

31. Equilíbrio com sacos de areia

LED'S
Play

Valores

Cooperação, Partilha, Esforço, Persistência e Disciplina.

Objetivo

Pedagógico: Favorecer a cooperação de modo a atingir o objetivo proposto. Promover a disciplina no jogo.

Prático: Realizar um determinado percurso sozinho, ou em grupo e não deixar cair o saco de areia.

Participantes

Mínimo: 8 participantes
Máximo: sem número limite de participantes
Indicado: 25 a 30 participantes

Tempo

30 a 45 minutos

Material

Sacos de areia (bean-bags)

Briefing

Cada aluno é portador de um saco de areia. Com o saco de areia colocado numa parte do corpo que exija o seu equilíbrio (na cabeça ou nos ombros), cada aluno deve tentar realizar um determinado percurso sem deixar cair o saco. Quando os alunos deixam cair o saco devem juntar-se por pares, passando a ter de equilibrar os sacos nas mesmas partes corporais mas agora entre si (podem dar as mãos, ou estar em contato permanente através dos ombros ou da testa) e assim sucessivamente (quando 2 alunos deixam cair o saco devem juntar-se a outros perfazendo 4, até ficar o todo o grupo a equilibrar os sacos). Os sacos de areia utilizados podem ser fabricados pelos alunos através do aproveitamento de material de desperdício, tal como explicitado na página seguinte.

Notas

Pode ser considerada a alternativa de determinar um espaço por onde os alunos devem caminhar, tentando também não chocar entre si.

Debriefing

Sentiste maior dificuldade a equilibrar o saco quando estavas sozinho, quando estavas com um colega ou num grupo grande? Porquê?
Que estratégias encontraste com o/s teu/s colega/s para equilibrar os sacos de ambos/todos?
Nalgum momento da realização da atividade pensaram em desistir? Porquê?
Quais os fatores mais importantes que devem ser tidos em consideração, para realizar esta atividade com sucesso?
Quais as principais conclusões que tiraram?

31. Construção de Material



SACOS DE AREIA (BEAN-BAGS)



Material Necessário

T-shirt velha
Elásticos (de cabelo ou de borracha)
Areia (dentro de 2 sacos de plástico) ou esponja de almofada

Processo de Construção

Estende-se a t-shirt do avesso no chão. Coloca-se o 1º elástico no seu centro dando voltas entre si (como se se fizesse um garrote no meio da t-shirt, por baixo das axilas) e roda-se a bainha da t-shirt pelo exterior do garrote (ficando este como um nó interior da t-shirt). Insere-se a areia (dentro dos 2 sacos plásticos) ou da esponja de almofada e junta-se a bainha da t-shirt novamente fazendo novo garrote (ficando este como nó exterior da t-shirt). Em caso de dúvidas, é possível observar este link: <https://www.youtube.com/watch?v=TcdtyR3-9ek>.