

# GARDUL ELECTRIC

## PE 3 NIVELE

Pedagogie experiențială



8- 20 pers.



oudoor



Lucru în echipă  
Provocare



40 min

### SCOP

#### CONSTRUIREA ECHIPEI

- construirea încrederii
- luarea deciziilor
- creativitate corporală

### PREGĂTIRE

### MATERIALE

- 3 corzi de circa 10 metri (cu diametru de peste 5 mm)

Facilitatorii trebuie să găsească 2 copaci cu trunchiuri de circa 25 cm în diametru și care sunt la max. 6-8 metri distanță unul de celălalt. Apoi trebuie să creeze 4 spații de la nivelul solului până la nivelul capului, unde participanții pot traversa imaginarul „gard electric”. Cele 3 frânghii vor fi tensionate paralel între copaci la următoarele înălțimi: unul la circa 40 cm de sol, unul la circa 1 metru de sol și unul la circa 1,6 metri.

Dacă cunoașteți nodul cabestan, acesta este un avantaj, dar dacă nu, puteți folosi orice fel de nod care poate tensiona coarda și o fixează pe trunchiul copacului.

Această activitate are nevoie de 2 facilitatori, din motive de siguranță. Ei trebuie să acorde o atenție sporită participanților atunci când sunt ridicați sau urcați: ar trebui să se poziționeze câte un facilitator pe fiecare parte a gardului, acordând o atenție specială evitării accidentelor, deoarece oricine poate să aterizeze pe cap sau pe spate. Dacă vedeți că grupul nu ia în serios siguranța, opriți-i și lăsați-i să încerce din nou și din nou, până când găsesc un mod sigur de a trece printre corzi.

### INTRO

Această activitate este o provocare pentru participanți, dar cu multă distracție, deoarece ei trebuie să traverseze un gard electric imaginat cu ridicări creative ale corpului.



# PASII

1. Începeți să prezentați activitatea cu simbolul unui gard electric și explicați că grupul trebuie să îl traverseze fără a-l atinge. Trebuie să treacă un anumit număr de oameni peste gard la anumite nivele:

- la nivelul inferior (cel mai simplu) - 1 sau 2 persoane
- la nivelul scăzut - 2 persoane
- la nivelul mediu - 4 persoane
- la nivelul capului (cel mai dificil) - toți ceilalți.

2. Înainte de a începe, facilitatorul spune regulile

de siguranță: Atingere - Este important să comunicați și să planificați în prealabil care vor fi participanții, care sunt ridicați și dacă sunt confortabili când sunt atinși.

Ridicare - ar trebui să se facă într-un mod lin și sigur, ceea ce înseamnă: foarte atent, conștient și încet. Când este ridicată o persoană, acesta se ține rigid, cu mâinile încrucișate pe piept, o ridică mai multe persoane, ca să se distribuie greutatea și grupul se asigură că pe cealaltă parte a gardului sunt pregătiți pentru primirea persoanei ridicate. Este interzisă pășirea pe genunchii, spaetele celorlalți, pentru a evita leziunile.

3. (40 min) Grupul începe activitatea, iar dacă cineva atinge corzile, întregul grup trebuie să înceapă activitatea din nou. Activitatea este finalizată, când toți participanții traversează gardul electric fără a atinge corzile sau copacii.

4. Facilitatorul reunește grupul într-un cerc pentru a împărtăși și a reflecta asupra experienței.

GARDUL ELECTRIC PE 3 NIVELE

## REFLECȚIE

- Cât de mult v-ați simțit în siguranță în timpul activității?
- Care a fost procesul care a dus către succes?
- Cum susține această activitate reziliența individuală și a grupului? Ce resurse ați descoperit în acest sens?

## OBSERVAȚII

Puteți varia numărul de participanți care traversează diferitele nivele în funcție de nivelul de „fitness” al participanților sau în funcție de orice alt argument.