

רוח משחקית והומור תרגילים ליצירת אקלים תומך יצירתיות ולשבירת שגרה

חידושים:	
1. להחזיק את הגג	על כל המשתתפים להחזיק את הגג למעלה. לאט להורידו למטה ואז לדחוף שוב למעלה
2. הדבר הכי גדול/קטן	כל אחד מותח את גופו לדבר הכי גדול שיכולים. אח"כ אפשר להתכווץ לדבר הכי קטן שיכולים
3. וריאציות על "הכי גדול/קטן"	כל אחד עושה בגופו את הדבר הכי גדול שיכול ואח"כ את הכי קטן או הכי מצחיק/הכי עצוב, הכי קל/הכי כבד, הכי גמיש/הכי קשיח וכו'.
4. מתיחות	להתחיל במתיחת הראש ולהמשיך למתוח את כל אברי הגוף.
5. תזמורת	כל אחד משמיע קול, ע"פ בחירתו. לאות הורדת הידיים של המנצח משמיעים את הקול חלש. לאות הרמה - חזק וכד'.
6. תנו לי את המפתח	במעגל. לזרוק המפתח למשהו ולבקשו שיתן לי אותו. אח"כ לזרוק לבא אחריו ולבקש שיתן המפתח אך לא באותה דרך שניתן קודם לכן, וכך הלאה
7. המשפחה מתרחבת	מה היה קורה אם היה מתווסף היפופוטם למשפחתכם?
8. בהל, בלה, בלללה	תסבירו בג'בריש איך אתם מרגישים כשאתם יוצרים / מה עוזר לכם לצאת מהמסגרת
9. זה כמו ...	לחשוב זה כמו ...
תרגילי תנועה:	
10. לוי הייתי ציפור	איך תעוף ציפור עם כנף אחת?
11. מעגל	עומדים במעגל. כ"א בתורו מבצע מעגל ע"י שימוש בגוף. (יכול להיות תנועה עגולה, יצירת עיגול עם כל הגוף או עם איבר מסוים)
12. משיחת חבל	שתי קבוצות של 5 המתחרים במשיכת חבל (בפנטומימה). המנחה אומר מי מוביל ואז לומר "החבל נקרע..." על הקבוצות להתנהג / לנוע בהתאם.
13. מראה	בזוגות, אחד עושה תנועות והאחר משמש לו כמראה
14. קצות האצבעות	בזוגות, עומדים ונוגעים אחד בקצות אצבעותיו של האחר, ועליהם לנוע יחדיו באופן מתואם
15. בובות שונות	כל פעם המשתתפים מתנהגים כבובה אחרת. למשל, בובת סמרטוטים, בובת עץ, בובת גומי, בובה מקרח וכו'.
16. בובות על חוטים	א). המנחה אומר לבובות שעל החוט מה הוא עושה וכולם מתנהגים בהתאם, למשל, מרימים את האף, מניחים מרפק על הרצפה, הרגל נוגעת ברש וכד' (ב). בזוגות, אחד בובה והשני מפעיל הבובה. הבובה עושה תנועות ומפעיל הבובה מתנהג עוקב אחריה בתנועותיו.
17. מכונת אנשים	א) קבוצות של 6-12 משתתפים. במשך 10 ד' עליהם ליצור מוכנה בגופם ולהציגה. ב) אחד מתחיל את המכונה בתנועה משלו. כל פעם משהו אחר מצטרף ומוסיף למכונה את חלקו.
18. כולם אחרי אחד	בקבוצות של עד 10 - ללכת בטור כשכל השורה עושה מה שהראשון עושה. כל פעם מתחלף ראש הטור.
19. קוביית קרח	- על המשתתפים לנהוג כאילו הם קוביית קרח הנמסה בחום השמש או על תנור.

20. עימדו	המשתתפים נעים בחדר וע"פ אות קופאים במקום בתנועה הכי (מצחיקה, מפחידה, מגוחכת, מכוערת וכו') ואז מזהים מה הם מייצגים.
21. קרקס	כ"א בוחר/בחר להיות דמות בקרקס (כולל בע"ח) ומבצע את תפקידו.
22. מעבר מכשולים	לשרטט על הרצפה קו התחלה וכו'- מטרים ממנו קו סיום. על המשתתפים לעבור את המרחק תוך התגברות על מכשול דמיוני שהם יצרו. על הצופים לנחש מהו המכשול שעברו.
23. אולם התעמלות	המשתתפים עושים פנטומימה כאילו הם מתאמנים באולם ספורט / התעמלות / כושר
24. מי המנהיג?	עומדים במעגל, אחד יוצא החוצה. הקבוצה מחליטה על מנהיג שהוא מחליט על ביצוע ושינוי תנועות. על האדם שהיה בחוץ למצוא מי המנהיג.
25. רובוטים	כ"א הוא רובוט הנע ומשמיע קול. כשנוגע רובוט ברובוט שניהם נעצרים, מתיישבים ומתחילים להיות רובוטים חדשים (אחרים ממה שהיו)
26. בלונים	א) כ"א בלון המנהיג ע"פ תנועות=הנחיות המנחה (מתנפח, נמתח, מתפוצץ, עף בפתאומיות, עף כשהוא קשור וכד'). ב) כל הקבוצה היא בלון אחד גדול ועליו להתנהג ע"פ התנהגות = הנחיות המנחה.
27. אותיות	א) כל אחד עושה מעצמו אות, על האחרים לזהות מהי האות. ב) כמה אנשים יוצרים בעזרת גופם אותיות המתקבצות למילה, שעל האחרים לגלות מהי.
28. תצורות מהטבע	המשתתפים יוצרים בגופם תצורות שונות בטבע (עץ, סלע, ענן, טיפת גשם, שמש וכד').
29. תהליכים בטבע	כל אחד הוא זרע נובט / פרי נופל / פרפר עף מפרח לפרח / ציפור מאכילה גוזלים וכד'.
30. רצפה דביקה	כל אחד מדביק לרצפה איבר/ חלק מאיבר ובודק אילו תנועות יכול לעשות
31. אני מתנועע כמו	כ"א יבחר לנוע כמו מכונה מסוימת או בע"ח כלשהו. אח"כ להגיד שאותה מכונה נעה על הירח / במים / על קרח / על ביצים / על כוכב עם כוח כבידה פי 2 מכדה"א, וכד'.
תרגילי מודעות לחושים ולגוף	
32. עיוורים אילמים לפי הגובה מסתדרים	בקבוצה של 8-10 המשתתפים צריכים להסתדר ע"פ הגובה, כשהעניים עצומות ואסור לדבר.
33. בובת סמרטוטים או בדיל	ללכת כמו בובת בדיל אח"כ ללכת כמו בובת סמרטוטים
34. גילוי הנייר	א) לכל משתתף יש חתיכת נייר. עליו לאזן את הנייר על חלקים שונים של הגוף ב) איזה קולות יכול להשמיע נייר?
35. חקרו את התפוז	לכ"א יהיה תפוז/תפוח וכד'. איך זה נראה / מרגיש / מריח / מה הטעם? מה המיוחד בתפוז שלך? האם תוכל לזהותו בתוך ערמה של תפוזים?
36. הולכת עיוור	
37. עיניים של משהו אחר	א) תארו את החדר כפי שנראה בעיניו של אומן / כבאי / גנב / מעצב פנים וכו'. ב) איך מזג האוויר מנקודת מבטו של גולש גלים / גולש על שלג / עכבר שדה. / ברווז וכו'.
38. כדור לא נראה	משחקי כדור שונים עם כדור דמיוני - לא נראה
39. נגיעה בפנים	- כמה תלמידים "עיוורים" צריכים לזהות, ע"י מישוש, את האדם העומד ממולם. הנגיעה יכולה להיות חופשית או מונחית ע"י האדם הרואה.

40. הקשבה	(א) בשקט מרבי, לשכב על הרצפה בעיניים עצומות ולהקשיב לקולות הנשמעים. מה אתם רואים בדמיונכם עם הקול אותו אתם שומעים. (ב) התרכזו בקול אחד קרוב / רחוק, הקשיבו לו היטב. אח"כ, איך לדעתכם נראה מקור הקול?
41. קול דמיוני	לדמיין איך נשמע גן חיות / קניון / מדבר / ים וכד'
42. מישוש	לתת למשתתפים למשש כל מיני דברים, מוכרים וזרים, עליהם לתאר את תחושת הנגיעה. אפשר להחביא את העצם בקופסא / שקית ועליהם גם לזהות מהו העצם
43. נוגע בגוף	נסו להרגיש את המגע של איברי גוף שונים עם פרטי לבוש. למשל, איך מרגיש העקב במגע עם הסוליה? מה ההרגשה של מגע החולצה באמצע הגב וכו'.
44. הולכים בתוך...	- על המשתתפים לנוע בתוך חומרים שונים, כמו: ג'לי, שוקולד, קרח, אוויר, אדמה וכד'
45. הריח מזכיר לי...	להכין כלים עם חומרים מריחים (יין / קפה / ווניל / חמאת בוטנים / לילך וכד') על המשתתפים, היושבים בקבוצות קטנות, לספר לאחרים מה מזכיר להם הריח הזה.
46. דמיינו ריחות	לבקש מהתלמידים שידמיינו ריח כלשהו, יגידו מהו ולבקש משאר המשתתפים גם לדמיין את הריח הזה. אפשר גם לכוונם לריחות, כמו: חלה טרייה, אמא, כביסה נקיה, שוק דגים וכד'.
47. טעימות	לתת לטעום דברים חדשים או דבר כלשהו ולשוחח על מה זה מזכיר לכ"א. כמו כן ניתן לבקש שידמיינו טעמים שונים ויתארו זאת או שהאחרים ינסו לדמיין את אותו הטעם.
פעילות פנטומימה	
48. חיות	כ"א מציג חיה והאחרים צריכים לזהותה
49. חנות צעצועים	כ"א רוכש צעצוע מזבן דמיוני
50. חנות כובעים	להביא כובעים שונים או לדמיין שיש כובעים, כ"א נכנס לקנות כובע בהתאם למקצועו או צרכיו. אח"כ אפשר להציג את האדם שקנה את הכובע.
51. מה בקופסא	יש קופסא דמיונית. בקבוצות של 6-8, כ"א בתורו מרים / פותח את הקופסא לוקח משהו עושה איתו מה שניתן ומחזיר חזרה לקופסא.
52. מבפנים החוצה	להציג מה רואה דג מתוך האקווריום או חיה כלשהי מכלוביה בגן החיות וכו'.
53. יוצרים סביבה	כ"א מתווסף לסביבה / לתמונה ומוסיף את חלקו. למשל, הסביבה: מגרש מיני גולף. אחד מקל, אחר כדור, אחר תחנת רוח וכו'.