

# 14. Sempre em pé

LED'S  
Play

## Valores

Cooperação, Confiança, Partilha, Persistência e Disciplina.

## Objetivo

**Pedagógico:** Promover a confiança e disciplina.

**Prático:** Manter-se em pé utilizando o apoio das colegas.

## Participantes

Mínimo: 8 participantes

Máximo: 30 participantes

Indicado: 20 a 25 participantes

## Tempo

5 a 10 minutos

## Material

Vendas

## Briefing

Formam-se grupos de 7/8 alunos dispostos num círculo e muito próximos uns dos outros. Estes jogadores que estão no círculo devem estar com os pés ligeiramente afastados e os joelhos fletidos e as mãos abertas.

Um a um, os jogadores colocam-se no centro do círculo, com os pés juntos bem no centro, os braços esticados ao longo do corpo e os olhos vendados.

O jogador que está no centro deverá, sem dobrar qualquer articulação e sem levantar os pés do local em que estão, deixar-se cair numa direção (frente, trás, lado, ...).

Os jogadores que estão no círculo devem amparar a queda do colega, empurrando-o suavemente na direção contrária e assim sucessivamente, estando o jogador do centro permanentemente em desequilíbrio e amparado/empurrado pelos colegas que estão no círculo.

No final, o jogador que está no centro deve sentir-se firmemente em pé antes de retirar a venda (de forma a não se desequilibrar).

## Notas

As vendas podem ser aproveitadas a partir de panos de cozinha.

## Debriefing

*Sentiram que nalgum momento estavam quase a cair? Tiveram medo? O que aconteceu a seguir?*

*Sentiram confiança nos colegas?*

*Foi difícil manterem-se em pé? Porquê? Como conseguiram?*

*De que forma os colegas comunicaram convosco para que se sentirem mais confiante?*

*É importante confiar nos outros? Porquê?*

*Que outros exemplos podem dar em que a confiança é igualmente importante?*