

QUEDA LIVRE

Educação experiencial



12-18 pessoas



exterior



desafio | trabalho de grupo



40 mins



PROPÓSITO

CRIAÇÃO DE CONFIANÇA

MATERIAIS

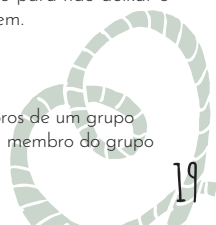
nenhum

PREPARAÇÃO

• O facilitador tem de encontrar ou preparar um lugar alto (1 metro de altura) como uma pedra, cadeira, ou mesa, rodeada por relva ou chão macio. • O facilitador tem de apresentar as regras de segurança e ter a certeza de que os membros do grupo as respeitam. • Estar no papel de ser o que faz a queda livre pode ser difícil para alguns participantes, por isso o facilitador tem de ter cuidado para não deixar o grupo forçar ninguém demasiado a fazer, se eles não quiserem.

INTRO

Esta é uma atividade para construir confiança entre os membros de um grupo através de lidar com uma situação desafiante de apanhar um membro do grupo enquanto ele cai.



PASSOS

1. O facilitador começa por dividir os participantes em dois grupos. Eles devem estar em pé e formar duas linhas, perpendiculares ao lugar alto. Eles devem estar frente-a-frente uns para os outros, e os braços devem estar estendidos na horizontal. É importante que as linhas sejam densas, com as pessoas mais fortes no lugar de apanhar a parte superior do corpo e cintura da pessoa que fizer a queda livre. A boa posição de quem apanha, é de uma perna à frente da outra com os braços estendidos até aos cotovelos da pessoa em frente (as pessoas não devem dar as mãos). O exercício requer máxima atenção a quem vai fazer queda livre por parte da equipa que o vai apanhar.
2. Um/a participante vai fazer a queda livre e sobe para o lugar alto, fica em pé com o corpo direito, com as suas costas viradas para os colegas que o vão apanhar. É importante estar muito rígido, com as pernas juntas e os braços cruzados à frente do peito pousados nos ombros. Quando o/a participante e a equipa que o vai apanhar estiverem prontos, ele/a deixa-se cair para trás. A comunicação entre quem faz a queda livre e o grupo que o/a apanha é muito importante, por isso uma boa prática é criar uma comunicação clara, como: • Participante que cai: Eu estou pronto, vocês estão prontos para me apanhar? • Grupo que apanha: Sim estamos prontos!
3. Um por um os participantes fazem a queda livre, rearranjando as linhas de quem apanha a cada queda.
4. O facilitador reúne todos os participantes num círculo para partilhar e reflectir sobre a experiência da atividade.

QUEDA LIVRE



REFLEXÃO

- Qual papel preferiste e porquê?
- O que te ajudou a confiar no grupo?
- Como é que esta atividade pode contribuir para criar a sua resiliência?

COMENTÁRIOS

A queda livre pode ser precedida por atividades de confiança mais leves como **Salgueiro ao Vento** ou **Queda Livre a Pares**. • **Salgueiro ao Vento** é uma atividade, onde o grupo está em pé num círculo apertado. Uma pessoa entra no círculo e fica em pé no meio com os olhos fechados e o corpo muito rígido. Quando o grupo se rearranjou para que esteja compacto de novo, à pessoa do meio é pedido permissão para ser movida à volta de forma suave e lenta (como o salgueiro se move com o vento) pelas mãos dos membros do grupo, sem que quem está no meio tire os pés do centro do círculo.

• Na **Queda Livre a Pares** uma pessoa é aquele/a que apanha e a outra é quem faz a queda livre para trás. A pessoa que cai deve começar em pé com as costas viradas para quem o/a vai apanhar, sem mexer os pés do lugar inicial.