



EQUILIBRAR A JANGADA

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



interior | exterior



10-20 pessoas



dinâmica de grupo



20 mins



PROPÓSITO

COOPERAÇÃO DE GRUPO

- prática de proxémica
- análise de comportamento não verbal
- consciência espacial

MATERIAIS

- opcional: vários tipos de música com diferentes ritmos e velocidades

PREPARAÇÃO

- O espaço escolhido deve ser grande o suficiente para que o grupo se possa movimentar nele.

INTRO

Esta é um atividade que começou por ser utilizada no teatro, mas que pode ser muito útil a contribuir para o desenvolvimento de capacidades de interação num grupo, respeitando as necessidades de todos. Durante esta atividade os participantes aprendem a observar tudo o que lhes acontece e aos outros, pois cada movimento é muito importante para atingir o objectivo.

PASSOS

1. O facilitador pede aos membros do grupo que se distribuam pelo espaço igualmente. Depois ele ajuda os participantes a conectarem-se com eles mesmos e com o seu corpo no lugar específico em que se encontram.
2. O facilitador pede a todos que imaginem que todo o espaço é uma jangada, que precisa que o equilíbrio do peso que quem está nela seja distribuído para não virar e ninguém cair ao mar. Assim, quando as pessoas se movem têm de tentar ocupar os espaços vazios.
3. A atividade começa por um caminhar lento pelo espaço, depois os participantes experimentam várias velocidades, até que correm como se estivessem numa corrida. O facilitador diz "STOP" aleatoriamente e os participantes devem parar exatamente no ponto em que estão nesse momento, e o grupo avalia se o espaço está ou não com o peso igualmente distribuído. Depois de cada "STOP" os participantes devem retomar a velocidade em que se encontravam previamente.
4. Quando caminham, é necessário estar consciente daqueles que caminham à nossa volta, para que não haja colisões nem paragens. Os exercícios devem ser feitos em silêncio e é importante que os participantes se olhem nos olhos daqueles com quem se cruzam.
5. Repete-se várias vezes o exercício e assegurando que os participantes tiveram tempo de reparar no equilíbrio que criaram.
6. O facilitador reúne o grupo para partilhar e reflectir sobre a experiência com a atividade, em específico sobre como trabalharam para um objectivo comum.



EQUILIBRAR A JANGADA



REFLEXÃO

- Como te sentiste durante a experiência da jangada?
- Como é que o grupo trabalhou?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

Variações: • quando se ouve "STOP", todos páram e depois começam a caminhar noutra direção • a imagem do espaço pode ser enriquecida com diferentes contextos (ex: caminhar na lua, mover-se debaixo de água, caminhar em areia a esquentar, caminhar numa subida/descida de uma monte, etc.) • Ou pode pedir-se aos participantes que se movam como se fossem diferentes animais (ex: formiga, correr como um leopardo, mover-se como uma preguiça, etc.)