaw.
- Obserwuj, które aktywności najbardziej angażowały grupę, a które wymagały większego wsparcia lub uproszczenia zasad.

Konspekt 10: Przywództwo rotacyjne i wzajemne wsparcie



Główny temat: Rozwijanie umiejętności przywódczych poprzez rotacyjne role liderów, dawanie i przyjmowanie wsparcia, elastyczne dostosowywanie się do różnych stylów kierowania zespołem



Czas trwania: 90 minut



Grupa docelowa: Grupa zróżnicowana kulturowo, 12–30 osób



Miejsce: Sala gimnastyczna, boisko lub duża sala warsztatowa.



Materiały: Szarfy lub chusty — po jednej na osobę plus 4 szt. do wyznaczenia stacji, 4–6 pachołków (stożków), 2–3 miękkie piłki (piankowa, gumowa lub do siatkówki), 1 skakanka. Opcjonalnie: 2 opaski na oczy



Cele i założenia:

CEL GŁÓWNY: Wzmocnienie umiejętności przywódczych i wspierających w zespole poprzez ćwiczenia wymagające rotacji ról lidera oraz świadomego wspierania innych członków zespołu.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uczestnik doświadcza roli lidera i członka zespołu w ramach tej samej aktywności
- Ćwiczy udzielanie jasnych instrukcji oraz aktywne słuchanie
- Odkrywa różne style przywództwa w kontekście międzykulturowym
- Uczy się dawać i przyjmować konstruktywne wsparcie rówieśników



Element integracji kulturowej: Podczas przełamanie lodów uczestnicy dzielą się słowami oznaczającymi „lidera” i „wsparcie” w swoich językach oraz krótko opisują, jak w ich kulturach wyraża się dobre przywództwo. Zakończenie zawiera refleksję nad różnymi stylami kierowania zespołem.

Wstęp - wprowadzenie (5 minut)

POWITANIE

- Na początku zajęć prowadzący wita uczestników i wprowadza ich w temat spotkania. Wyjaśnia, że podczas dzisiejszych „aktywności” każdy będzie miał okazję wcielić się zarówno w rolę lidera, jak i osoby wspierającej zespół.
- Następnie prowadzący zaprasza uczestników do krótkiej rozmowy. Zachęca grupę do zastanowienia się nad tym, jakie cechy miał najlepszy lider, którego spotkali w swoim życiu. Uczestnicy dzielą się swoimi skojarzeniami i przykładami zachowań, które pomagały budować zaufanie, dobrą współpracę i motywację w grupie.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Buduj atmosferę bezpieczeństwa i otwartości, w której każdy uczestnik będzie czuł się swobodnie, dzieląc swoimi pomysłami oraz doświadczeniami.
- Podkreślaj, że liderem można być na wiele różnych sposobów — poprzez wspieranie innych, empatię, organizację, kreatywność, spokój czy odwagę.
- Zachęcaj uczestników do odkrywania swoich osobistych „supermocy”, niekoniecznie związanych ze sportem lub rywalizacją.
- Jeśli ktoś ma trudność z określeniem swoich mocnych stron, podpowiadaj różne kategorie, np. kreatywność, empatia, cierpliwość, siła, dokładność, odpowiedzialność czy umiejętność współpracy.

ZABAWA NR 1 - przełamanie lodów

10



10 minut

„Supermoc i moje słowo”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- umiejętność autoprezentacji i wypowiadania się przed grupą
- budowanie poczucia własnej wartości i świadomości swoich mocnych stron
- komunikację interpersonalną
- umiejętność aktywnego słuchania

USTAWIENIE

- Uczestnicy ustawiają się w kole.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Każda osoba po kolei przedstawia się grupie, wykonując trzy krótkie zadania: mówi swoje imię, nazywa swoją „supermoc”, czyli cechę lub umiejętność, która może być przydatna w pracy zespołowej, np. cierpliwość, poczucie humoru, odwaga, kreatywność, spostrzegawczość lub umiejętność wspierania innych, podaje słowo oznaczające „lidera”, „wsparcie” lub inną podobną wartość w swoim języku ojczystym.

Po każdej wypowiedzi cała grupa wspólnie i głośno powtarza:
„To [imię] — mistrz/mistrzyni [supermoc]!”

Na zakończenie prowadzący zaprasza grupę do krótkiej rozmowy i zadaje pytanie:
„Które słowo z innego języka najbardziej Was zaciekało i dlaczego?”

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Stwórz życzliwą i bezpieczną atmosferę, w której każdy uczestnik będzie czuł się swobodnie podczas wypowiadania się przed grupą.
- Podkreślaj, że każda „supermoc” jest wartościowa — zarówno cechy związane z działaniem, jak i te dotyczące wsparcia innych osób.
- Zachęcaj uczestników do podawania osobistych i autentycznych mocnych stron, niekoniecznie związanych ze sportem czy rywalizacją.
- Jeśli ktoś ma trudność z określeniem swojej „supermocy”, pomóż mu poprzez podanie przykładów lub kategorii, np. kreatywność, cierpliwość, humor, odwaga, empatia czy dobra organizacja.
- Dbaj o to, aby grupa z zaangażowaniem i energią powtarzała wspólne hasło po każdej wypowiedzi - pomaga to budować poczucie akceptacji i wzmacnia atmosferę wsparcia.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Oprócz powiedzenia swojej „supermocy” uczestnik pokazuje ją krótkim gestem lub ruchem, a grupa wspólnie go powtarza.
- Każdy wymyśla sobie nazwę bohatera inspirowaną swoją mocną stroną, np. „Kapitan Spokój” lub „Mistrzyni Pomysłów”.
- Po każdej wypowiedzi grupa zamiast hasła wykonuje wspólny gest wsparcia, np. brawa, symbol serca lub okrzyk motywacyjny.

ZABAWA NR 2 - energizer

10



10 minut

„Kapitan na sekundę”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- umiejętność współpracy i działania w grupie
- kompetencje liderskie i podejmowanie roli przewodzącego
- odwagę i pewność siebie podczas występowania przed innymi
- komunikację niewerbalną poprzez ruch i gest
- koncentrację oraz szybkie reagowanie na sygnały
- koordynację ruchową i sprawność ogólną

USTAWIENIE

- Wyznaczamy pole o wymiarach 5x5 metrów.
- Uczestnicy ustawiają się w rozsypce.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Prowadzący wyjaśnia, że podczas zabawy każdy będzie miał okazję zostać „kapitanem” grupy i przez chwilę poprowadzić innych poprzez prosty ruch lub ćwiczenie.

Zabawę rozpoczyna prowadzący, wywołując imię pierwszego „kapitana”. Wybrana osoba natychmiast pokazuje dowolny ruch, np. przysiad, obrót w miejscu, podskok, klaśnięcie nad głową, skłon lub inny prosty element ruchowy. Zadaniem całej grupy jest jak najszybsze i jak najdokładniejsze naśladowanie ruchu kapitana.

Po około 10–15 sekundach aktualny kapitan głośno wywołuje imię kolejnej osoby z grupy. Nowa osoba przejmuje rolę lidera i prezentuje inny ruch, którego wcześniej jeszcze nie było. Zabawa trwa do momentu, aż wiele osób będzie miało okazję poprowadzić grupę.

Jeśli kapitan nie ma pomysłu na ruch lub czuje się niepewnie, może podnieść kciuk do góry. Jest to sygnał, że osoba stojąca obok może dyskretnie podpowiedzieć mu prosty pomysł.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Rozpocznij zabawę od bardzo prostych i łatwych ruchów, aby uczestnicy poczuli się swobodnie i bezpiecznie podczas pełnienia roli kapitana.
- Buduj atmosferę wsparcia i współpracy — przypominaj grupie, że zadaniem uczestników jest pomaganie sobie nawzajem, a nie ocenianie pomysłów innych osób. Podkreślaj, że każdy ruch jest dobry, a najważniejsze są zaangażowanie, spontaniczność i dobra zabawa.
- Zachęcaj uczestników do energicznego i szybkiego naśladowania ruchów kapitana, dzięki czemu osoba prowadząca poczuje wsparcie całej grupy.
- Jeśli ktoś długo zastanawia się nad ruchem lub czuje niepewność, pomóż mu przełamać stres poprzez wspólne odliczanie: „trzy, dwa, jeden, pokaż!”.
- Przypominaj o możliwości skorzystania z podpowiedzi od osoby stojącej obok — dzięki temu uczestnicy uczą się proszenia o pomoc i wspierania innych.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Wszystkie ruchy muszą nawiązywać do wybranej dyscypliny sportowej, np. koszykówki, piłki nożnej, pływania lub tenisa.
- Każdy kolejny kapitan dodaje nowy ruch do poprzedniego, tworząc wspólny układ ruchowy, który grupa musi zapamiętać.
- Uczestnicy inspirowują swoje ruchy tradycyjnymi tańcami, gestami lub aktywnościami charakterystycznymi dla różnych kultur.

ZABAWA NR 3 - gra główna

10



25 minut

„Tor sztafetowy z rotacją kapitanów”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- umiejętność współpracy i działania zespołowego
- komunikację interpersonalną oraz przekazywanie jasnych informacji
- kompetencje liderские i organizacyjne podczas pełnienia roli kapitana
- planowanie strategii działania i podejmowanie decyzji w grupie
- odpowiedzialność za siebie i zespół
- umiejętność motywowania i wspierania innych uczestników

USTAWIENIE

- Dzielimy uczestników na 2–3 zespoły po 4–6 osób. Każdy zespół otrzymuje szarfy oznaczające członków zespołu.
- Prowadzący wyznacza w sali 4 stacje oddalone od siebie o 5–8 m.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Na sali lub boisku przygotowane zostają cztery stacje zadaniowe, które tworzą tor sprawnościowo-zespołowy. Każdy zespół ma za zadanie wykonać wszystkie konkurencje w jak najlepszym czasie, ale równie ważna jak wynik jest komunikacja i wzajemne wspieranie się uczestników.

Stacja A – slalom z piłką. Uczestnik pokonuje slalom między trzema pacholkami ustawionymi w linii. Zadanie można wykonać na dwa sposoby - prowadząc piłkę nogą lub trzymając ją w dłoniach. Liczy się dokładność, kontrola ruchu oraz płynność wykonywania zadania.

Stacja B – „Pajęczyna”. Zawieszona i ułożona szarfy tworzą przeszkodę przypominającą pajęczą sieć. Zadaniem uczestnika jest przejście pod szarfą zawieszoną na wysokości bioder, a następnie wykonanie przeskoku nad drugą szarfą leżącą na ziemi. Ćwiczenie rozwija zwinność, koordynację i orientację w przestrzeni.

Stacja C – celny strzał do bramki. Z dwóch pacholków ustawiona zostaje mała bramka. Każdy uczestnik wykonuje trzy próby rzutu lub kopnięcia piłki do celu. Zespół zdobywa punkt za każde trafienie. Zadanie wymaga skupienia, precyzji i opanowania.

Stacja D – skakanka. Uczestnik wykonuje pięć poprawnych przeskoków przez skakankę. Ćwiczenie rozwija rytmizację ruchu, koordynację oraz koncentrację.

Zabawa odbywa się w czterech rundach. W każdej rundzie jedna osoba z zespołu pełni rolę kapitana. Kapitan nie wykonuje wtedy toru przeszkód - jego zadaniem jest kierowanie zespołem. Decyduje on o kolejności wykonywania stacji przez członków zespołu, obserwuje przebieg działań oraz wspiera zespół motywującymi komunikatami i krótkimi wskazówkami, np.: „Spokojnie, dasz radę!”, „Pamiętaj o dokładności!” „Świetnie Ci idzie!” „Oddychaj i działaj!”

Pozostali uczestnicy wykonują zadania pojedynczo, zgodnie z ustaloną przez kapitana strategią. Zespół może samodzielnie zdecydować, od której stacji rozpoczyna i w jakiej kolejności będzie realizować kolejne wyzwania. Każda runda trwa około 4–5 minut. Po jej zakończeniu następuje zmiana kapitana. Ustupujący lider przekazuje następnej osobie krótką, około 30-sekundową informację zwrotną dotyczącą pracy zespołu — mówi, co działało dobrze, a co można usprawnić w kolejnej rundzie. Dzięki temu uczestnicy uczą się refleksji, współpracy oraz budowania pozytywnej komunikacji. W ostatniej rundzie zespoły podejmują próbę pobicia swojego najlepszego wyniku czasowego. Emocje i doping zespołu sprawiają, że finałowa część zabawy staje się dynamicznym podsumowaniem całej aktywności.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Na początku dokładnie pokaż każdą stację i wykonaj krótką demonstrację z jednym uczestnikiem, aby uczestnicy dobrze rozumieli zasady zabawy.
- Podkreśl, że najważniejsza jest współpraca i wzajemne wspieranie się, a nie wyłącznie szybkie wykonanie toru.
- Zachęcaj kapitanów do używania krótkich, pozytywnych komunikatów motywujących zamiast oceniania błędów uczestników.
- Jeśli grupa ma trudność z organizacją działań, przypominaj kapitanom, że mogą spokojnie ustalić strategię przed rozpoczęciem rundy.
- W trakcie ćwiczenia zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas slalomu, przeskoków oraz używania skakanek.
- Chwal nie tylko zwycięzców, ale również: dobrą komunikację, wzajemną pomoc, kreatywne pomysły kapitanów, zaangażowanie całego zespołu.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Kapitan nie może mówić — porozumiewa się z zespołem wyłącznie gestami i mimiką.
- Kapitan wykonuje tor razem z zespołem, ale przed startem ma 30 sekund na ustalenie strategii zespołu.
- Jedna stacja zostaje ukryta do momentu rozpoczęcia rundy. Drużyna dowiaduje się o zadaniu dopiero podczas zabawy i musi szybko zmienić strategię działania.

ZABAWA NR 4 - wariant kooperacyjny – uspokojenie przed dłuższą grą

10



10 minut

„Tor sztafetowy w duecie”

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- umiejętność współpracy w parze
- komunikację interpersonalną i niewerbalną
- wzajemne zaufanie oraz odpowiedzialność za partnera
- dostosowywanie własnego tempa i ruchów do drugiej osoby
- planowanie wspólnego działania i ustalanie strategii
- orientacja przestrzenna oraz kontrola ruchu

USTAWIENIE

- Grupa dobiera się w pary.
- Pary powinny być pomieszane względem poprzednich zespołów.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Wykorzystując poprzednie tory przeszkód, każda para wykonuje je w określony sposób.

Aby tor został pokonany prawidłowo, liczy się współpraca.

O sposobie pokonywania torów decyduje prowadzący, np. tylko na trzech nogach.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed rozpoczęciem zabawy zadaj o szybkie przemieszanie grup, aby uczestnicy pracowali z innymi osobami niż wcześniej. Dzięki temu ćwiczenie lepiej rozwija współpracę i komunikację.
- Wyjaśnij, że w tym zadaniu najważniejsze nie są szybkość i rywalizacja, ale wspólne działanie oraz wzajemne dostosowanie się do partnera.
- Zachęcaj uczestników do rozmowy przed startem: ustalenia strategii, podziału ról, sposobu komunikacji podczas pokonywania toru.
- Dobieraj sposoby poruszania się odpowiednio do wieku i możliwości grupy. Zaczynaj od prostszych wariantów, a dopiero później wprowadzaj trudniejsze utrudnienia.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Para pokonuje tor bez używania słów. Uczestnicy mogą komunikować się wyłącznie gestami i mimiką.
- Partnerzy mają związane nogi lub połączeni są szarfą przy nadgarstkach. Muszą wspólnie dostosować tempo i ruchy.
- Para pokonuje tor, utrzymując piłkę.

ZABAWA NR 5 - gra zespołowa

10

„Sportowe Bazy”



30 minut

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI DOSKONAŁĄ UCZESTNICY

- umiejętność współpracy i działania zespołowego
- komunikację oraz szybkie przekazywanie informacji w grupie
- planowanie strategii i podejmowanie decyzji podczas gry
- odpowiedzialność za swoją rolę w zespole
- umiejętność działania pod presją czasuwspierania się uczestników

USTAWIENIE

- Uczestników dzielimy na dwie grupy.
- Na boisku lub sali wyznaczamy miejsce wybiecia piłki oraz pole zespołu broniącego
- Zostawiamy lub upraszczamy stacje z poprzednich Zabaw – muszą być ustawione po czworokącie.

INSTRUKCJA (opis gry/zabawy)

Gra łączy elementy baseballu, toru przeszkód oraz współpracy zespołowej. Jeden zespół pełni rolę atakującego, a drugi broniącego.

Zadaniem zespołu atakującego jest wybiecie piłki kijem i natychmiastowe podbiegnięcie do pierwszej bazy (stacji). Aby zdobyć bazę, musi poprawnie wykonać zadanie ruchowe znajdujące się na stacji. Po wykonaniu zadania uczestnik może biec do kolejnej bazy. Pokonanie wszystkich baz oznacza punkt dla zespołu. Zadaniem zespołu broniącego (po wybieciu piłki przez zespół atakujący) jest jak najszybsze odnalezienie piłki, podawanie jej między sobą i dostarczenie do miejsca wybiecia. Jeśli piłka wróci do miejsca startu zanim uczestnik ukończy zadanie na stacji - zatrzymuje się on na ostatniej zdobytej bazie.

Jeżeli uczestnik nie wykona poprawnie zadania, pominię element toru, straci kontrolę nad zadaniem – wraca o jedną bazę wcześniej.

Gra toczy się na czas np. 4x8 minut. Za każdym razem zmieniamy zespoły atakujący-broniący. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

- Przed startem dokładnie wyjaśnij zasady gry oraz kolejność baz, a najlepiej pokaż jedną rundę na przykładzie, aby wszyscy rozumieli przebieg zabawy.
- Zwracaj uwagę na bezpieczeństwo podczas wybijania piłki oraz biegu między bazami - pilnuj, aby uczestnicy zachowywali bezpieczną odległość od osoby uderzającej piłkę.
- Zachęcaj zespół broniący do sprawnej komunikacji i szybkiego podawania piłki, a zespół atakujący - do przemyślanego wyboru momentu biegu między bazami.

WARIACJE (jak można zmodyfikować grę/zabawę)

- Na stacjach można umieścić trudniejsze zadania ruchowe lub dołożyć dodatkową bazę, co wydłuży i urozmaici rozgrywkę.
- Zespół broniący może zdobywać dodatkowe punkty za szczególnie sprawne akcje, np. dostarczenie piłki do miejsca wybiecia w ustalonej liczbie podań.

Wskazówki dotyczące adaptacji (Model S.T.E.P.S.)

10

S

(Space / Przestrzeń):

W „Torze sztafetowym z rotacją kapitanów” zwiększ lub zmniejsz odległość między stacjami (5–8 m) w zależności od wielkości sali i możliwości grupy.

T

(Task / Zadanie):

Dostosuj zadania na stacjach do poziomu grupy — w „Sportowych Bazach” możesz uprościć lub utrudnić ćwiczenia ruchowe wymagane do zdobycia kolejnej bazy.

E

(Equipment / Sprzęt):

Jeśli brakuje szarf, do wyznaczenia stacji i „pajęczyny” użyj pachołków lub linii na podłodze. Zamiast piłek do siatkówki możesz wykorzystać piłki piankowe lub gumowe.

P

(People / Ludzie):

W małych grupach twórz dwa zespoły i skróć rotację kapitanów; w dużych grupach dołącz trzeci zespół lub dodatkową stację, aby uniknąć oczekiwania w kolejce.

S

(Speed / Prędkość):

Skróć czas rund w „Torze sztafetowym z rotacją kapitanów” do 3 minut, aby zwiększyć dynamikę, lub wydłuż go, dając zespołom więcej czasu na ustalenie strategii.

PODSUMOWANIE NA KONIEC ZAJĘĆ

Pytania do uczestników po zajęciach lub obszary do przemyślenia dla uczestników:

- W której zabawie najlepiej odnalazłeś/aś się w roli lidera, a w której w roli osoby wspierającej zespół?
- Jakie zachowania liderów pomagały zespołowi działać spokojnie i skutecznie?
- Czy łatwo było Ci przyjmować wskazówki i pomoc od innych osób? Dlaczego?
- Jakie cechy dobrego lidera zauważyłeś/aś u innych uczestników?
- Czy odkryłeś/aś u siebie nową „supermoc” lub umiejętność podczas zajęć?
- Co było ważniejsze podczas zajęć — szybkie wykonanie zadania czy dobra współpraca? Dlaczego?
- Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas pełnienia roli kapitana?

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO PO ZAJĘCIACH

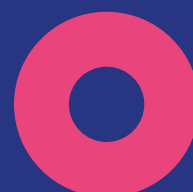
- Doceniaj nie tylko osoby aktywne i pewne siebie, ale również uczestników wspierających innych w mniej widoczny sposób.
- Zwracaj uwagę na to, jak uczestnicy radzili sobie ze zmianą ról — od lidera do członka zespołu i odwrotnie.
- Obserwuj, które formy komunikacji najlepiej wspierały współpracę w grupie.
- Analizuj, czy uczestnicy potrafili udzielać sobie konstruktywnego wsparcia i informacji zwrotnej.
- Doceniaj różnorodność kulturową, językową i różne style działania pojawiające się podczas zajęć.
- Zapisz aktywności, które najbardziej angażowały uczestników i wywoływały pozytywne emocje - mogą być wartościowe podczas kolejnych spotkań.
- Po zajęciach zastanów się, czy poziom trudności zadań był odpowiedni do wieku, możliwości i dynamiki grupy.
- Oceń, czy uczestnicy mieli wystarczająco dużo przestrzeni do samodzielnego podejmowania decyzji i kreatywnego działania.
- Pamiętaj, aby podczas kolejnych zajęć stopniowo zwiększać odpowiedzialność uczestników za organizację i współpracę w grupie.

Fundacja V4Sport
ul. Kniaziewiczza 16b,
50-455 Wrocław

LPT@v4sport.eu
play-together.eu



Let's Play
together



Project Management



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Partners



United States of America

Funding Partners



Cofunded by
the European Union

