

## 2. Caminho com o Balão

LED'S  
Play

### Valores

Cooperação, Automotivação, Disciplina e Paciência.

### Objetivo

**Pedagógico:** Favorecer a cooperação entre os alunos, sublinhando a importância de treinar valores como a paciência e disciplina para alcançar objetivos pessoais.

**Prático:** Terminar o percurso sem deixar cair o balão.

### Participantes

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)

### Tempo

10 a 30 minutos

### Material

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

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.

### Notas

Os objetivos 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.

### Debriefing

*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?*