



Valores	Cooperação, Auto-motivação, Disciplina e Paciência.
Objectivo	<p>Pedagógico: Favorecer a cooperação entre os alunos, sublinhando a importância de treinar valores como a paciência e disciplina para alcançar objectivos pessoais.</p> <p>Prático: Terminar o percurso sem deixar cair o balão.</p>
Participantes	<p>Mínimo: 2 participantes Máximo: Sem limite de participantes Indicado: 10 a 30 participantes (Participantes estão divididos em grupos de 2 alunos ou, no máximo, em grupos de 4 alunos)</p>
Tempo	10 a 30 minutos
Material	<ul style="list-style-type: none">● Balões● Vendas para cada um dos alunos (facultativo)● Material para obstáculos (cones, sinalizadores, arcos, cadeiras ou mesas, devidamente protegidas)● Material para construir o percurso (fita balizadora, fita adesiva, fio de lã, etc.)
Briefing	<p>É pedido aos alunos para formarem grupos de dois (em pares). É fornecido um balão a cada par e explicada a tarefa. Os pares deverão ser capazes de percorrer o percurso definido sem deixar cair o balão. Apenas uma parte do corpo deve tocar no balão ao longo do percurso (exemplo: cabeça, ombro, costas, etc.). Durante o percurso os alunos devem manter um contacto permanente com o balão, mas não podem tocar um no outro. Se o balão cair os alunos terão de iniciar o percurso no ponto de partida.</p>
Notas	<p>Os objectivos deste exercício contemplam a cooperação, no entanto, a competição entre pares poderá ser introduzida a fim de desafiar os alunos a desenvolver outras competências relacionadas com a performance e que incrementa a necessidade de cooperarem mais em situação de pressão com o colega do seu par. Em caso de competição, as condições (parte do corpo) deverão ser as mesmas para ambas equipas. Podem introduzir-se níveis graduais de dificuldade no exercício através da colocação de obstáculos no percurso. Alternativamente, retirar alguns sentidos aos alunos, como por exemplo, a visão – vender ou fechar os olhos de um elemento, sendo que o outro terá de guiá-lo ao longo do percurso definido.</p>
Debriefing	<p>Que dificuldades sentiram ao longo do percurso? O que aconteceu quando o balão caiu? O que sentiram? O que melhoraram? O colega ajudou? Como (comportamentos, situações concretas)? Em que situações? Quando aumentou a dificuldade o que sentiram? O que tiveram de fazer quando o percurso ficou mais difícil? O que cada um pensou ao longo do exercício? Teve medo de não conseguir? O que foi importante acontecer para ter menos medo? Se desenvolvessem o exercício novamente o que fariam de diferente?</p>