



1. Vara da Comunicação



Valores

Confiança, Partilha, Solidariedade, Tolerância e Persistência.

Objetivo

Pedagógico: Favorecer a comunicação corporal e a confiança no outro.

Prático: Caminhar pela sala sem deixar cair a vara.

Participantes

Mínimo: 2 participantes

Máximo: Sem número limite de participantes

Indicado: 10 a 30 participantes

Tempo

5 a 10 minutos

Material

Varas de 30 cm

Leitor de música

CD de música

Briefing

Agrupam-se os alunos em pares.

Cada par tem uma vara de 30 cm, aproximadamente. Cada elemento segura a vara apenas com um dedo na extremidade.

Os pares circulam pela sala, ao ritmo de uma música de fundo, sem deixar cair a vara. Se a vara cair, retomam a posição inicial.

Numa fase seguinte, os alunos circulam pela sala, ao ritmo de uma música de fundo, com os olhos fechados, sem deixar cair a vara.

Notas

Este exercício pode ser realizado no aquecimento ou fecho de um conjunto de outros exercícios.

Não se deve reforçar o carácter cooperativo do exercício, permitindo que os alunos cheguem a essa conclusão sozinhos.

Deve garantir-se que não haverá recriminação caso um elemento provoque a queda da vara.

As varas podem ser substituídas por canetas, estojos, réguas ou outros objetos semelhantes.

Os alunos podem, numa fase seguinte, circular pela sala com os olhos fechados, mas sem estarem vendados, reforçando a confiança e solidariedade.

Como alternativa, optar pelo aumento da dimensão dos grupos. Em vez de utilizar pares, aumentar o grupo até atingir a turma toda.

Debriefing

Sentiram dificuldades na realização do exercício?

O que fizeram para não deixar cair a vara?

O que aconteceu quando a vara caiu?

Quem não conseguiu fechar os olhos e por que razões?

Qual a importância da confiança, solidariedade, tolerância e persistência na relação com o outro?