



# CERCA ELETRIFICADA DE 3 NÍVEIS

Educação experiencial



8-20 pessoas



exterior



40 min



desafio | trabalho de grupo

## PROPÓSITO

### FORMAÇÃO DE GRUPO

- desenvolvimento de confiança
- tomada de decisões
- criatividade corporal

## MATERIAIS

- 3 cordas ou fios de 10 metros (5 mm diâmetro)

## PREPARAÇÃO

Os facilitadores terão de encontrar 2 árvores com troncos que possam, com 6-8 metros de distância uma da outra. Depois eles terão de criar 4 espaços a partir do solo até ao nível da cabeça para que possam atravessar a imaginária "cerca eletrificada". Prepara de forma a ficarem esticadas 3 cordas paralelas a diferentes alturas: • a 40cm do chão • ao nível do peito dos participantes • ao nível da cabeça dos participantes. Saber fazer o nó duplo de marinheiro para prender as cordas às árvores é uma vantagem, mas se souber, pode usar qualquer tipo de nó que ajuda a esticar e fixar a corda à árvore. Esta atividade precisa de 2 facilitadores, por razões de segurança. Eles precisam de dar muita atenção aos participantes quando eles são levantados ou quando sobem uns para cima dos outros: deve estar um facilitador de cada lado da vedação para apoiar os levantamentos focando-se em evitar que alguém caia de cabeça ou de pescoço. Se virem que alguém não está a fazer um levantamento seguro, terá de os parar e pedir que tentem de novo de outra forma, até que eles encontrem uma forma segura de o fazer.

## \* INTRO

- \* Esta atividade é um desafio para os participantes, mas também muito divertida, os participantes terão de atravessar uma cerca eletrificada imaginária com
- \* formas de passar e levantamentos criativos.

# PASSOS

1. Começa por introduzir a atividade com a simbologia da cerca eletrificada e que o grupo precisa de atravessar sem tocar nas cordas. Os participantes terão de encontrar uma forma de fazer com que um determinado número de pessoas atravesse a cerca a determinados níveis: • no espaço junto ao chão (o mais fácil) - 1 ou 2 pessoas • no espaço baixo - 2 pessoas • no espaço médio - 4 pessoas • no espaço mais alto (o mais difícil) - todos os outros

2. Antes de começar o facilitador apresenta as regras de segurança:

- Toque - o mais importante é perguntar antecipadamente em que zonas do corpo os participantes estão confortáveis em serem tocados.
- Levantamento - deve ser feito de forma suave e segura, o que significa: com muito cuidado, com consciência das suas ações e devagar. Quando o levantamento for alto, várias pessoas devem segurar essa pessoa com as mãos por baixo, e a pessoa adota a posição de múmia - braços cruzados, corpo esticado e devem assegurar-se que as pessoas do outro lado estão prontas para receber a pessoa a ser levantada.
- Subir para cima nos ossos (coluna e joelhos) é proibido. É melhor não usar de todo as costas de alguém como apoio. Os participantes podem colocar os pés 10 cm acima do joelho numa perna dobrada (90 graus) - no meio da coxa, na direção das ancas do participante de apoio.

3. (40 min) O grupo começa a atividade, se alguém toca nas cordas, todo o grupo terá de começar de novo. O grupo atinge o objetivo quando todos os participantes conseguem passar a cerca eletrificada sem tocar nenhuma das cordas.

4. O facilitador reúne o grupo num círculo para partilharem e refletirem sobre a experiência.

## REFLEXÃO

- Sentiste-te seguro durante esta atividade?
- Qual foi a estratégia que funcionou? Que recursos descobriste?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência de grupo e individual?

## COMENTÁRIOS

Pode variar o número de participantes a passar em cada nível / espaço de acordo com o nível de preparação física dos participantes ou de acordo com outro critério relevante.

! ! !  
CERCA ELETRIFICADA DE 3 NÍVEIS  
! ! !