



Valores	Confiança, Partilha, Solidariedade, Tolerância e Persistência.
Objectivo	Pedagógico: Favorecer a comunicação corporal e a confiança no outro. Prático: Caminhar pela sala sem deixar cair a vara.
Participantes	Mínimo: 2 participantes Máximo: Sem número limite de participantes Indicado: 10 a 30 participantes
Tempo	5 a 10 minutos
Material	<ul style="list-style-type: none">• Varas de 30cm• Leitor de música• CD de música
Briefing	Agrupam-se os alunos em pares. Cada par tem uma vara de 30 cm aproximadamente. Cada elemento segura a vara apenas com um dedo na extremidade. Os pares circulam pela sala, ao ritmo de uma música de fundo, sem deixar cair a vara. Se a vara cair, retomam a posição inicial. Numa fase seguinte, os alunos circulam pela sala, ao ritmo de uma música de fundo, com os olhos fechados, sem deixar cair a vara.
Notas	Este exercício pode ser realizado no aquecimento ou fecho de um conjunto de outros exercícios. Não se deve reforçar o carácter cooperativo do exercício, permitindo que os alunos cheguem a essa conclusão sozinhos. Deve garantir-se que não haverá recriminação caso um elemento provoque a queda da vara. As varas podem ser substituídas por canetas, estojos, réguas ou outros objectos semelhantes. Os alunos podem, numa fase seguinte, circular pela sala com os olhos fechados, mas sem estarem vendados, reforçando a confiança e solidariedade. Como alternativa, optar pelo aumento da dimensão dos grupos. Em vez de utilizar pares, aumentar o grupo até atingir a turma toda.
Debriefing	Sentiram dificuldades na realização do exercício? O que fizeram para não deixar cair a vara? O que aconteceu quando a vara caiu? Quem não conseguiu fechar os olhos e por que razões? Qual a importância da confiança, solidariedade, tolerância e persistência na relação com o outro?