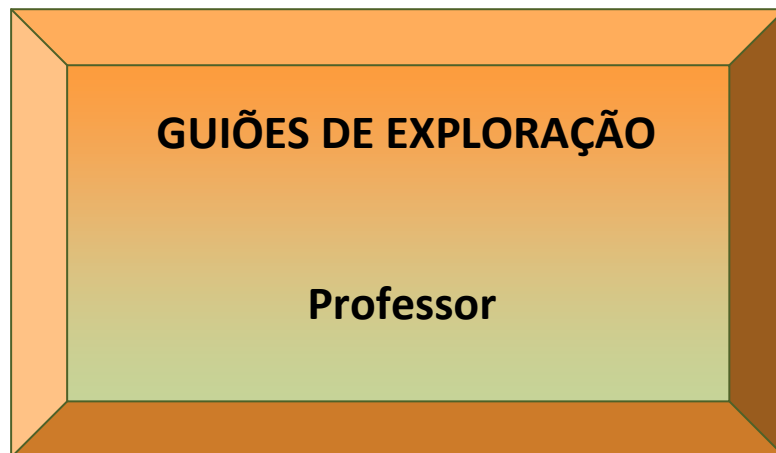




## AQUECIMENTO E MOTIVAÇÃO

### DINÂMICAS DE GRUPO

Nesta categoria as atividades caracterizam-se, de um modo geral, por terem uma componente lúdica acentuada. Podem ser utilizadas em quase todas as fases do trabalho em grupo, designadamente como iniciadores de um trabalho mais específico em outras áreas. Pretendem contribuir para o estabelecimento de um clima agradável e descontraído no seio de um grupo e motivar para tarefas mais complexas ou elaboradas.



## GUIÃO DE EXPLORAÇÃO

### *As Mãos*

#### Introdução

A dinâmica consiste em propor aos participantes o desafio de tentarem identificar sem olhar e sem falar outros membros do grupo através da exploração tátil.

#### OBJETIVOS

- ♂ Estimular a comunicação não verbal e reforçar a confiança interpessoal.
- ♂ Favorecer a aproximação e o contacto físico entre os participantes.

#### Dimensão do grupo

12 a 16 elementos

#### Duração

15 a 30 min

#### Materiais/Equipamento/Logística

Nenhum

#### Desenvolvimento

Pedir aos participantes para se colocarem em dois círculos com igual número de elementos. Um círculo exterior com os participantes virados para o lado de fora e um círculo interior com os participantes virados para o lado de dentro. Dois a dois, e consequentemente virados de costas, os participantes devem dar as mãos e senti-las, tocá-las e estudá-las. A um sinal do animador, os participantes do círculo interior devem fechar os olhos e começar a caminhar à roda. Param quando o animador considerar adequado e, mantendo os olhos fechados e em silêncio, vão tocando de mão em mão para descobrir quem lhe deu as mãos no primeiro momento do exercício. Nesta fase é o grupo de fora que deve movimentar-se. Quando algum membro julgar estar a tocar na mão correta deve dizer em voz alta “É esta!”. Se for verdade o par sai da roda, senão volta a fechar os olhos e tenta novamente.

**Observações:** Esta dinâmica pode ser feita com outras partes do corpo, como, por exemplo, os pés, orelhas, nariz, joelhos, entre outras.

## GUIÃO DE EXPLORAÇÃO

### *Jogos com Balões*

#### **Introdução**

Conjunto de atividades que se podem realizar no trabalho de animação de grupos utilizando balões.

#### **OBJETIVO**

- ♂ Promover a cooperação e a comunicação no grupo facilitando o reforço da coesão e da dinâmica do grupo.

#### **Dimensão do grupo**

12 a 24 elementos

#### **Duração**

5 a 10 min (cada opção)

#### **Materiais/Equipamento/Logística**

Balões: 2 a 3 por participante de tamanho médio a grande.

#### **Desenvolvimento**

Os balões são um recurso portátil, barato e conseguem criar, com facilidade, um clima agradável e favorável à adequada dinamização de um grupo. São, além do mais, um material ecológico uma vez que são fabricados a partir de matérias-primas naturais e renováveis. São, também, bio degradáveis. Na natureza, um balão degrada-se tão depressa quanto uma folha de carvalho.

As atividades a seguir descritas são, apenas, alguns exemplos das inúmeras atividades que podemos realizar com um grupo utilizando balões. Podem ser realizadas numa sequência continua, ou então, utilizar-se uma de cada vez, por exemplo no início e/ou reinício de uma sessão formativa ou de trabalho para predispor favoravelmente aos trabalhos seguintes.

#### **ENCHIMENTO DOS BALÕES**

A proposta inicial pode ser exatamente a de distribuir um balão a cada participante para que ele o encha e o aperte de modo a que o mesmo não perca o ar depois de cheio. Idealmente os balões devem ficar cheios a cerca de 85% da sua capacidade máxima de ar. Alguns participantes poderão sentir alguma dificuldade, ora enchendo de menos, ora de mais, os balões. Outros, poderão ter que ser ajudados para apertar convenientemente os balões de modo a que o ar



não escape do seu interior. Por razões de higiene cada balão só pode ser enchido por um participante. Ter, igualmente em atenção, a possibilidade de alguns participantes poderem apresentar sintomas de hiperventilação, nomeadamente tonturas. Se isto acontecer pedir que os participantes se sentem e que respirem pausadamente.

### **BALÕES NÃO CAEM**

Propor aos participantes que atirem os balões (1 por pessoa) uns aos outros, procurando que os mesmos não toquem no chão. O grupo deve manter-se em movimento e cooperar de modo a conseguir manter todos os balões no ar. Quando o grupo consegue superar esta etapa aumentar a dificuldade do exercício, acrescentando mais balões ou colocando restrições, como, por exemplo, a proibição de utilizar as mãos para fazer subir os balões.

### **BALÕES NÃO CAEM (VERSÃO PARA FORMAR SUBGRUPOS)**

Variante do jogo anterior em que previamente se selecionam conjuntos de balões de uma mesma cor (tantas cores quantos os subgrupos que se pretendem formar). Depois de algum tempo em que os participantes mantêm os balões no ar o animador informa que cada participante deverá agarrar um balão. Agrupar, então, os participantes pelas cores dos balões que agarraram.

### **BALÕES FRENÉTICOS**

Para este jogo são necessários dois ou três balões cheios por pessoa e um cronómetro. No início cada participante tem um balão, estando os restantes num monte. Cada um começa por atirar o seu balão ao ar. A cada 5 segundos junta-se mais um balão. Verificar quanto tempo o grupo consegue manter no ar os balões antes de receber 6 faltas. O animador anuncia as faltas em voz alta para provocar tensão. O grupo recebe uma falta quando deixa cair um balão no chão e não consegue voltar a colocá-lo no ar num prazo de 5 segundos. As faltas são anunciadas de modo cumulativo (uma, duas, três, etc.). O tempo para quando o grupo alcança as 6 faltas. Pode-se, então, deixar o grupo discutir durante um breve espaço de tempo, de modo a definir uma estratégia que lhe permita melhorar, numa segunda, tentativa os resultados antes obtidos.

### **APANHAR O BALÃO**

Participantes dispostos em círculo com o animador a segurar inicialmente um balão. O animador atira o balão ao ar, em direção ao centro do círculo, e diz o nome de um participante que o deverá tentar agarrar antes de o mesmo cair no chão. Se essa pessoa o conseguir fazer, será ela a atirar a seguir o balão ao ar chamando pelo nome de outro participante e assim sucessivamente.



### **TOCAR NO BALÃO**

Uma variante do “Apanhar o balão”. O animador começa por atirar o balão ao ar dizendo o nome e uma parte do corpo do participante. O participante chamado deverá manter o balão no ar utilizando essa parte do corpo e a seguir dizer o nome de outro participante e uma outra parte do corpo.

### **SOPRAR O BALÃO**

Dividir o grupo grande em equipas de 4 ou 5 elementos. O desafio é que cada equipa consiga manter, o mais alto e durante o maior tempo possível, um balão no ar utilizando apenas o sopro de ar. O animador deverá estar atento à possibilidade de algum participante acusar sintomas de hiperventilação.

### **COOPERANDO COM BALÕES**

No início, os participantes formam uma roda apertada, virados para o seu interior, e com as mãos colocadas atrás das costas. Um voluntário é convidado a ocupar o centro do círculo e a fechar os olhos. Entretanto o animador distribui entre 0 e 3 balões a cada um dos participantes que integram a roda, devendo estes segurá-los atrás das costas. Os participantes devem procurar que os outros participantes e o voluntário que, inicialmente, ocupa o centro do círculo não consigam perceber quantos balões estão a segurar. A seguir o animador informa o voluntário que já pode abrir os olhos e dá-lhe 3 balões para ele colocar e manter a flutuar no ar. Quando o voluntário sentir dificuldades em cumprir a sua tarefa pode solicitar a ajuda de um outro participante dizendo “X, preciso da tua ajuda”. Esse participante vai para o centro do círculo com os balões que tiver a segurar e os dois procuram manter a flutuar no ar os balões então reunidos. Quando se sentirem em dificuldades poderão chamar outro participante dizendo “Y, precisamos da tua ajuda”, o qual se junta no centro do círculo com os respetivos balões e, assim sucessivamente. O objetivo é manter todos os balões a flutuar no ar. Os balões que os participantes colocados no círculo deixarem cair são adicionados aos que os participantes colocados no centro do círculo estão a tentar manter a flutuar no ar.

### **EQUILIBRAR O BALÃO COM A PONTA DO DEDO**

O desafio é que os participantes consigam equilibrar um balão com a ponta de um dedo durante o maior tempo possível. O balão não deve ser agarrado, nem atirado para o ar. Deve apenas balançar sobre o dedo e nunca deve deixar de tocar o dedo. Exercício de concentração e de destreza física.

**GUIÃO DE EXPLORAÇÃO**

***A Viagem das Representações***

**Introdução**

Este quebra-gelo é um **aquecimento** mas que também pode possibilitar a **reflexão** acerca de imagens/vivências estereotipadas em termos de género

**OBJETIVO**

- ♂ Introduzir a temática das representações e dos estereótipos.
- ♀ Refletir acerca de imagens/vivências estereotipadas em termos de género.

**Dimensão do grupo**

Mín. 5

**Duração**

30 min

**Materiais/Equipamento/Logística**

Espaço amplo

**Desenvolvimento**

- ☺ Todas as pessoas vão circulando livremente pelo espaço/sala como bem entendem/ como quiserem :
  - cumprimentando-se,
  - de costas coladas com outra pessoa,
  - de cócoras,
  - a bater palmas,
  - ao pé coxinho, ...
- ☺ O professor/dinamizador comunica que vai anunciar as diferentes cidades pelas quais o grupo vai passar e que estes/as são convidados/as a mudarem o seu andar e comportamento conforme o local por onde passam.



- ☺ O professor/dinamizador anuncia: “Estamos agora a chegar à cidade das bruxas”; todas as pessoas devem representar bruxas.”
- ☺ Depois diz: “E agora estamos a passar na cidade das crianças meninas; na cidade dos meninos; na cidade dos executivos; na cidade das domésticas; na cidade das mães; na cidade dos pais; na cidade dos desentendimentos; na cidade das mulheres emancipadas e dos homens emancipados”.
- ☺ No final, anuncia o regresso à cidade na qual se encontram no momento, onde já podem andar e comportar como costumam (para poderem despir-se das personagens que representaram).

### **Observações**

No caso de se proporcionar um momento para reflexão, sugerem-se algumas questões:

- ☺ Qual foi o andar mais e o menos confortável? Porquê?
- ☺ Porque andaram daquela maneira? Em que se basearam para escolher o tipo de andar?
- ☺ Em particular, como construíram o andar da mulher/homem emancipada/o?
- ☺ O que sentiram em cada forma de andar, ou seja, o que cada forma de andar transmite?

A passagem pelas cidades pode traduzir-se quer apenas no andar e comportamento não verbal, quer também na interação verbal, por exemplo apresentando-se e/ou cumprimentando-se.