

JOGOS DE CINTURA

OU COMO DESENVOLVER O RACIOCÍNIO • OU COMO EVITAR
A CHATICE DAS REUNIÕES • OU COMO HARMONIZAR RAZÃO
E EMOÇÃO • OU COMO POTENCIALIZAR A APRENDIZAGEM •
OU ...

Escola Sindical 7 de Outubro

PROGRAMA FORMAÇÃO SINDICAL

JOGOS DE CINTURA

OU COMO DESENVOLVER O RACIOCÍNIO · OU COMO EVITAR
A CHATICE DAS REUNIÕES · OU COMO HARMONIZAR RAZÃO
E EMOÇÃO · OU COMO POTENCIALIZAR A APRENDIZAGEM ·
OU ...

Escola Sindical 7 de Outubro

PROGRAMA FORMAÇÃO SINDICAL

J O G O S D E C I N T U R A

Programa Formação Sindical

Projeto Formação de Educadores Sindicais

Convênios: Escola Sindical 7 de Outubro

SEF-CUT/MG

ISCOS

Elaboração: José Luiz Fazzi

Juarez Tarcísio Dayrell

Grupo Araguaia Pão e Circo

Arte: Marcelino Peixoto de Melo

V E R S ã O P R E L I M I N A R

Belo Horizonte, 1992.

ÍNDICE

Apresentação	05
A Roda Enrodilhada	09
Atacante e Protetor	10
Bichos	11
Bolas e Balões	12
Brincadeira da Vela	14
Chão Enfeitiçado	16
Empurra-Empurra	17
Escravos de Jó	19
Espelho	21
Estória Coletiva	23
Face Oculta	24
Hipnotismo	26
Imagem Simbólica do Grupo	27
João Teimoso	28
Jogo de Leitura	29
Ninguém é de Ninguém	31
Nó Humano	32
O Cego e a Estátua	33
O Cego e o Acompanhante	35
Ocupação do Espaço	37
Quebra Cabeça	39
Quem Sou Eu	40
Telefone Sem Fio em Mímica	41
Toca do Coelho	43
Três em Um	44
Toque de Mãos	45
Variações com Balões	46
Teatrando	47
Bibliografia	50

APRESENTAÇÃO

"Jogos de Cintura" são cadernos que registram as técnicas de grupo vivenciadas nos vários módulos do Projeto de Formação de Educadores Sindicais. Tal projeto é desenvolvido pela Escola Sindical 7 de outubro em convênio com a Secretaria Estadual de Formação da CUT-MG, com a participação do grupo Araguaia Pão e Circo.

A sua elaboração vem de encontro à necessidade, explicitada pelos participantes do Projeto, de um instrumento auxiliar no desenvolvimento de atividades de formação. Sua leitura e uso devem ser feitos nesta ótica.

As técnicas registradas tem origens as mais variadas, quase sempre reelaboradas a partir de diversos autores (alguns deles citados na bibliografia) e principalmente das experiências pessoais tanto dos coordenadores do Projeto quanto dos atores do grupo Araguaia Pão e Circo.

Sobre a importância da utilização das técnicas em encontros e reuniões, preferimos a expressão síntese do poeta popular:

Mexe qualquer coisa doida
Qualquer coisa dentro mexe
No peito é um baticum
O corpo vira e remexe
Velho volta a ser criança
Como se fosse na creche

É assim que sãs as técnicas
Incendeiam as reuniões
Fazendo mil misturas
Dentro de um só caldeirão
Razão vira fantasia
E corpo emoção

Todo mundo desenrola
O fio das questões pessoais
E assim se tece a teia
Trança as relações grupais

Falo e não peço segredo:
Nossa, o trem é bom demais

E assim nessa aprendizagem
Esse vazar o que se sente
Destramela a Criação
Pinta algo diferente
E nessas magias da vida
Todo mundo vira gente

Finalmente gostaríamos de reforçar que não é nossa intenção apresentar aqui um "livro de receitas", no sentido de oferecer soluções mágicas para os problemas e dificuldades pedagógicas enfrentados pelos formadores. As técnicas de grupo são um dentre vários instrumentos necessários para o bom desenvolvimento de atividades de formação e sua utilização não deve ser feita de forma indiscriminada. Nesse sentido, tomamos a liberdade de sugerir alguns cuidados na utilização destas técnicas.

1 - No momento de planejar uma atividade de formação, o educador tem que usar de sensibilidade para escolher e montar as técnicas que serão utilizadas. Neste momento deve levar em conta:

- a) características do grupo: número de participantes, faixa etária, sexo, nível de integração etc.
- b) condições operacionais: carga horária disponível, espaço físico, equipamentos que pode dispor etc.

Cada um desses aspectos interferem diretamente na escolha das técnicas a serem utilizadas. Se o grupo não tem nenhuma convivência anterior, por exemplo, não é aconselhável de início a utilização de técnicas que levem os participantes a se exporem pessoalmente. No caso, as técnicas indicadas deveriam ser aquelas que facilitem a integração grupal.

2 - Um outro aspecto central que o educador deve levar em conta na escolha das técnicas é o conteúdo da atividade, ou seja, o eixo temático que pretende desenvolver, as etapas que vai percorrer nesse desenvolvimento, os

objetivos que tem para cada uma delas etc. Não podemos transformar as técnicas em "penduricalhos", que encaixamos depois da atividade já planejada. As técnicas tem um conteúdo em si, que pode e deve ser coerente com o conteúdo propriamente dito. Uma dica é perguntar, para cada etapa da atividade, qual é o eixo temático central a ser desenvolvido e a partir dele montar a técnica apropriada.

Ao mesmo tempo, é importante frisar que numa mesma atividade podemos utilizar técnicas diferentes para objetivos diferentes. Dentre outras, podemos citar:

- a) Técnicas de apresentação: são apropriadas para "quebrar o gelo", desinibir os participantes, facilitar o entrosamento. Devem ser utilizadas no início da atividade.
- b) Técnicas de aquecimento: são apropriadas para introduzir o conteúdo, fazendo com que os participantes vivenciem subjetivamente aspectos do eixo temático a ser desenvolvido.
- c) Técnicas de relaxamento: são apropriadas para relaxar, descontraír o grupo. Podem ser utilizadas toda vez que o educador perceber o grupo cansado, disperso etc, mesmo no meio de uma discussão ou plenária.

3 - É fundamental que o educador já tenha vivenciado ou mesmo vivencie as técnicas antes de aplicá-las. Implica ter consciência do que cada uma delas gera enquanto impressões, emoções; o tempo de duração, as dificuldades de execução etc. Dessa forma, o educador ganha confiança na hora de aplicar a técnica, com segurança nos comandos. Uma coisa é certa: insegurança e comando confuso geram técnica confusa.

4 - Após a aplicação de cada técnica, principalmente daquelas que implicam uma vivência subjetiva mais profunda, é fundamental que haja um espaço de tempo para que os participantes socializem as emoções, sentimentos, dificuldades, descobertas etc. Nesse momento o educador deve estimular o depoimento de alguns ou de todo o grupo bem como, ao final, sintetizar as colocações e apontar os aspectos mais relevantes, fazendo as devidas relações com o con-

teúdo proposto. Não cabe ao educador expressar nenhum juízo de valor neste momento, já que os participantes expressam suas vivências pessoais, as quais não são passíveis de julgamento.

- 5 - Os objetivos e a descrição de cada uma das técnicas aqui apresentadas são expressão da forma como foram vivenciadas nos diversos módulos. São como uma matéria-prima, a partir da qual podem ser modificadas, misturadas, diminuídas etc, a partir da criatividade e dos objetivos de cada educador.

Bom trabalho

Projeto Formação de Educadores Sindicais

desafiadora

A RODA ENRODILHADA

FINALIDADE: Descontração Aproximação pelo Toque

CARACTERÍSTICAS: Equilíbrio Espírito de Equipe
Auto-controle Ritmo

DESCRIÇÃO: O grupo forma uma fila corpo a corpo. Em seguida a fila toma forma de um círculo. Vagarosamente as pessoas vão tentando sentar nos joelhos do colega de trás sem desmoronar a roda.
Conseguido o intento, podem andar, bater palmas etc.



BICHOS

FINALIDADE: Auto-análise do seu papel no grupo.

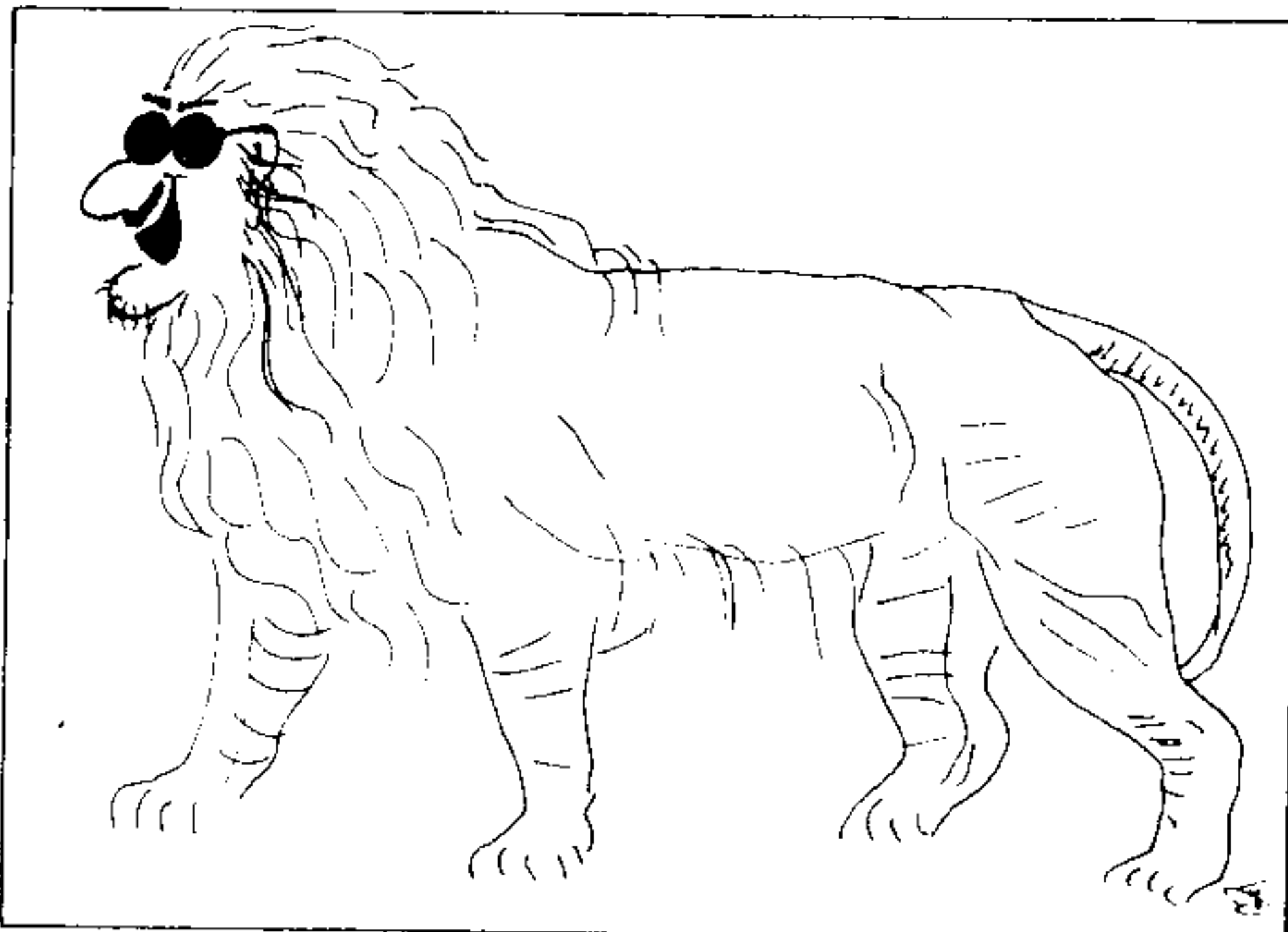
CARACTERÍSTICAS: Auto-conhecimento Observação
Associação Verbalização

MATERIAL: Desenhos de bichos

DESCRIÇÃO: O grupo sentado em círculo. Ao centro, figuras de bichos espalhadas pelo chão. Cada um bicho que tenha características que expressem seu papel no grupo. A escolha do bicho deve responder à pergunta: Qual o meu jeito de atuar no grupo? Cada um diz com que bicho se identifica fazendo a auto-avaliação do seu papel e intervenção no grupo.

OBSERVAÇÕES:

- Essa dinâmica deve ser aplicada após um tempo de interação dos participantes para possibilitar um efeito elucidativo da rede de relações que o grupo vai tecendo.
- Após cada depoimento pode-se abrir para que os demais comentem reforçando ou divergindo da associação de bicho que cada um se fez.



treinado, dá outros comandos de observação e troca de bolas.

O quarto comando é prá todos irem atrás de sua bola original.

Quando alguém achá-la, troca com o companheiro, que por sua vez atrás de sua bola.

Os que encontram suas bolas, vão se sentando até todos conseguirem o mesmo intento.

OBSERVAÇÃO:

- 1 - Esta dinâmica torna-se interessante com um mínimo de 10 pessoas no grupo.
- 2 - Em grupos numerosos, pode-se dividi-lo em dois para que um deles fique observando e faça uma avaliação crítica dos jogadores.
- 3 - A dinâmica requer bastante concentração, portanto deve-se evitar fazê-la em momento de dispersão do grupo.
- 4 - A dinâmica pode ser precedida de uma coletivização da mímica dos "tipos de bola". Por exemplo, todos jogam bola de volei, e avalia-se o peso, tamanho, movimento, ritmo... assim por diante com todas as bolas.

muito
divertido

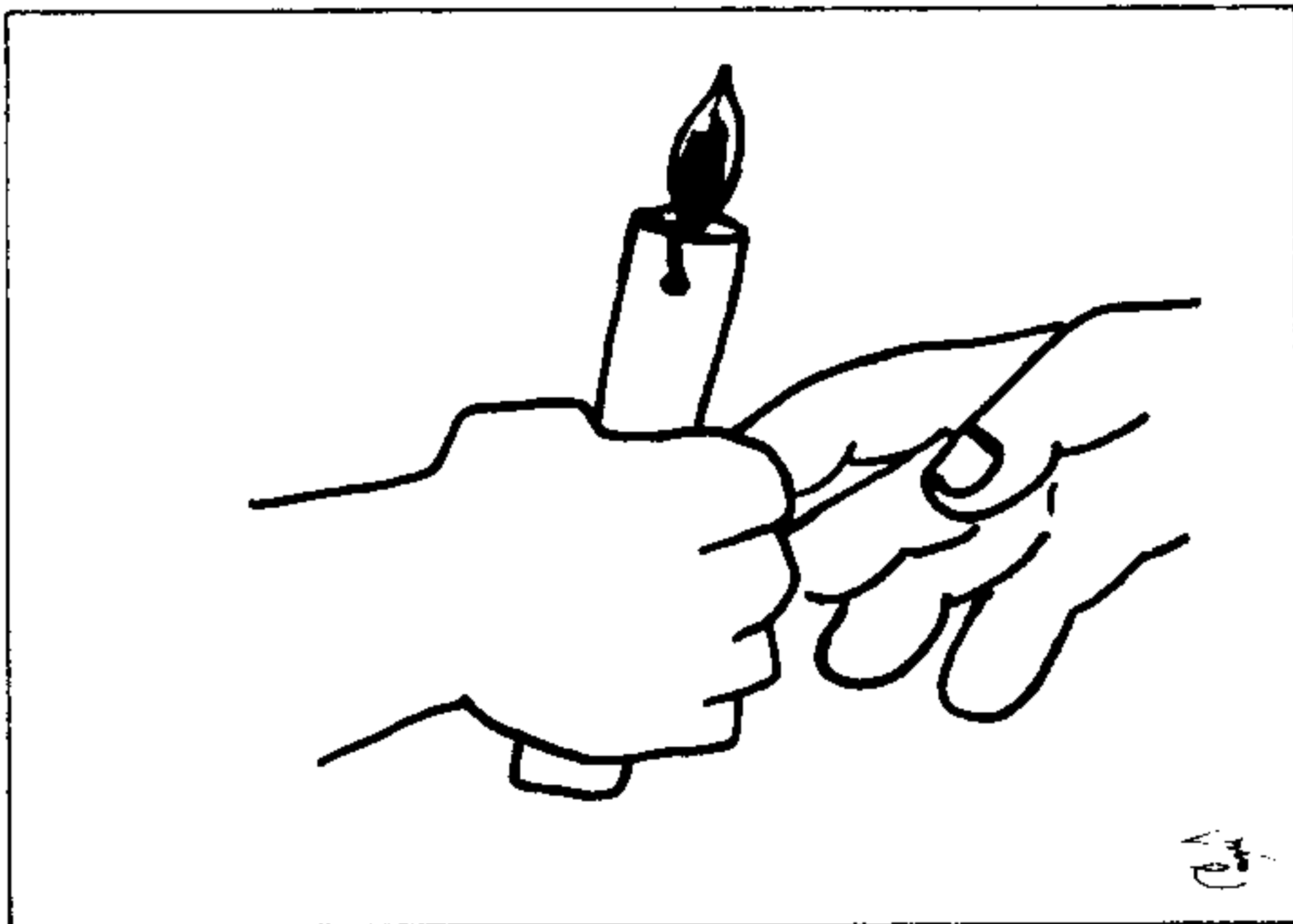
BRINCADEIRA DA VELA

FINALIDADE: Descontração e Integração
Brincar

CARACTERÍSTICAS: Competição Agilidade
Espírito de Equipe Controle Corporal

MATERIAL: 2 pares de sapatos 2 paletós
2 toalhinhas 2 chapéus
2 cx de fósforos 2 velas
2 chocalhos

DESCRIÇÃO: Duas equipes de igual número de participantes são colocados em duas filas distantes o mais possível do "alvo". No "alvo" encontra-se todo o material. O primeiro de cada fila, ao sinal de início do monitor, vai ao "alvo", veste o paletó, o chapéu, a calça, o sapato, coloca a toalhinha no ombro, acende a vela, solta a caixa de fósforo no chão e sai correndo, batendo o chocalho sem apagar a vela, dando uma volta inteira na fila de sua equipe, vol-



brincadeira da vela

ta ao "alvo", tira tudo, apaga a vela, corre e bate na mão do primeiro da fila de sua equipe e senta-se ao final da fila. Este corre ao alvo e repete a função. A equipe que acabar primeiro ganha o jogo.

- . Caso a vela apague no meio do caminho a pessoa volta ao alvo, acende-a e continua correndo.
- . Caso largue alguma peça de roupa fora do lugar, voltará para consertar.

- OBSERVAÇÕES:**
- As roupas e objetos podem ser variados. A vela é importante manter.
 - Brincar descalços e com menos roupas possíveis (colares, oculos etc).
 - Média de 3 metros mínimo entre a fila e o "alvo".
 - Esta brincadeira "tem graça" com um mínimo de 4 a 5 pessoas por equipe.

CHÃO ENFEITIÇADO

FINALIDADE: Aguçar a Imaginação

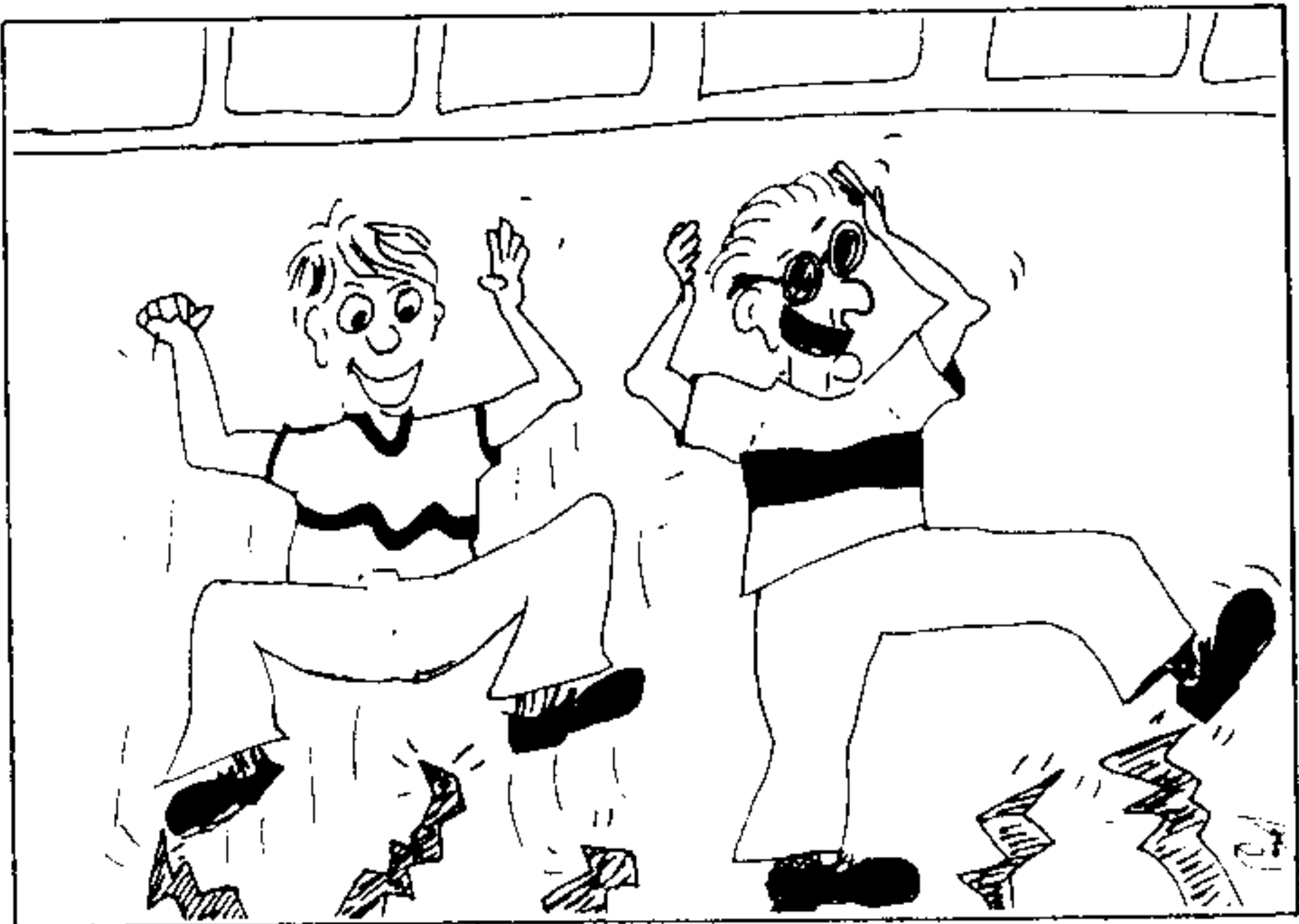
CARACTERÍSTICAS: Imaginação
Reflexo

Tato
Controle Emocional

DESCRIÇÃO: Os participantes andam pela sala, de preferência descalços, e ao comando do monitor, reagem com a mudança da composição e temperatura do chão.

Inúmeras variações:

Terra, pedra, areia, asfalto, barro, areia movediça, água... e ainda quente, fria, gelada, pelando, normal...



singular

EMPURRA-EMPURRA

FINALIDADE: Disputa Solidária

Conhecer seus limites e os do outro

CARACTERÍSTICAS: Competição

Auto-domínio

Aplicação de força

Equilíbrio

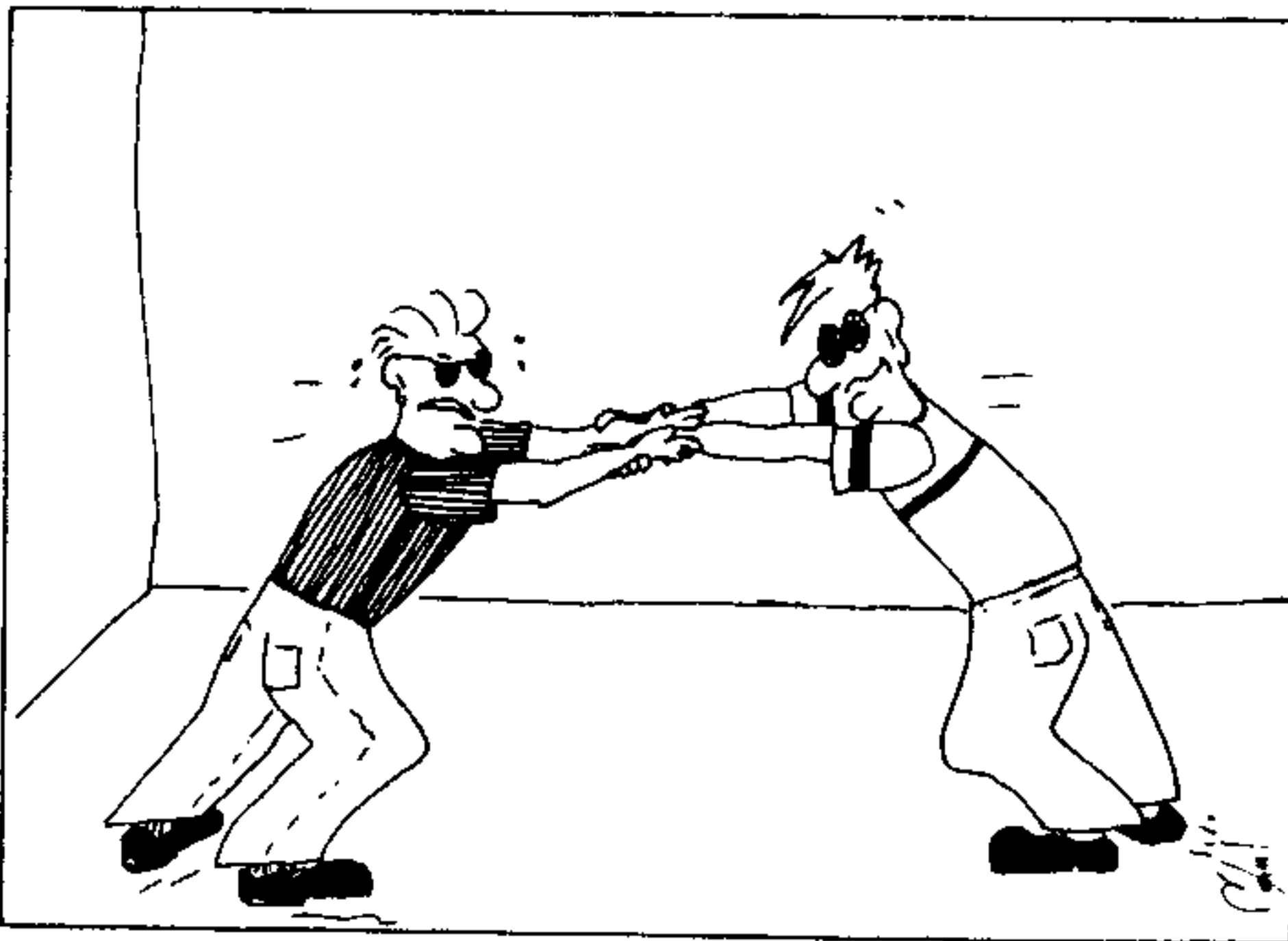
DESCRIÇÃO: Composição das duplas com semelhança no tamanho ou na força pessoal.

Mãos nos ombros uns dos outros. Inicia-se um jogo de empurra-empurra.

O objetivo não é o de "quem pode mais", mas desenvolver um equilíbrio de forças.

Marca-se uma linha imaginária no chão. Um deles consegue ultrapassar a linha, empurrando o colega para além dela. Imediatamente relaxam-se as forças e inicia-se uma inversão da disputa onde o "vencedor" é que perde desta vez. E assim por diante.

A mesma coisa de costas e "bunda com bunda." Empurra-se o outro sem o uso das mãos.



empurra-
-empurra

OBSERVAÇÕES:

- O monitor sugere a seriedade do exercício que deve ser feito com concentração e sem precipitações.
- Deve-se propor que os parceiros experimentem o equilíbrio da maior força que forem capazes de exercer.

muito
 gostosa

ESCRAVOS DE JÓ

FINALIDADE: Descontração e Integração
Reflexão sobre a Organização do grupo

CARACTERÍSTICAS: Espírito de Equipe Educação Musical
Ritmo, Atenção Memória

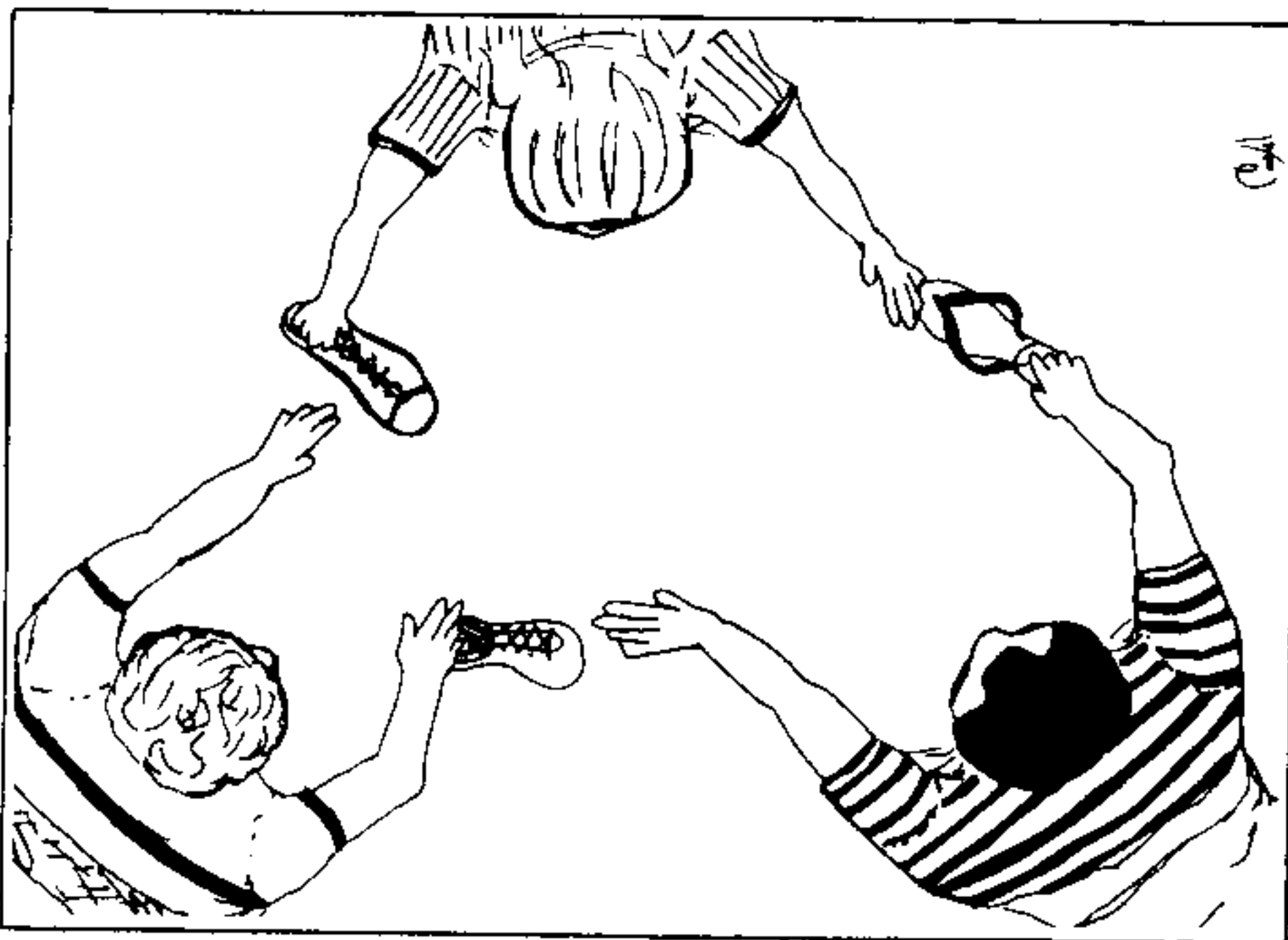
MATERIAL: Sapatos ou sandálias dos participantes.

DESCRIÇÃO: Todos sentam-se no chão em círculo. Cada pessoa tem à mão apenas um sapato. É ensinada a musiquinha:

"Os escravos de Jó (bis)
jogavam cachangá
tira, bota,
deixa o Zé Pereira ficar
guerreiros com guerreiros (bis)
fazem zigue, zigue zá".

O monitor explica as três associações de movimentos com a letra da música:

a) Na cadência da música os sapatos são pas-



sados aos colegas da direita.

b) No "tira, bota, deixa o Zé Pereira ficar" o sapato é suspenso e depois largado no chão.

c) No "zigue-zigue-zá" o sapato é mantido pelo jogador indo-voltando-indo.

A música pode ser cantada com a letra apenas com "lá-lá-lá", assobiando ou em silêncio. Depois da familiarização pode iniciar um jogo onde os que erram são excluídos.

OBSERVAÇÃO: O monitor que funcionar como juiz é bom ter um apito para interromper o jogo ao detectar algum erro.

ESPELHO

FINALIDADE: Desenvolver o controle corporal

CARACTERÍSTICA: Coordenação Motora Reflexos
Auto-controle Observação
Expressão Corporal

DESCRIÇÃO: Duplas, um frente ao outro. Entre eles, um plano vertical divide o ambiente imaginariamente.

O monitor explica que esse plano é um espelho e que a fileira da direita estará se olhando neste espelho. Portanto a fileira da esquerda será a imagem refletida.

Assim, por exemplo, a perna esquerda de uma fileira corresponderá à perna direita da outra.

Pode-se fazer a seguinte sequencia progressiva:

- 1º - Só expressões faciais.
- 2º - Gestos, variações do corpo sem sair do lugar.
- 3º - Deslocamentos pela extensão do espelho como também em profundidade (prá frente e prá





trás).

Ao final trocam-se as funções.

OBSERVAÇÕES:

- O monitor deve procurar acompanhar as duplas fazendo "correções" necessárias das imagens.
- Deve-se aconselhar lentidão nos gestos e movimentos para que a "imagem" consiga acompanhar e refletir seu senhorio a contento.

divertida e
criativa

ESTÓRIA COLETIVA

FINALIDADE: Desenvolver a fantasia
Reflexão sobre o entrosamento do grupo

CARACTERÍSTICAS: Imaginação
Rapidez
Verbalização
Espírito de Equipe

DESCRIÇÃO: Sentados em roda. Alguém inicia uma estória (de preferência com um enredo fantástico e estimulante) e a mesma vai sendo completada pelo colega vizinho à sua direita e assim sucessivamente até todos darem sua contribuição a essa estória maluca.

OBSERVAÇÃO: O monitor deve frisar que uma regra fundamental do jogo é a não interrupção da estória, ou seja, ao receber o enredo passado pela colega à sua esquerda o participante deve imediatamente continuar a estória com uma relativa coerência.



instigante

FACE OCULTA

FINALIDADE: Quebra de Barreiras
Sentir o que se toca

CARACTERÍSTICAS: Memória táctil Imaginação
Espírito de Equipe Observação

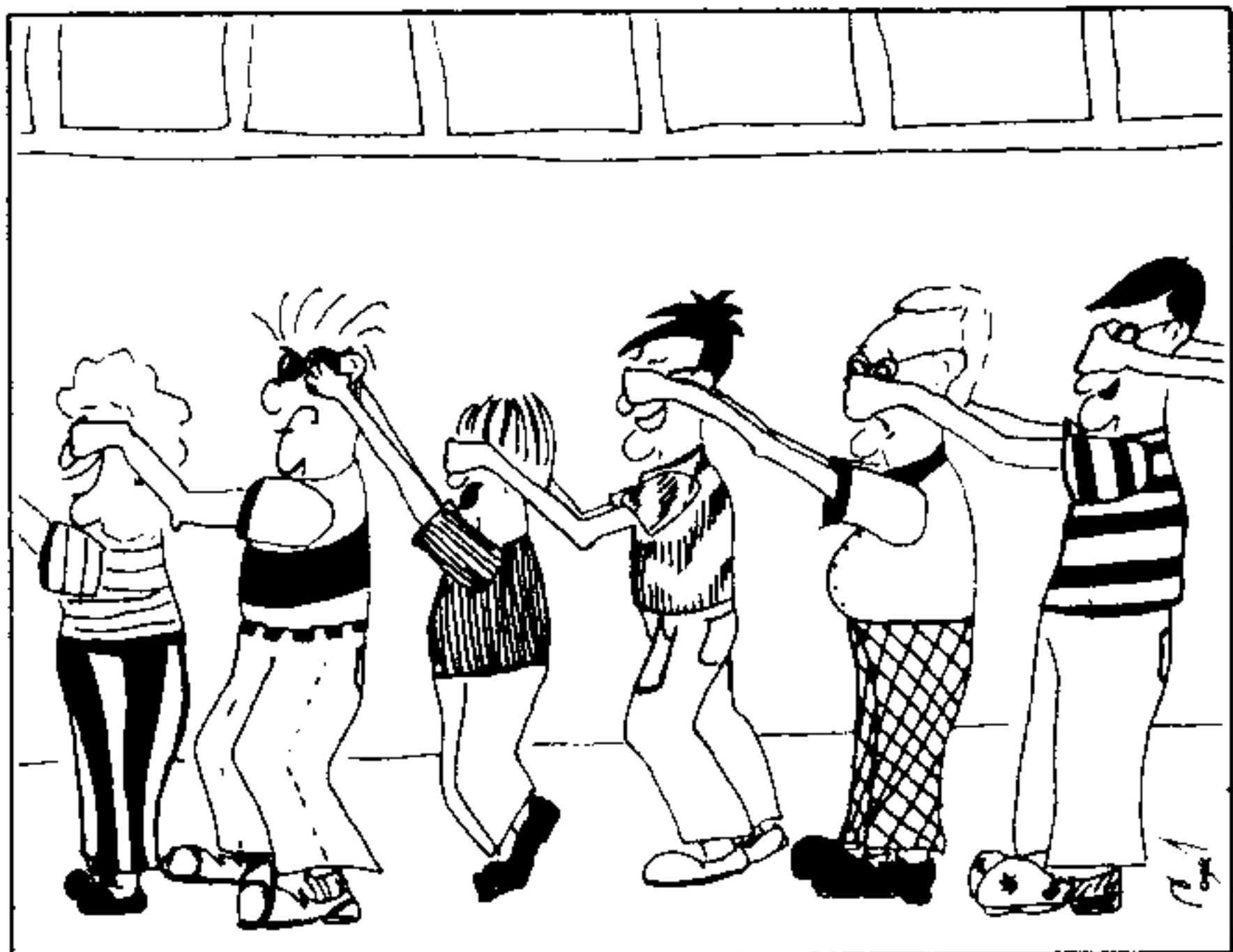
DESCRIÇÃO: Todos, de olhos fechados, andando devagar pela sala com os braços cruzados à frente e segurando os cotovelos para que ninguém se machuque, sempre de olhos fechados.

Ao comando do monitor, forma-se uma fila indiana. Com as mãos toca-se então o rosto do companheiro da frente para memorizar os seus traços característicos.

Quebra-se a fila e novamente todos andam pela sala, sempre de olhos fechados.

Ao sinal do monitor, todos tentarão recompensar a fila original apalpando os rostos dos colegas tentando achar o companheiro que estava à sua frente.

O monitor só dará o comando de abrir os



face oculta

olhos quando todos encontrarem a "sua face oculta".

OBSERVAÇÕES:

- É bom um ambiente não muito grande, sem obstáculos, de luz apagada ou meia luz.
- Essa dinâmica requer concentração e seriedade, portanto não deve ser aplicada em estado de grande excitação do grupo.
- Ela fica mais interessante com grupos de no mínimo 8 a 10 pessoas.

HIPNOTISMO

FINALIDADE: Desenvolver o controle corporal

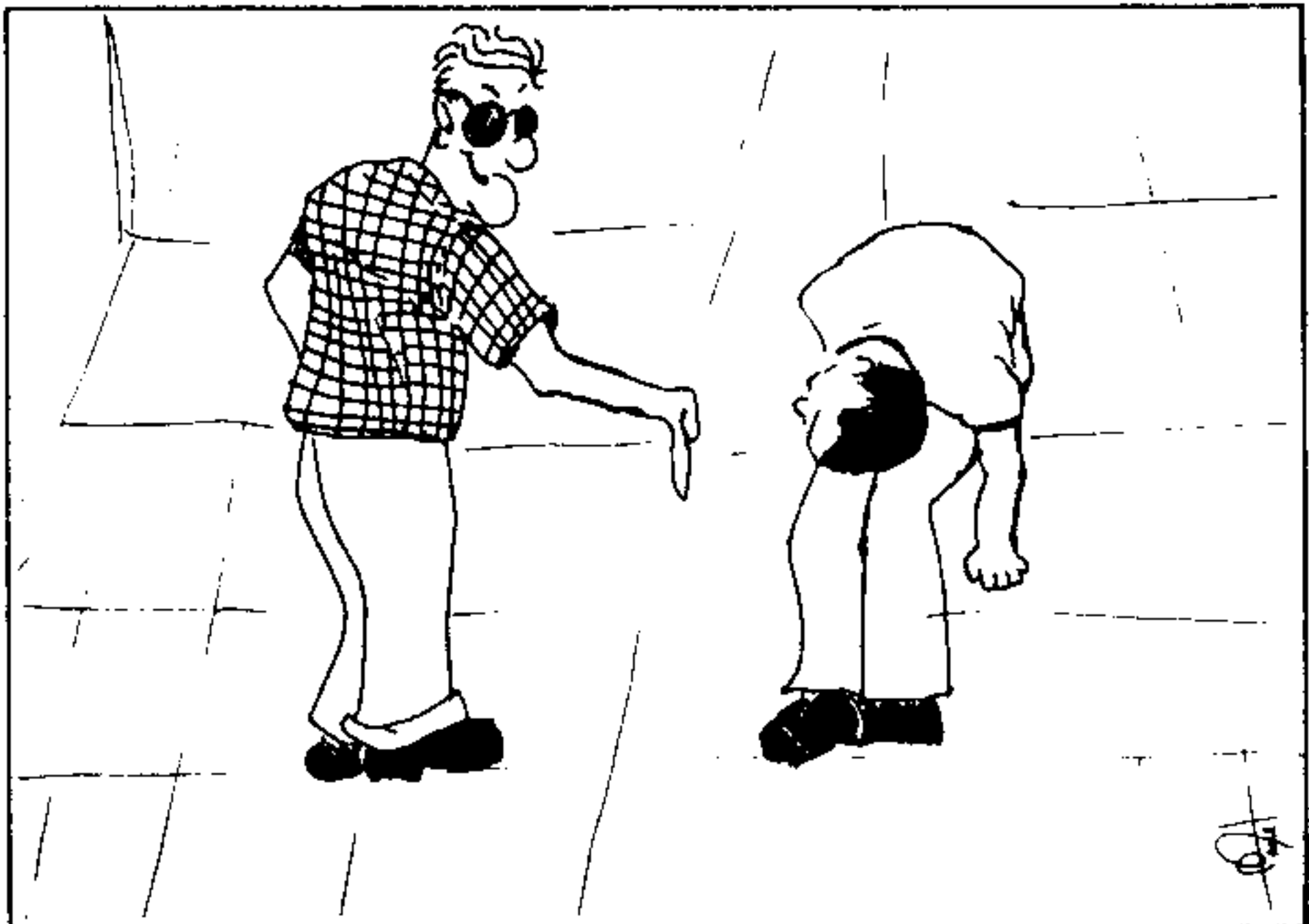
CARACTERÍSTICAS: Visão Controle Corporal
Concentração

DESCRIÇÃO: Duplas. Uma das fileiras com a mão espalmada frente ao rosto do colega - a uma distância média de um palmo - "hipnotiza" a outra em movimentos efetuados em várias direções.

O "hipnotizado" atende ao comando, procurando manter a mesma distância entre a mão e o rosto. Após várias evoluções dentro da sala, permutam-se os papéis.

OBSERVAÇÕES:

- Outra variante é usar o dedo indicador da mão direita comandando o nariz do "hipnotizado".
- O monitor intervém evitando movimentos rápidos que dificultem o acompanhamento.



muito
rica

IMAGEM SIMBÓLICA DO GRUPO

FINALIDADE: Grupo que não se Conhece
Integração

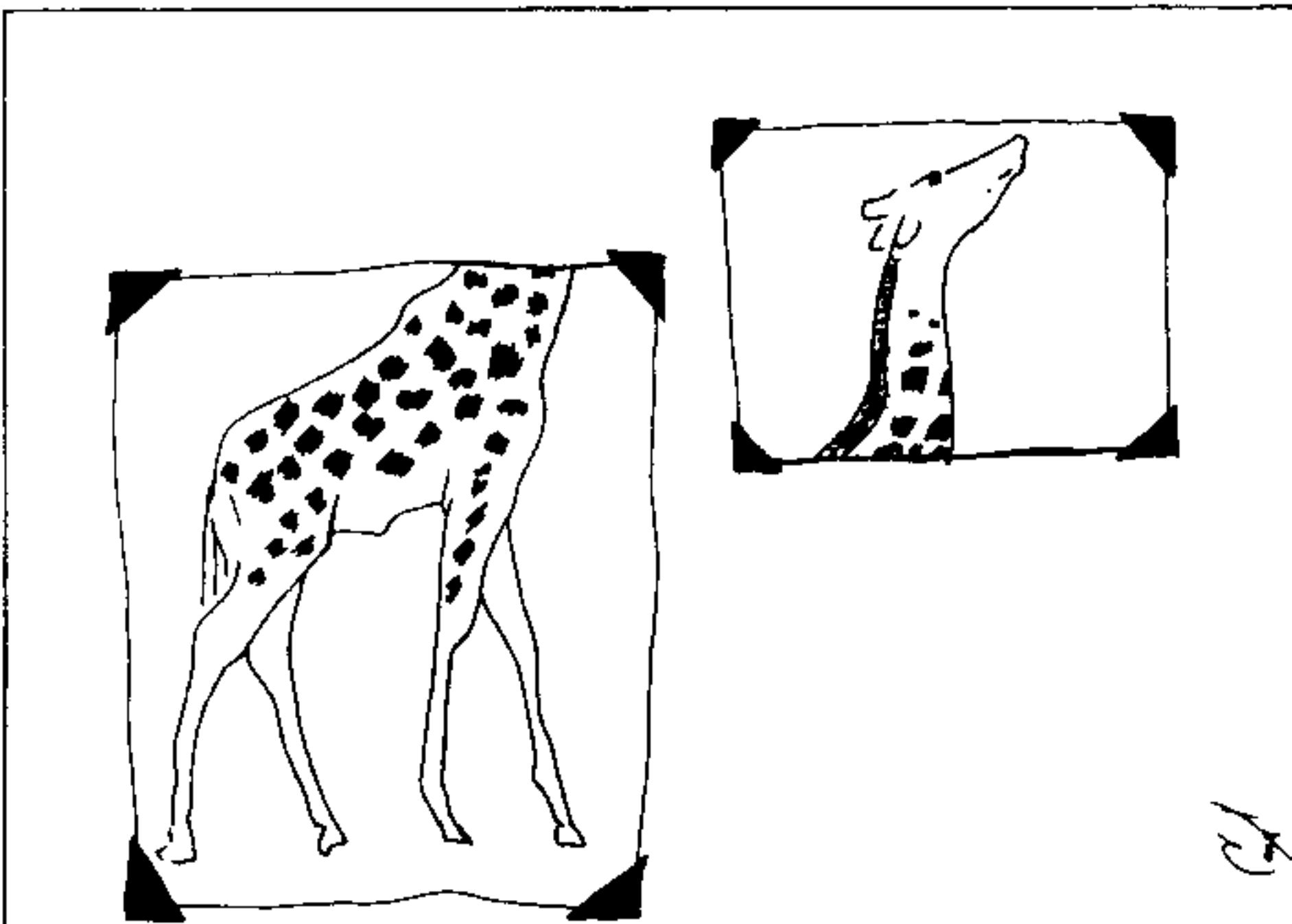
CARACTERÍSTICAS: Expressão gráfica pelo desenho
Imaginação Verbalização

MATERIAL: Folhas de papel Hidrocor ou lápis

DESCRIÇÃO: Ao término do primeiro momento do encontro, os participantes expressam através de um desenho a imagem que fazem do grupo até aquele momento. Os desenhos são expostos para observação coletiva e depois verbalizam-se impressões.

OBSERVAÇÕES:

- A título de comparação, pode-se repetir essa técnica ao final do encontro que servirá de base para uma avaliação do mesmo, revelando as conquistas do grupo durante o processo.
- O desenho é um instrumento muito rico que pode ser utilizado em vários momentos e situações. Exemplos no início: "Quais as expectativas do encontro?"; Durante: "Quais os sonhos?"; "O que angustia cada um?"; etc...



legal

JOÃO TEIMOSO

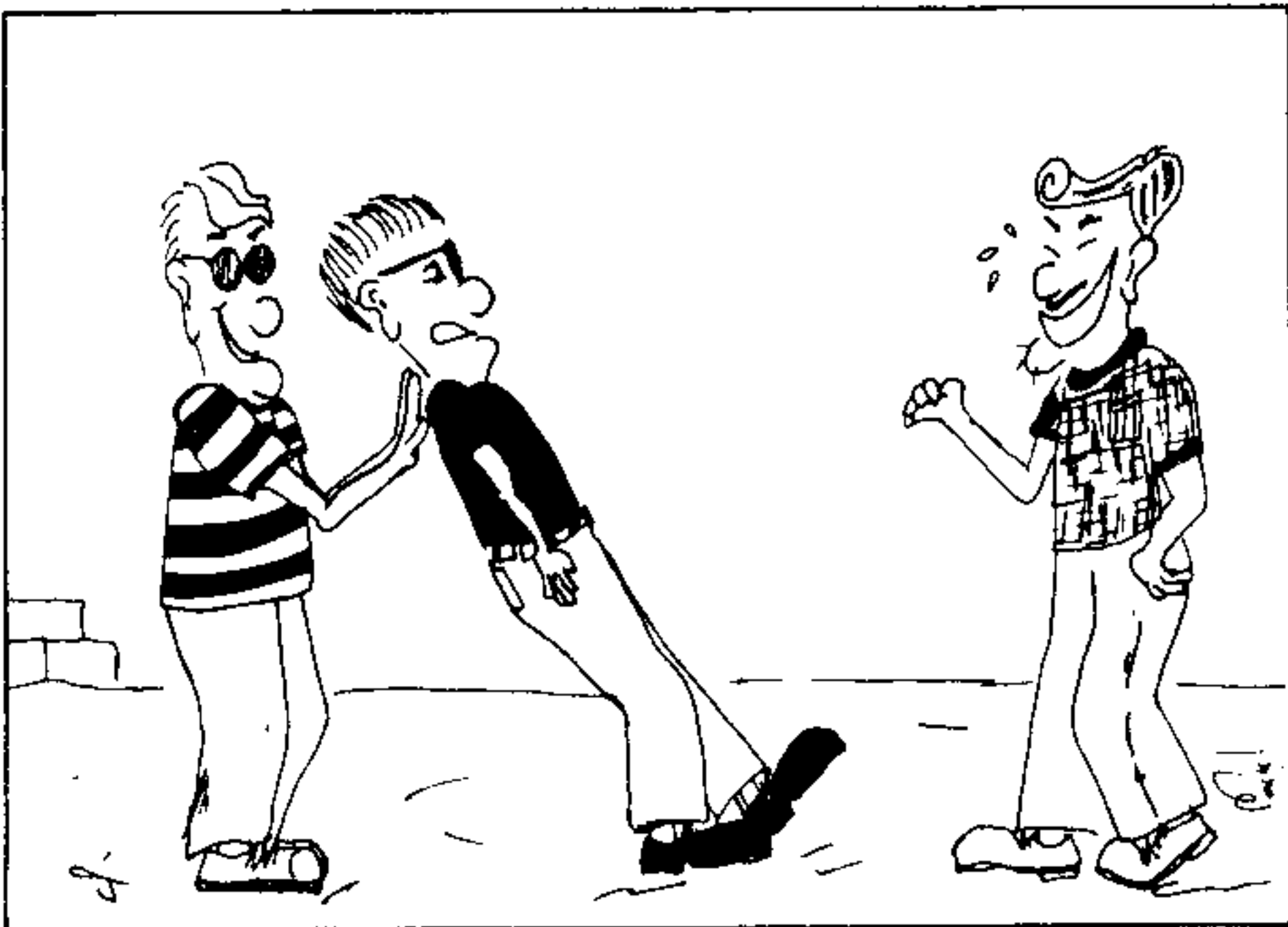
FINALIDADE: Desenvolver a confiança grupal

CARACTERÍSTICAS: Espírito de Equipe Confiança
Relaxamento

DESCRIÇÃO: Grupos médios de 6 pessoas em círculo. Um vai ao centro, os demais bem próximos. O do centro fica de olhos fechados, braços caídos e sem tirar os pés do chão, ele é uma estátua.

O grupo ao redor é responsável por não deixá-lo cair, jogando-o de um lado para o outro em toques leves.

Os integrantes vão se alternando como João Teimoso até todos experimentarem a sensação.



JOGO DE LEITURA

FINALIDADE: Desenvolver leitura e expressão oral
Entrosamento grupal

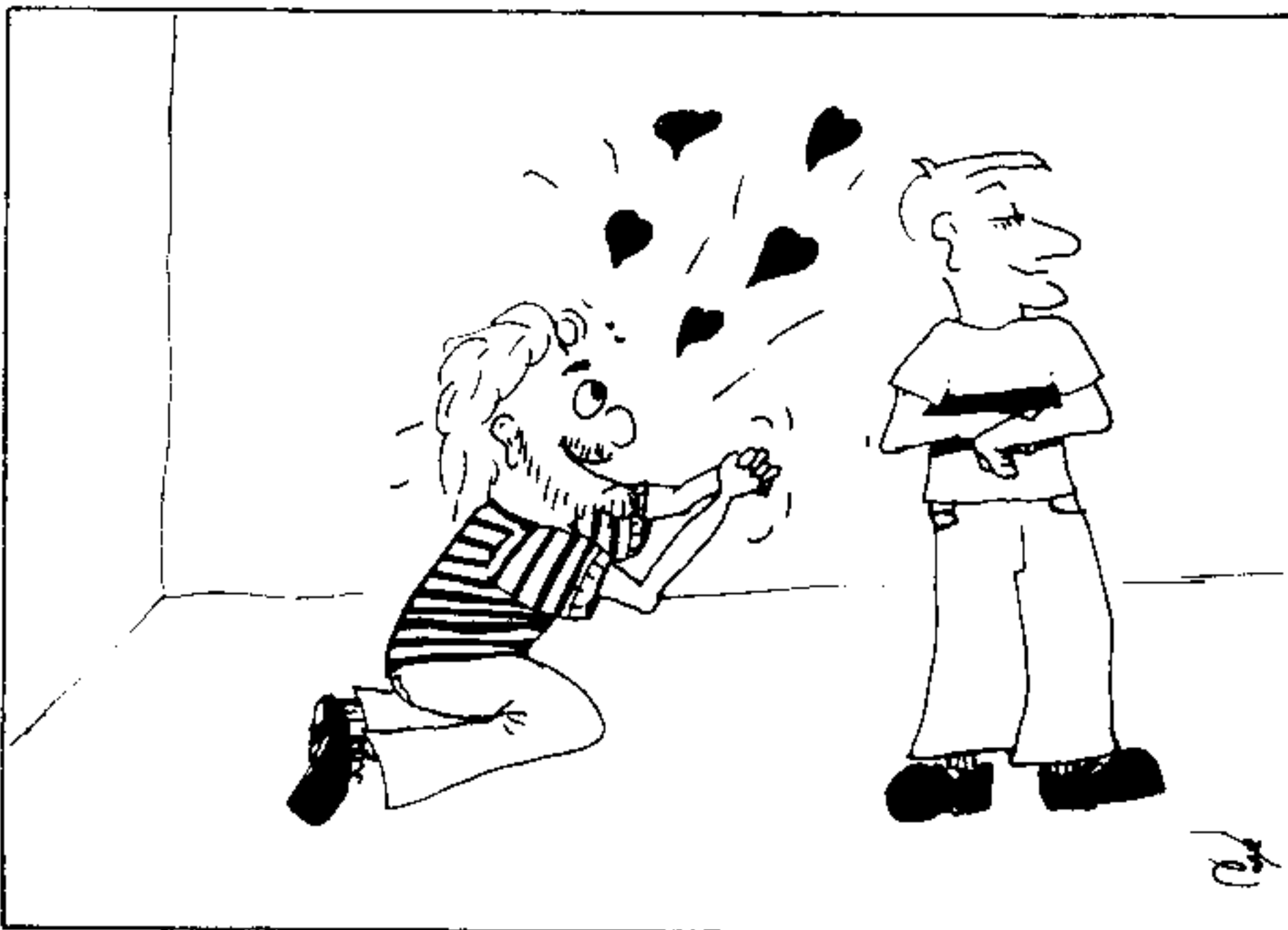
CARACTERÍSTICAS: Expressão oral Comunicação
Leitura Criatividade
Educação Musical

MATERIAL: Fotocópias de letra de música
Toca-fitas e fita ou toca-discos e discos

DESCRIÇÃO: A dinâmica consiste em exercitar leituras dramáticas com sentidos variados. Pode-se partir de qualquer texto, mas fica enriquecida quando baseia-se em letra de música (por exemplo: QUERERES, de Caetano Veloso).

Distribui-se as letras da música e todos cantam para um treinamento inicial.

O grupo forma-se em pé numa roda. O monitor coloca a música na fita e todos cantam, enquanto uma caixinha surpresa roda de mão em mão.



jogo de
leitura

A música é interrompida repentinamente e o participante que ficou com a caixinha na mão tira um papelete que dá a emoção. Com ele terá que ler a letra da música.

São várias possibilidades: expressando paixão, indiferença, tesão, raiva etc.

Ele então passa a fazer a sua leitura dramática para alguém do grupo e os demais tentarão adivinhar a emoção transmitida.

mexe
co'a gente

NÓ HUMANO

FINALIDADE: Integração
Descontração

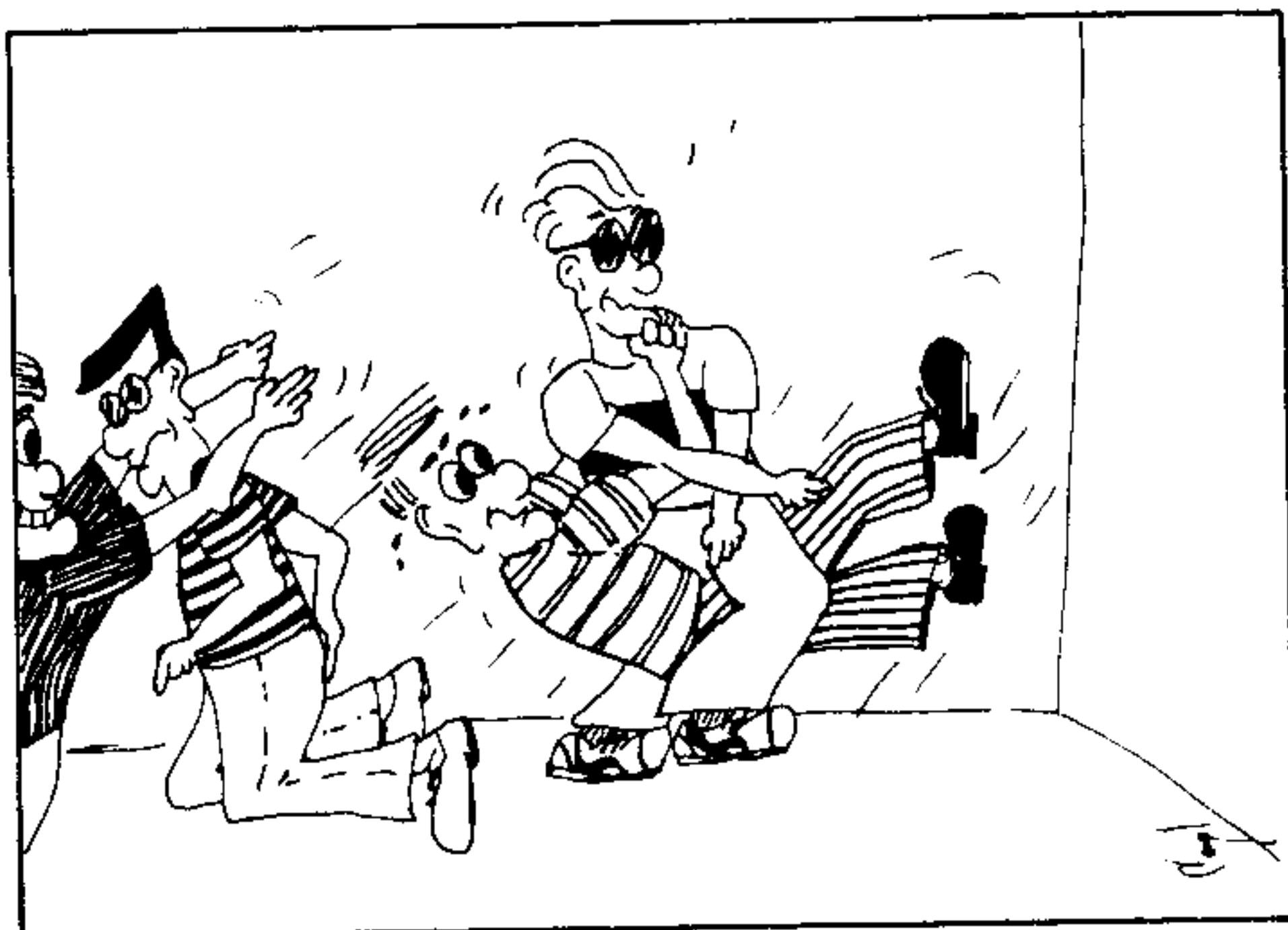
Aproximação pelo Toque

CARACTERÍSTICAS: Espírito de Equipe
Atenção

DESCRIÇÃO: Todos em roda, sem soltar as mãos, sem pressa e sem machucar, vai entrando por baixo ou por cima das mãos dadas dos outros, até ser impossível continuar.

Ao sinal do monitor começa-se a desfazer este nó até refazer a roda.

- OBSERVAÇÃO:**
- . Número mínimo de 8 a 10 pessoas
 - . O monitor só deve dar a ordem de desfazer o nó no momento certo para manter o elemento surpresa
 - . Essa dinâmica tem outra modalidade que é o caracol onde o monitor puxa o grupo, num percurso concêntrico e depois propõe o "descaracolamento".



O CEGO E A ESTÁTUA

FINALIDADE: Aguçar a percepção tátil
Aproximação pelo toque

CARACTERÍSTICAS: Expressão Corporal Observação
Imaginação Memória Tátil

DESCRIÇÃO: Duplas: um em frente ao outro. Uma fileira fecha os olhos. A outra transforma-se em estátuas com expressões as mais criativas possíveis.

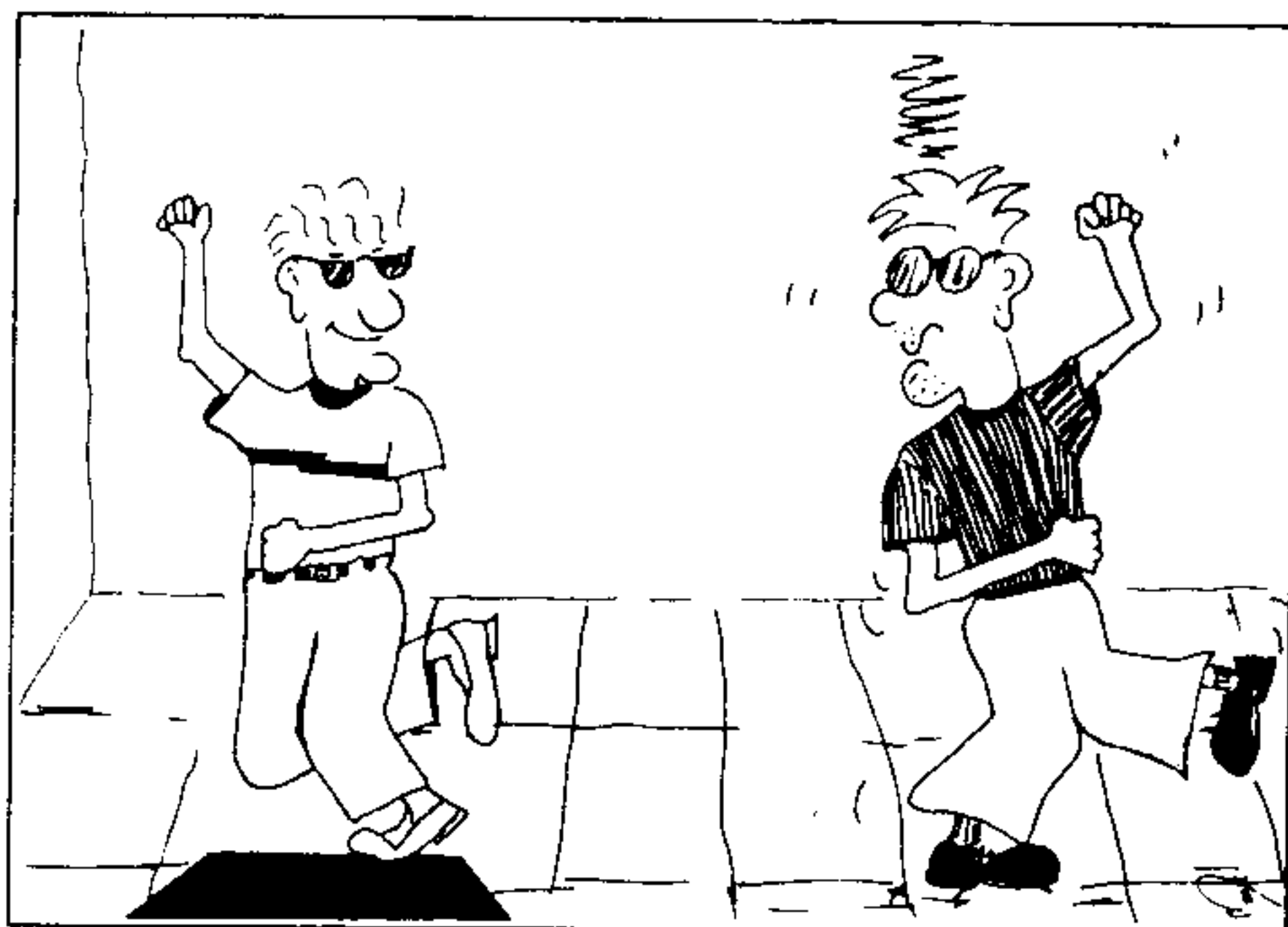
Ao sinal do monitor, os que estão de olhos fechados, avançam e apalparam as estátuas montadas pelos companheiros. Sempre de olhos fechados, voltam ao seu lugar e tentam imitá-las.

Quando estiver pronto, abrem-se os olhos e analisa-se a reprodução.

Depois trocam-se as funções.

OBSERVAÇÕES:

- Esta dinâmica pressupõe um mínimo de entrosamento do grupo. Talvez testar com duplas



- do mesmo sexo para evitar constrangimentos.
- Em especial, essa dinâmica exige uma conversa sobre sensações e dificuldades.
 - Uma outra modalidade desta dinâmica é a do espelho. O "cego" deve imaginar que a escultura que irá reproduzir é a sua imagem refletida no espelho. Portanto o braço esquerdo esticado da estátua deve ser montado esticando o seu braço direito, e assim análogamente para as demais partes do corpo.

O CEGO E O ACOMPANHANTE

FINALIDADE: Desenvolver a confiança grupal
Reflexão sobre o poder

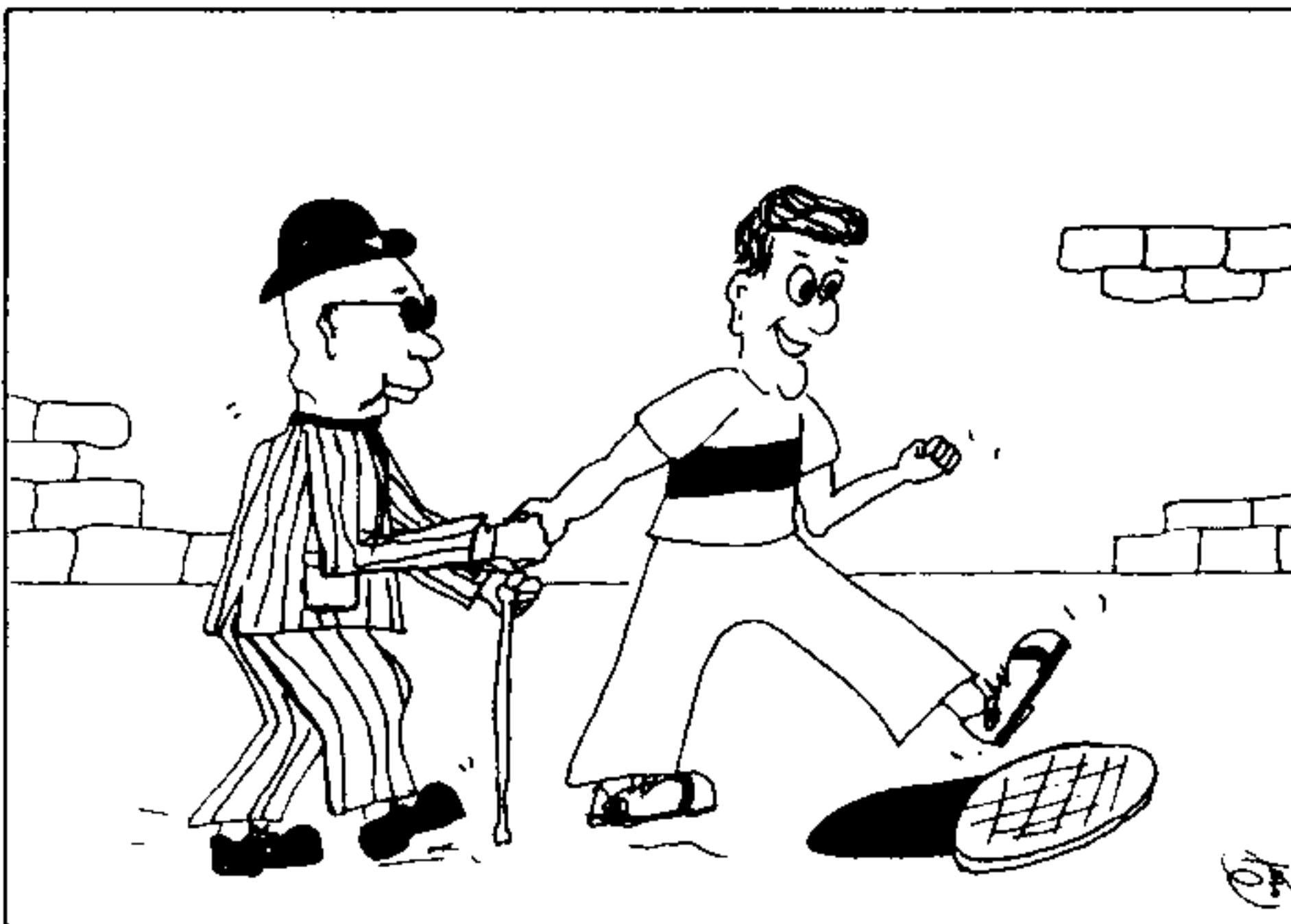
CARACTERÍSTICAS: Dependência Controle dos sentidos

DESCRIÇÃO: Num primeiro momento os integrantes fecham os olhos e experimentam a sensação de se locomover. Pode-se, por exemplo, marcar um ponto de chegada e tentar andar de olhos fechados naquela direção.

Em seguida o grupo é dividido em duplas onde um será o "cego", o outro o "acompanhante". O cego se apoiará no acompanhante que o guiará em circuitos variados: curvas, rampas, escadas etc. Após algum tempo inverte-se os papéis.

OBSERVAÇÕES:

- A avaliação desta dinâmica é muito rica e possibilita refletir sobre os papéis de dirigente e dirigido numa organização ou equipe



de trabalho.

- Uma variante: o "cego" será conduzido por seu acompanhante que irá atrás com os seguintes códigos:

- . tocar o ombro esquerdo = significa curva fechada para a esquerda
- . tocar o ombro direito = significa curva fechada para a direita
- . tocar com 1 dedo a coluna = significa caminhar para frente
- . tocar o pescoço = significa parar

fundamental

OCUPAÇÃO DO ESPAÇO

FINALIDADE: Aguçar a noção espacial
Desenvolver a inter-relação grupal

CARACTERÍSTICA: Observação Ritmo
Espírito de Equipe Agilidade
Auto-controle

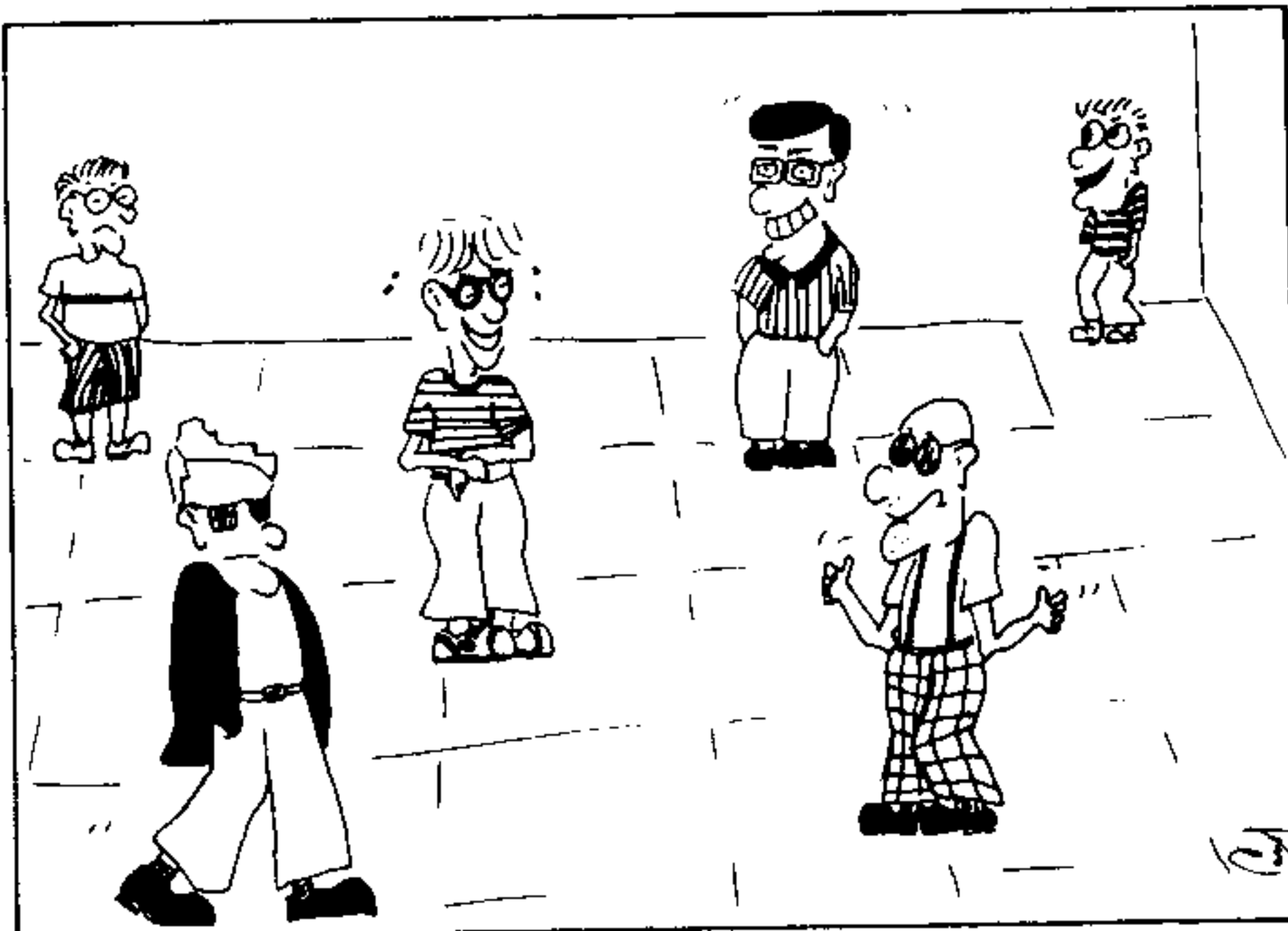
DESCRIÇÃO: O monitor instrui que o grupo terá que ocupar o espaço da sala da forma mais equilibrada possível.

O monitor bate palmas ritmadas enquanto as pessoas andam em todas as direções acompanhando o ritmo. Ele então para com as palmas e todos ficam imobilizados.

Observa-se o equilíbrio de ocupação: os espaços vazios e os pontos de concentração.

"Vamos ocupar melhor o espaço"

O exercício é retomado várias vezes até o grupo ir sentindo um aperfeiçoamento.



OBSERVAÇÃO:

- . Poderá haver mudança de ritmo nas palmas.
- . Ao parar, o monitor poderá dar um comando "deitados!", de tal forma que todos caem no chão e aí se imobilizam. E ainda: "de cócoras, sentados, ajoelhados".
- . Também variações no modo de andar: "de costas, de lado, pulando etc".

serena

QUEBRA-CABEÇA

FINALIDADE: Integração

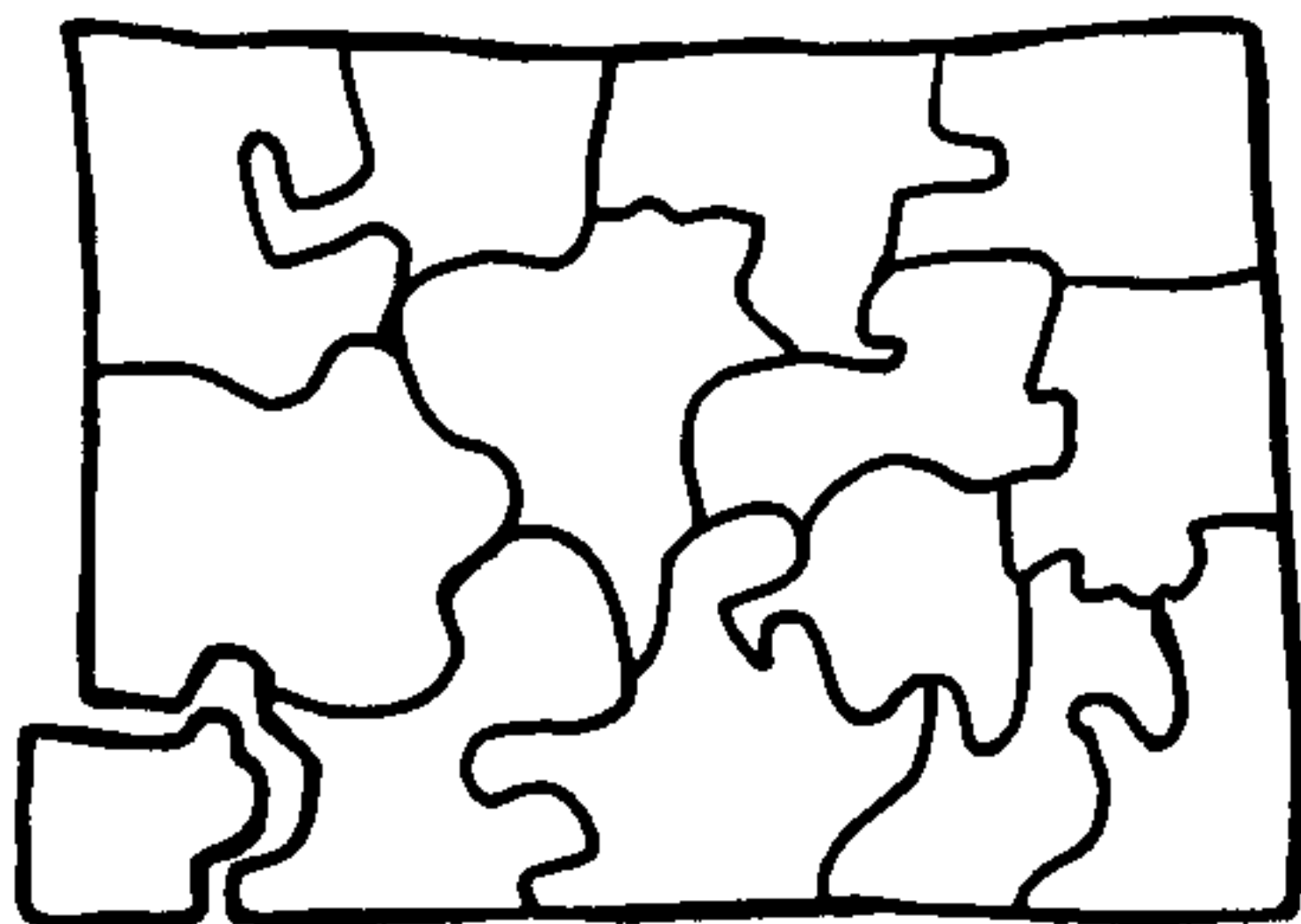
Reflexão sobre grupo

CARACTERÍSTICAS: Observação
Silêncio

Espírito de Equipe

DESCRIÇÃO: No mais absoluto silêncio, um quebra-cabeça grande (por exemplo o mapa de Minas Gerais) é montado coletivamente. Ao término, é feita uma avaliação das impressões sentidas com o jogo.

OBSERVAÇÃO: A conversa posterior pode derivar para uma reflexão sobre a constituição de grupo, cooperação etc.



CAI

QUEM SOU EU?

FINALIDADE: Grupo que não se conhece
Apresentação socializada

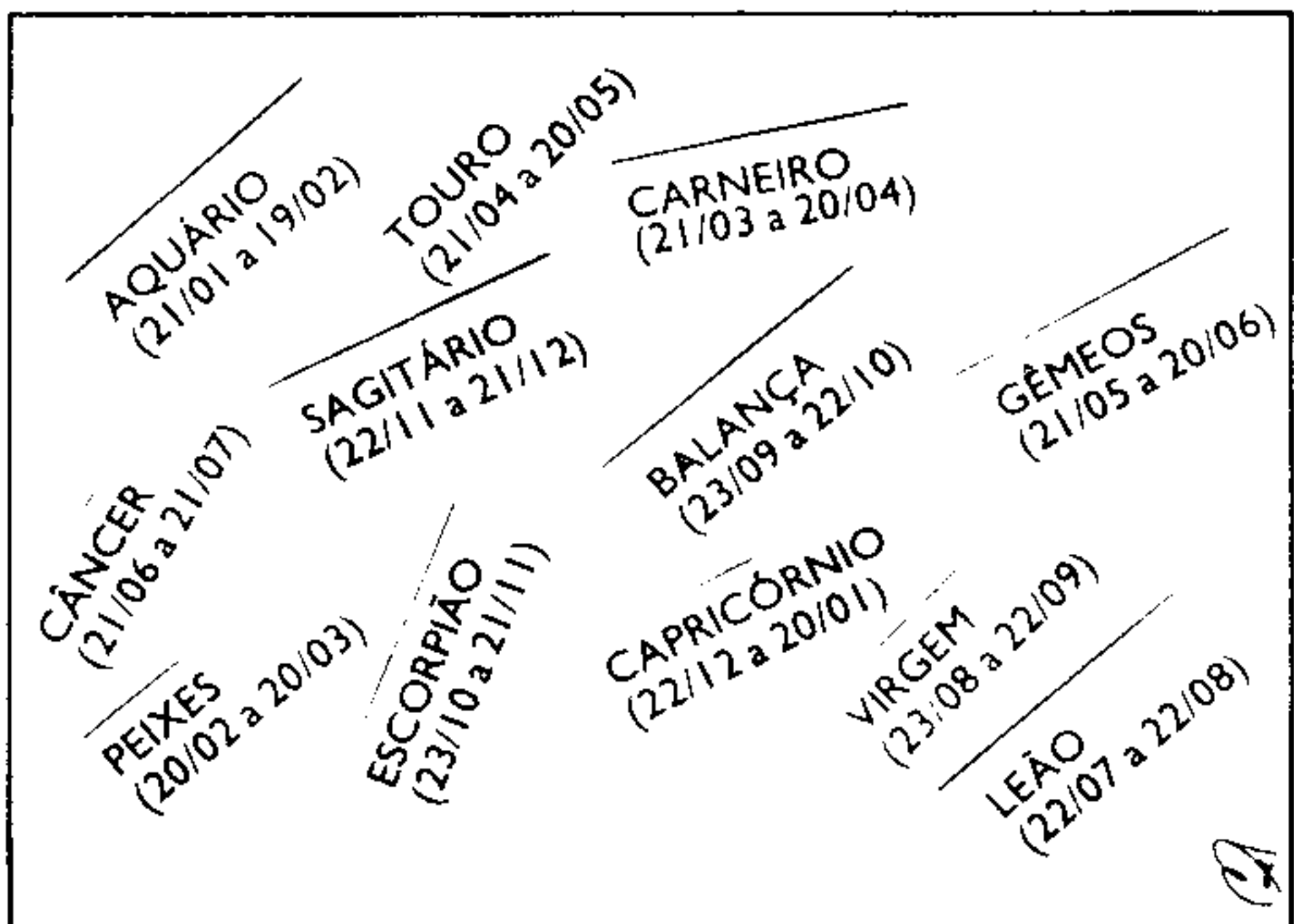
CARACTERÍSTICAS: Auto conhecimento Descobertas
Memória

MATERIAL: Cartolinas Caneta Hidrocor Fita Adesiva

DESCRIÇÃO: Individualmente, cada um escreve num círculo de cartolina: seu nome, signo do zodíaco e duas características marcantes que acha que os outros lhe atribuem.

Em seguida escolhe-se entre o grupo um parceiro para conversar. A dupla então troca informações pessoais aprofundando o conhecimento mútuo. Ao comando do monitor, forma-se um círculo onde um apresenta o outro colocando no local do encontro as cartolinas com as informações pessoais.

OBSERVAÇÕES: - As cartolinas podem ficar expostas durante o encontro criando um ambiente de intimidade.
- Uma conversa posterior sobre o que ocorreu pode possibilitar uma discussão sobre o grupo, seus limites, barreiras pessoais,...



desafiadora
e divertida

TELEFONE SEM FIO EM MÍMICA

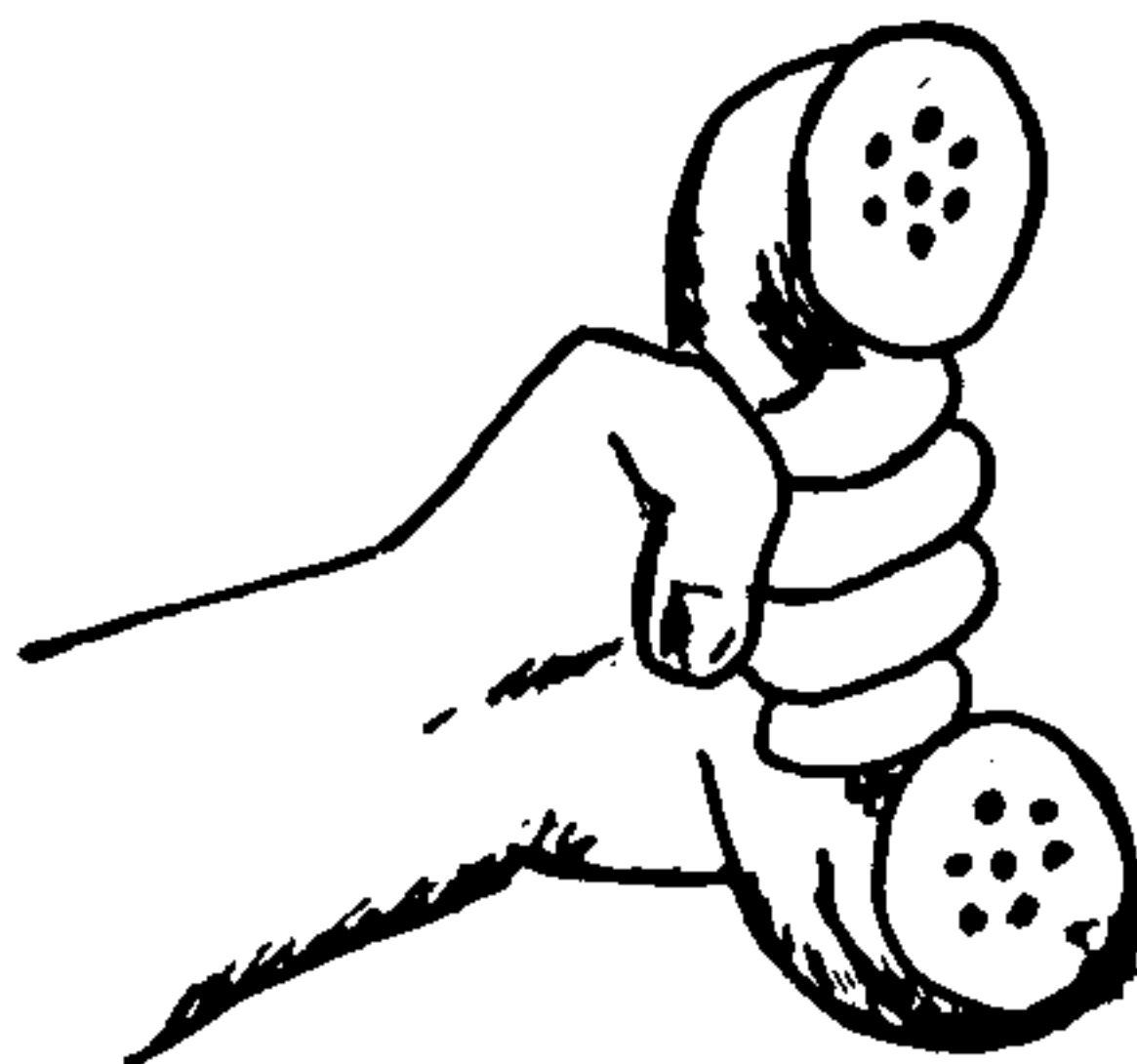
FINALIDADE: Reflexão sobre a Comunicação
Descontração

CARACTERÍSTICAS: Comunicação Espírito de Equipe
Atenção Memória Visual
Expressão Corporal

DESCRIÇÃO: Alguns integrantes saem da sala (3 a 5). O grupo pensa uma situação curta, ou um ditado popular. Entre todos vão transformar essa mensagem em linguagem gestual - a mímica. Ao chegar num consenso do código mímico adequado, escolhe-se um mímico que passará a mensagem à 1ª pessoa que aguarda fora da sala.

Assim que entrar, o monitor esclarece o que vai acontecer: "É uma mensagem em mímica que você observará atentamente e a imitará para outra pessoa que chamaremos depois".

Assim que termina a cena, o espectador tenta sintetizar verbalmente a mensagem que acaba de rece-



telefone
sem fio

ber.

Chama-se a 2ª pessoa de fora e diz-se a mesma coisa. A primeira encena para a 2ª. A 2ª traduz a mensagem ao grupo. E assim sucessivamente até todos serem chamados.

OBSERVAÇÃO:

- É importante o silêncio do grupo durante todo o transcorrer da dinâmica: "só os de fora falam".
- Ao final recupera-se com todo o grupo a mensagem inicial e a corrosão que ela foi sofrendo através dos vários transmissores. É feita então uma reflexão sobre alguns aspectos que a dinâmica estimula:
 - . a estrutura da comunicação: transmissor-mensagem-receptor.
 - . a dificuldade de entendimento conforme a complexidade da mensagem.
 - . a linguagem adequada para uma maior compreensão: o gesto tem que ser claro e expressivo, encadeado.
 - . a criatividade do ser humano: tanto o transmissor como o receptor criam a mensagem.
- Outros pontos interessantes seguramente saem na discussão que essa dinâmica propicia.
- A dinâmica tem melhores efeitos em grupos acima de 8 pessoas.
- Uma variante simplificada desse exercício é o "telefone sem fio". Em roda a mensagem é passada oralmente, bem baixinho, no ouvido de cada vizinho, até voltar ao 1º transmissor.

TOCA DO COELHO

FINALIDADE: Aquecimento e descontração do grupo

CARACTERÍSTICAS: Reflexos
Atenção

DESCRIÇÃO: Forma-se grupos de 3 pessoas. Dois deles de mãos dadas são "toca" e o terceiro que fica ao centro é o "coelho".

Ao sinal do monitor:

- "Troca de coelho!"

Os coelhos trocam de lugar, trocam de toca.

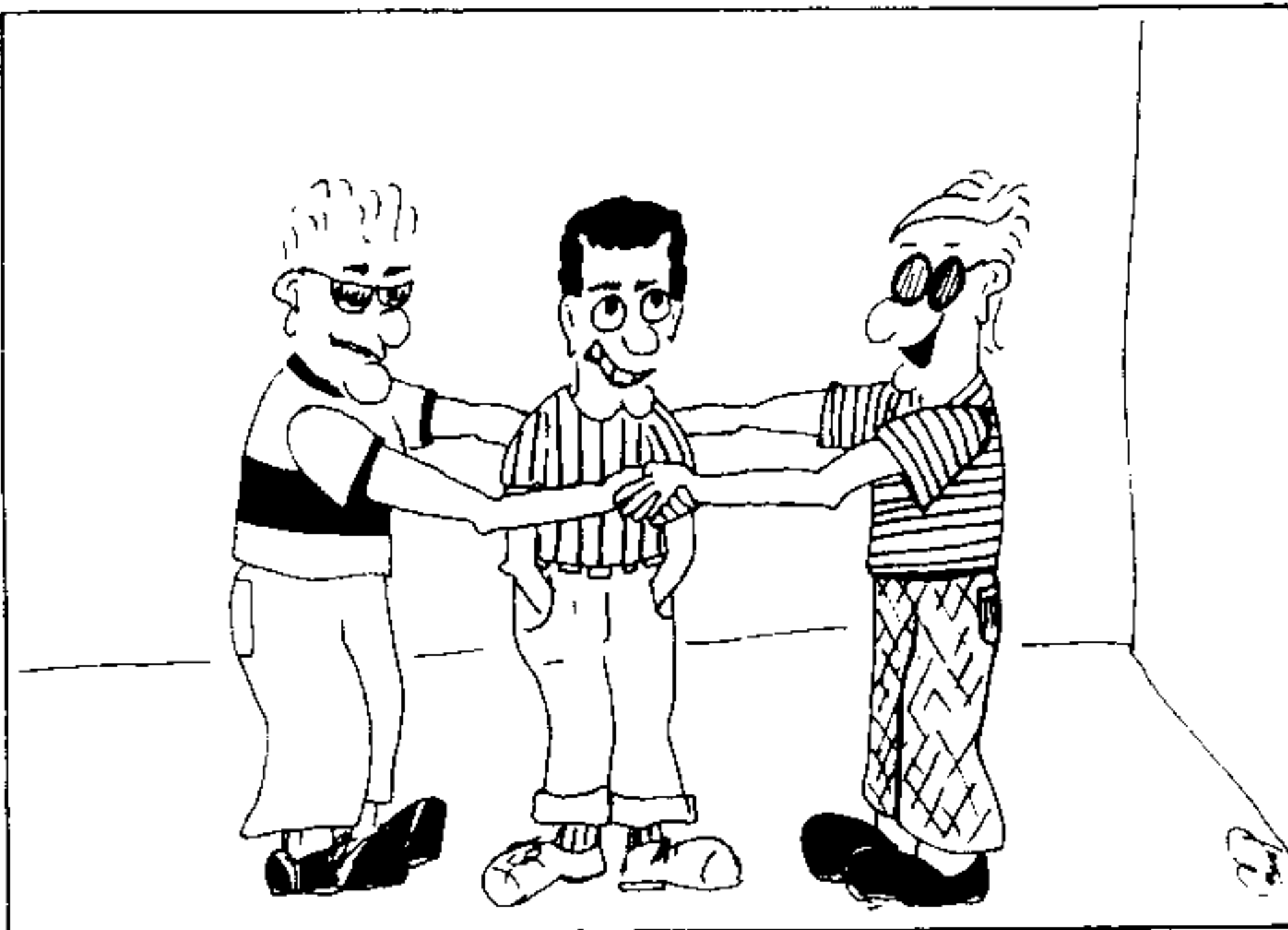
Ao comando:

- "Toca de coelhos!"

Todos trocam de grupo rapidamente.

OBSERVAÇÃO:

- O monitor pode entrar para completar grupos, ou ainda algum grupo pode ter 4 componentes.



TRÊS EM UM

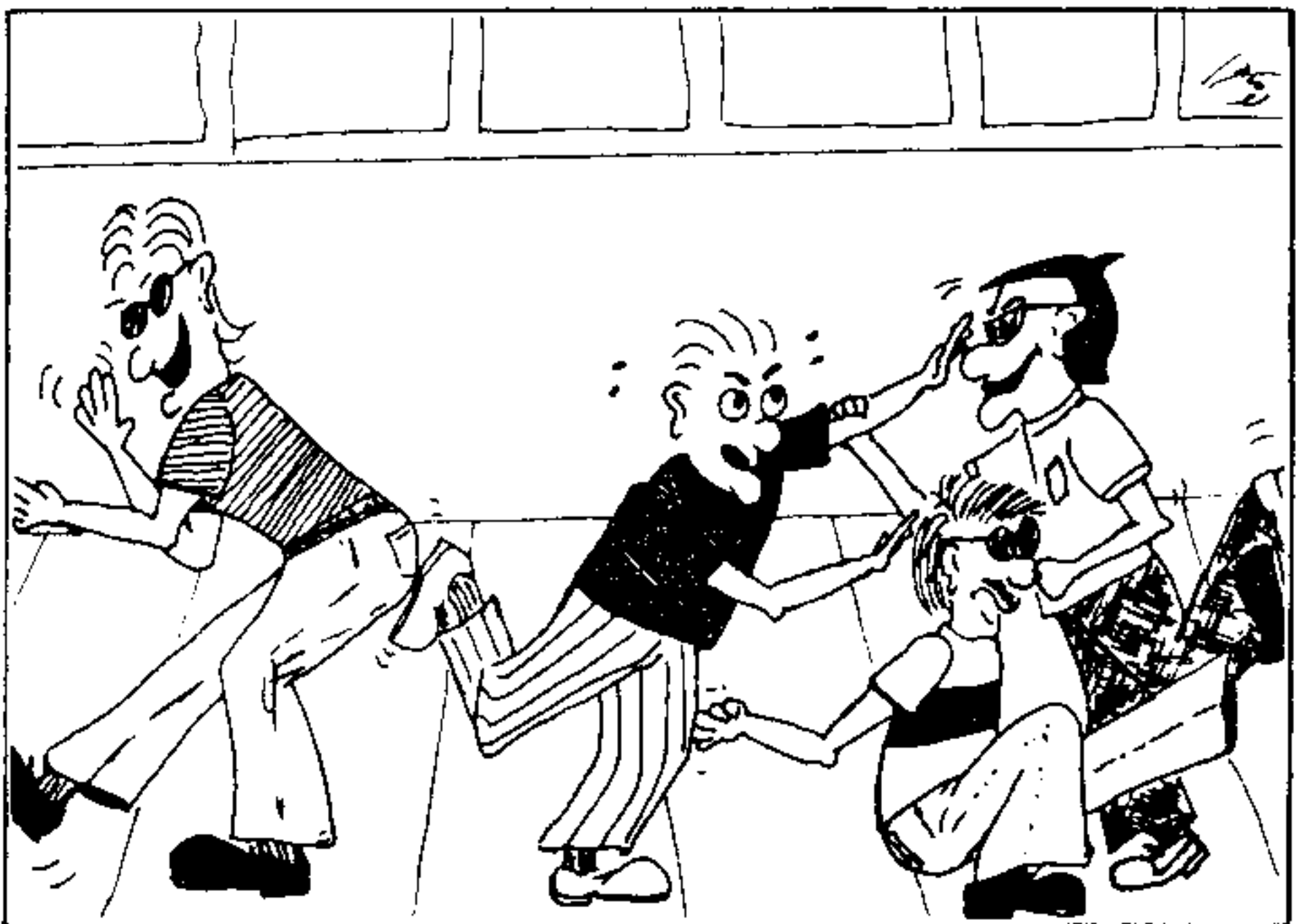
FINALIDADE: Entrosamento grupal

CARACTERÍSTICAS: Espírito de Equipe Habilidade
Coordenação Corporal

DESCRIÇÃO: Todos andando desordenadamente pela sala, ao som de palmas ritmadas. A um sinal do monitor, todos se equilibram em apenas um pé, tendo que encostar cada mão e outro pé em três companheiros diferentes em qualquer parte do corpo.

Neste estado de equilíbrio o monitor confere a ajuda de todos se realmente as regras estão respeitadas.

Repete-se várias vezes.



espocante

VARIAÇÕES COM BALÕES

FINALIDADE: Descontração e Integração

CARACTERÍSTICAS: Coordenação motora Tato

MATERIAL: Balões, barbante, toca-fitas e fita ou toca-disco e disco

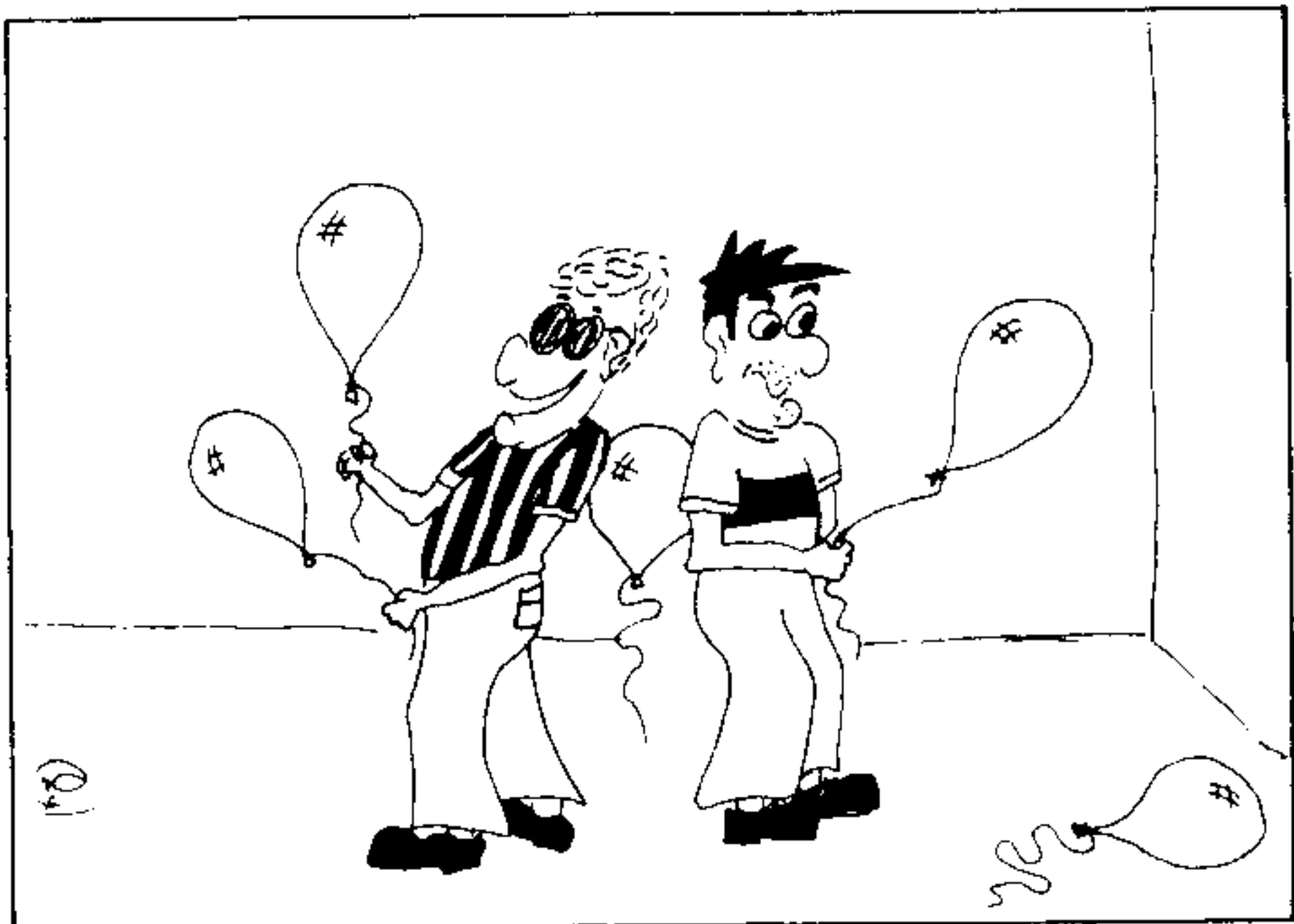
DESCRIÇÃO: Primeiramente os integrantes curtem seus balões (cor, textura, sons etc). Jogam para o ar, chutam a bola,...

Formando duplas, colocam um balão prensado entre as costas e tentam fazer a volta sem deixar o balão cair.

O balão então pode ficar preso testa com testa e a dupla dançar ao som de uma música.

Em grupos de quatro, todos juntinhos frente ao outro e um balão nos pés. O intento é conseguir que o balão suba até as cabeças sem o uso das mãos.

E por fim uma competição: balões amarrados nos pés de cada participante que em duplas dançam ao som de uma valsa, lambada, ... A brincadeira consiste em estourar os balões dos dançarinos sem desvirtuar a dança.



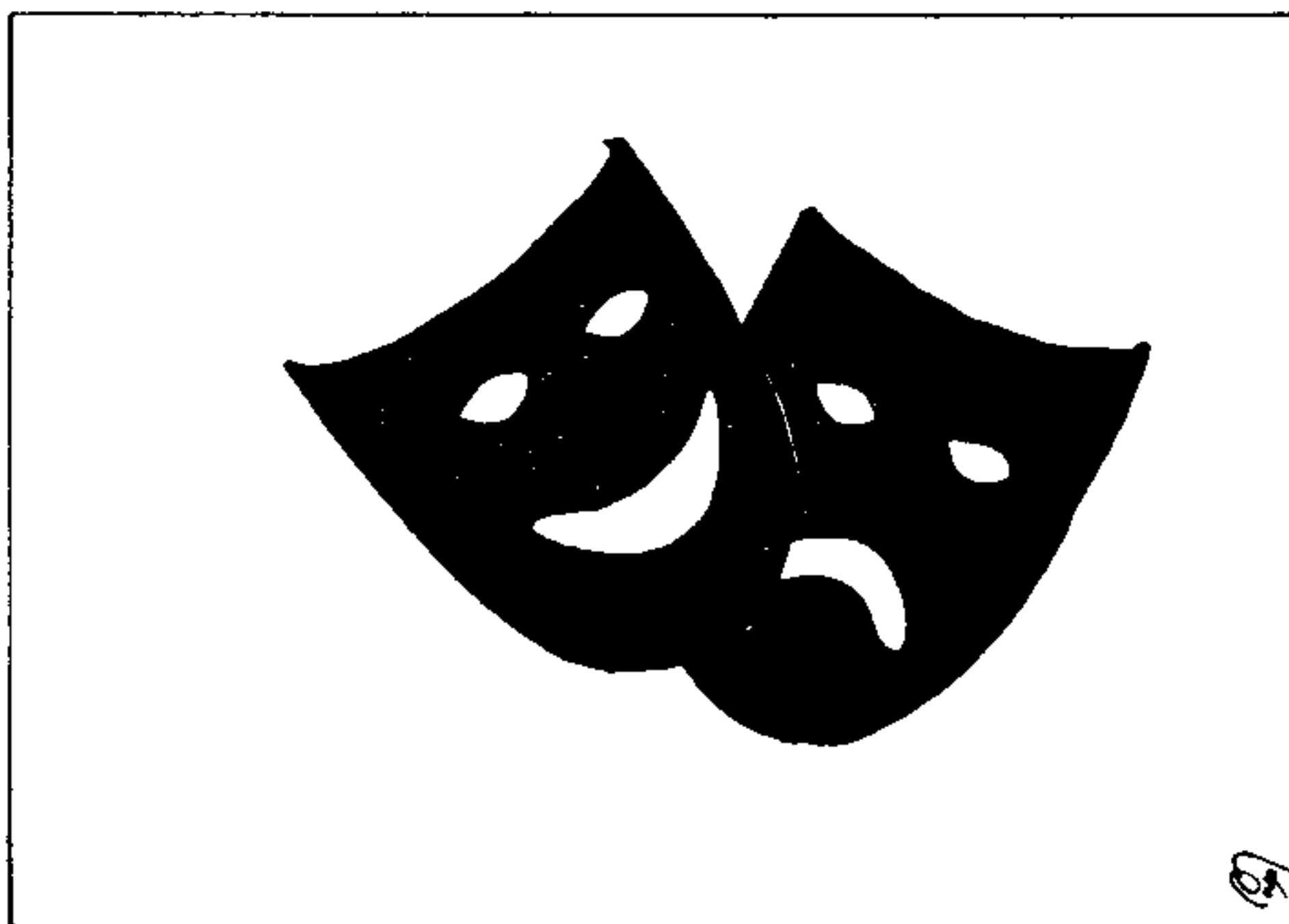
TEATRANDO

Além dessas dinâmicas usadas como instrumentos de descontração e integração para os grupos - os mais variados possíveis - foram utilizadas algumas técnicas mais direcionadas para o fazer teatral - o que não exclui que possam também ser aproveitadas em outros contextos.

O instrumento mais importante do teatro é o próprio ATOR. Por isso é feito um trabalho exaustivo de exploração da inesgotável condição humana: razão, emoção, corpo, imaginação, criatividade, expressão, ludicidade, comunicação, sensibilidade e tantas outras dimensões embrutecidas no convívio social - especialmente quando essas regras são baseadas na lógica do poder, disputa, velocidade, lucro, consumismo, status, individualismo e tantas outras mediocridades.

Vejamos rapidamente alguns blocos de jogos e exercícios.

RELAXAMENTO: Para aliviar tensões e ansiedades do cotidiano e propiciar um voo à imaginação, utiliza-se o relaxamento. Deitado no chão, luz apagada e com um fundo musical sereno, os participantes acom-



panham uma estória criada pelo monitor onde eles se transformam em grão de areia, em garça ou num ponto apenas. O "retorno" ao reme-reme da vida é feito suavemente. Procura-se extrair sensações vividas. O relaxamento possibilita um reencontro cósmico - de sintoxica e amansa tanto o corpo como a mente.

AQUECIMENTO: São exercícios físicos que procuram desferrujar o corpo. Explora-se cada parte do corpo e o controle cerebral sobre elas: cabeça, pernas, pescoço, rosto, braços, tórax, cadeiras, dedos, músculos etc... É uma ginástica mais branda, mais reflexiva sobre as limitações e possibilidades corporais. Normalmente essa "decomposição" do corpo é feita para do. O aquecimento faz-se também com movimentação pela sala, onde o grupo anda, corre, pula de vários jeitoss.

A dança possibilita um aquecimento mais gostoso. Samba, lambada, música clássica, qualquer gênero faz o corpo se soltar, tanto com passos livre como através de uma coreografia ao estilo da aeróbica.

A voz - o ator ou dirigente comunitário tem que falar alto, com fluência e articuladamente para estabelecer uma boa comunicação entre ele e o público. É preciso então aprimorar a dicção, como se diz em teatro. Exercícios de respiração são básicos para isso, procurando desenvolver uma respiração abdominal. A musculação facial, da boca e da língua recebem uma atenção especial. E por fim, as cordas vocais. Assim como o corpo, decompõe-se o discurso oral trabalhando com as vogais, consoantes e palavras. O trava-línguas são ótimos auxiliares. O desenvolvimento de uma lei

tura com entonação, límpa e expressiva é fundamental para o ator.

DRAMATIZAÇÃO: Teatro é representação, é a recriação do real. Diderot definiu o teatro como divertimento e ensino. portanto o ator tem que desenvolver essa capacidade de imitação, de re-apresentar a vida de uma forma prazerosa e criativa. Um dos recursos convencionais é a improvisação, onde os atores criam uma cena a partir de alguma situação por eles escolhida ou em função de um tema ou enredo proposto pelo monitor. A cena vai sendo inventada no seu fazer-se e os atores vão acrescentando e mostrando suas visões e habilidades pessoais. Uma variante da representação teatral é a mímica, onde faz-se um "teatro-mundo" aprimorando ao máximo a linguagem corporal e gestual. O recurso da dramatização pode ser usado em trabalhos de grupos para esclarecer melhor um tema confuso ou como ponto de partida para a problematização de um assunto pautado - é o que se conhece como sociodrama - que pode ser também feito em mímica. Normalmente o sociodrama produz efeitos fantásticos em reuniões.

BIBLIOGRAFIA

- 1 - Antunes, Celso. Manual de Técnicas de Dinâmicas de Grupo. Petrópolis, Vozes, 1988.
- 2 - Boal, Augusto. 200 exercícios, o jogo para ator e não-ator com vontade de dizer algo através do teatro. RJ, Civilização Brasileira, 1977.
- 3 - Brown, Guilherme. Que tal si jugamos... otravez. Caracas, Guarura Ediciones, 1990.
- 4 - Fritzen, Silvino José. Exercício Práticos de Dinâmica de Grupo, vol. I e II. Petrópolis, Vozes, 1983.
- 5 - Pereira, Willian Cesar Castilho. Dinâmica de Grupos Populares. Petrópolis, Vozes, 1982.

Cadernos Publicados pelo Programa:

- . O Anarquismo e a Educação do Trabalhador
- . Princípio Educativo em Gramsci