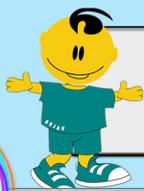


## 4. Hula Hoop



### Valores

Cooperação, Disciplina e Criatividade.

### Objetivo

**Pedagógico:** Promover a partilha de um objetivo comum através da disciplina no jogo, fomentando o espírito de cooperação.

**Prático:** Passar o arco por todo o grupo (círculo) sem usar as mãos.

### Participantes

Mínimo: 8 participantes  
Máximo: 28 participantes  
Indicado: 12 a 20 participantes

### Tempo

5 a 15 minutos

### Material

Arcos  
Vendas (facultativo)

### Briefing

Dispõe-se a turma pela sala numa forma de círculo, de mãos dadas, sendo que o grupo tem de manter sempre essa disposição.  
A tarefa do grupo é passar o *Hula Hoop* (arco) pelo círculo de alunos numa determinada direção até que ele retorne ao ponto inicial.  
Os alunos nunca podem utilizar as mãos na passagem do arco pelo corpo dos colegas.

### Notas

Pode-se progredir para diferentes níveis de dificuldade, utilizando dois ou três arcos e fazer com que eles andem pelo círculo em direções opostas, ou na mesma direção.  
Outra maneira de aumentar o grau de dificuldade passa por colocar vendas em determinados elementos e proibir todos elementos de falarem.  
É possível introduzir a competição nesta atividade, basta formar vários grupos e ver qual o grupo que termina primeiro.  
Se não for possível fazer mais do que um grupo podemos competir com o tempo (contado através de um cronómetro), limitando o tempo de execução logo à partida.  
Numa outra opção o grupo terá que bater sempre o recorde realizado (melhor tempo anterior) para incentivar a melhoria contínua e uma atitude otimista capaz de levar à superação.  
Os grupos poderão mudar de posição entre elementos o que obriga a criar novas estratégias e adaptação ao estilo pessoal de outros alunos.

### Debriefing

O que aconteceu ao início?  
E no fim, como estavam a funcionar?  
Qual a razão desta diferença tão grande entre a dificuldade inicial e final?  
Que outros exemplos da nossa vida podemos ter, em que ao início é muito difícil mas depois torna-se mais fácil?  
O que podemos concluir daí?  
Que dificuldades sentiram ao passar o arco?  
Porque é importante cooperar uns com os outros neste jogo?  
Podem dar exemplos de situações no vosso dia-a-dia onde é igualmente importante cooperar?  
O que sentiram quando não puderam falar uns com os outros?  
Como resolveram esta dificuldade?  
O que sentiram quando mudaram de posições na roda?