

DINÂMICAS DE GRUPO

1. Dois círculos

Objetivo: motivar um conhecimento inicial, para que as pessoas aprendam ao menos o nome umas das outras antes de se iniciar uma atividade em comum.

Para quantas pessoas: é importante que seja um número par de pessoas. Se não for o caso, o coordenador da dinâmica pode requisitar um "auxiliar".

Material necessário: uma música animada, tocada ao violão ou com gravador.

Descrição da dinâmica: formam-se dois círculos, um dentro do outro, ambos com o mesmo número de pessoas. Quando começar a tocar a música, cada círculo gira para um lado. Quando a música pára de tocar, as pessoas devem se apresentar para quem parar à sua frente, dizendo o nome e alguma outra informação que o coordenador da dinâmica achar interessante para o momento.

Repete-se até que todos tenham se apresentado. A certa altura pode-se, também, misturar as pessoas dos dois círculos para que mais pessoas possam se conhecer.

2. Dinâmica do "O que você parece pra mim..."

Esta dinâmica pode ser empregada de duas maneiras, como interação do grupo com objetivos de apontar falhas, exaltar qualidades, melhorando a socialização de um determinado grupo.

Material: papel cartão, canetas hidrocor e fita crepe.

Desenvolvimento: Cola-se um cartão nas costas de cada participante com uma fita crepe. Cada participante deve ficar com uma caneta hidrocor. Ao sinal, os participantes devem escrever no cartão de cada integrante o que for determinado pelo coordenador da dinâmica (em forma de uma palavra apenas), exemplos:

- 1) Qualidade que você destaca nesta pessoa;
- 2) Defeito ou sentimento que deve ser trabalhado pela pessoa;
- 3) Nota que cada um daria para determinada característica ou objetivo necessário a atingir nesta dinâmica.

3. Dinâmica do Desafio

Material: Caixa de bombom enrolada para presente

Procedimento: colocar uma música animada para tocar e vai passando no círculo uma caixa (no tamanho de uma caixa de sapato, explica-se para os participas antes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa tem uma ordem a ser feita por quem ficar com ela quando a música parar. A pessoa que vai dar o comando deve estar de costas para não ver quem está a caixa ao parar a música, daí o coordenador faz um pequeno suspense, com perguntas do tipo: tá preparado? você vai ter que pagar o mico viu, seja lá qual for a ordem você vai ter que obedecer, quer abrir? ou vamos continuar? Inicia a música novamente e passa novamente a caixa se aquele topar em não abrir, podendo-se fazer isso por algumas vezes e pela última vez avisa que agora é para valer quem pegar agora vai ter que abrir, Ok? Esta é a última vez, e quando o felizardo o fizer terá a feliz surpresa e encontrará um chocolate sonho de valsa com a ordem 'coma o chocolate'.

Objetivos: essa dinâmica serve para nós percebermos o quanto temos medo de desafios, pois observamos como as pessoas têm pressa de passar a caixa para o outro, mas que devemos ter coragem e enfrentar os desafios da vida, pois por mais difícil que seja o desafio, no final podemos ter uma feliz surpresa/vitória.

4. Dinâmica "Tiro pela Culatra"

Essa dinâmica, é desenvolvida exatamente como a número 3 acima. A única diferença é que ao invés de se dizer uma parte do corpo do colega da direita, deve dizer uma tarefa para que esse colega execute.

Quando todos tiverem escolhido a tarefa, Coordenador dá um novo comando:

Cada pessoa deverá praticar a tarefa, exatamente como foi escolhida para o colega da direita.

É uma dinâmica bem engraçada e é muito utilizada como "quebra gelo".

5. Dinâmica do Sociograma

Esta dinâmica é, geralmente, desenvolvida a fim de se descobrir os líderes positivos e negativos de um determinado grupo, pessoas afins, pessoas em que cada um confia. É muito utilizada por equipes esportivas e outros grupos.

Material: papel, lápis ou caneta.

Desenvolvimento: Distribui-se um pedaço de papel e caneta para cada componente do grupo. Cada um deve responder as seguintes perguntas com um tempo de no máximo 20-60 segundos, cronometrados pelo Coordenador da dinâmica. Exemplo de Perguntas:

- 1) Se você fosse para uma ilha deserta e tivesse que estar lá por muito tempo, quem você levaria dentro desse grupo?
- 2) Se você fosse montar uma festa e tivesse que escolher uma (ou quantas desejarem) pessoa desse grupo quem você escolheria?
- 3) Se você fosse sorteado em um concurso para uma grande viagem e só pudesse levar 3 pessoas dentro desse grupo, quem você levaria?
- 4) Se você fosse montar um time e tivesse que eliminar (tantas pessoas) quem você eliminaria deste grupo?

Obs: As perguntas podem ser elaboradas com o fim específico, mas lembrando que as perguntas não devem ser diretas para o fim proposto, mas em situações comparativas.

De posse dos resultados, conta-se os pontos de cada participante e interpreta-se os dados para utilização de estratégias dentro de empresas e equipes esportivas.

6. Dinâmica do Emboladão

Esta dinâmica propõe uma maior interação entre os participantes e proporciona observar-se a capacidade de improviso e socialização, dinamismo, paciência e liderança dos integrantes do grupo.

Faz-se um círculo de mãos dadas com todos os participantes da dinâmica.

O Coordenador deve pedir que cada um grave exatamente a pessoa em que vai dar a mão direita e a mão esquerda.

Em seguida pede que todos larguem as mãos e caminhem aleatoriamente, passando uns pelos outros olhando nos olhos (para que se despreocupem com a posição original em que se encontravam). Ao sinal, o Coordenador pede que todos se abracem no centro do círculo "bem apertadinhos". Então, pede que todos se mantenham nesta posição como estátuas, e em seguida dêem as mãos para as respectivas pessoas que estavam de mãos dadas anteriormente (sem sair do lugar).

Então pedem para que todos, juntos, tentem abrir a roda, de maneira que valha como regras: Pular, passar por baixo, girar e saltar.

O efeito é que todos, juntos, vão tentar fazer o melhor para que esta roda fique totalmente aberta.

Ao final, pode ser que alguém fique de costas, o que não é uma contra-regra. O Coordenador parabeniza a todos se conseguirem abrir a roda totalmente! Obs: Pode ser feito também na água.

7. Dinâmica do Sentar-se no Colo

Esta dinâmica propõe um "quebra gelo" entre os participantes:

O coordenador propõe que o grupo fique de pé, de ombro-a-ombro, em círculo. Em seguida pede que todos façam 1/4 de giro para um determinado lado ficando em uma fila indiana (assim: xxxxxxxxxxxx), embora em círculo. Ao sinal o Coordenador pede que todos se assentem no colo um do outro e depois repitam para o outro lado. É bem divertido, causando muitos risos!

8. Dinâmica do "João Bobo"

Esta dinâmica propõe um "quebra gelo" entre os participantes e também pode ser observado o nível de confiança que os participantes têm um no outro:

Formam-se pequenos grupos de 8-10 pessoas. Todos devem estar bem próximos, de ombro-a-ombro, em um círculo. Escolhem uma pessoa para ir ao centro. Esta pessoa deve fechar os olhos (com uma venda ou simplesmente fechar), deve ficar com o corpo totalmente rígido, como se

tivesse hipnotizada. As mãos ao longo do corpo tocando as coxas lateralmente, pés pra frente, tronco reto. Todo o corpo fazendo uma linha reta com a cabeça.

Ao sinal, o participante do centro deve soltar seu corpo completamente, de maneira que confie nos outros participantes. Estes, porém devem com as palmas das mãos empurrar o "João bobo" de volta para o centro. Como o corpo vai estar reto e tenso sempre perderá o equilíbrio e penderá para um lado. O movimento é repetido por alguns segundos e todos devem participar ao centro.

Obs: Pode ser feito também na água.

9. Dinâmica do Nome

Esta dinâmica propõe um "quebra gelo" entre os participantes. Ela pode ser proposta no primeiro dia em que um grupo se encontra. É ótima para gravação dos nomes de cada um.

Em círculo, assentados ou de pé, os participantes vão um a um ao centro da roda (ou no próprio lugar) falam seu nome completo, juntamente com um gesto qualquer. Em seguida todos devem dizer o nome da pessoa e repetir o gesto feito por ela.

Variação: Essa dinâmica pode ser feita apenas com o primeiro nome e o gesto da pessoa, sendo que todos devem repetir em somatória, ou seja, o primeiro diz seu nome, com seu gesto e o segundo diz o nome do anterior e gesto dele e seu nome e seu gesto... e assim por diante.

Geralmente feito com grupos pequenos, para facilitar a memorização. Mas poderá ser estipulado um número máximo acumulativo, por exemplo após o 8º deve começar um outro ciclo de 1-8 pessoas.

10. Dinâmica do "Escravos de Jó"

Esta dinâmica vem de uma brincadeira popular do mesmo nome, mas que nessa atividade tem o objetivo de "quebra gelo" podendo ser observado a atenção e concentração dos participantes.

Em círculo, cada participante fica com um toquinho (ou qualquer objeto rígido).

Primeiro o Coordenador deve ter certeza de que todos sabem a letra da música que deve ser:

Os escravos de Jó jogavam cachangá;

os escravos de Jó jogavam cachangá;

Tira, põe, deixa o Zé pereira ficar;

Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue zá (Refrão que repete duas vezes)

1º MODO NORMAL:

Os escravos de jó jogavam cachangá (PASSANDO SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA);

os escravos de jó jogavam cachangá (PASSANDO SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA);

Tira (LEVANTA O TOQUINHO), põe (PÕE NA SUA FRENTE NA MESA), deixa o Zé Pereira ficar (APONTA PARA O TOQUINHO NA FRENTE E BALANÇA O DEDO);

Guerreiros com guerreiros fazem zigue (PASSANDO SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA), zigue (VOLTA SEU TOQUINHO DA DIREITA PARA O COLEGA DA ESQUERDA), zá (VOLTA SEU TOQUINHO PARA O OUTRO DA DIREITA) (Refrão que repete duas vezes).

2º MODO:

Faz a mesma seqüência acima só para a esquerda

3º MODO:

Faz a mesma seqüência acima sem cantar em voz alta, mas canta-se em memória.

4º MODO: Faz a mesma seqüência acima em pé executando com um pé.

5º MODO:

Faz a mesma seqüência acima com 2 toquinhos, um para cada lado.

11. Dinâmica da "Escultura"

Esta dinâmica estimula a expressão corporal e criatividade.

2 x 2 ou 3 x 3, os grupos devem fazer a seguinte tarefa:

Um participante trabalha com escultor enquanto os outro (s) ficam estátua (parados). O escultor deve usar a criatividade de acordo com o objetivo esperado pelo Coordenador, ou seja, pode buscar:

-estátua mais engraçada

-estátua mais criativa- estátua mais assustadora

-estátua mais bonita, etc.

Quando o escultor acabar (estipulado o prazo para que todos finalizem), seu trabalho vai ser julgado juntamente com os outros grupos. Pode haver premiação ou apenas palmas.

12. Dinâmica da "Sensibilidade"

Dois círculos com números iguais de participantes, um dentro e outro fora. O grupo de dentro vira para fora e o de fora vira para dentro. Todos devem dar as mãos, senti-las, tocá-las bem, estudá-las. Depois, todos do grupo interno devem fechar os olhos e caminhar dentro do círculo externo. Ao sinal, o Coordenador pede que façam novo círculo voltado para fora, dentro do respectivo círculo. Ainda com os olhos fechados, proibido abri-los, vão tocando de mão em mão para descobrir quem lhe deu a mão anteriormente. O Grupo de fora é quem deve movimentar-se. Caso ele encontre sua mão correta deve dizer Esta! Se for verdade, a dupla sai e se for mentira, volta a fechar os olhos e tenta novamente.

Obs: Essa dinâmica pode ser feita com outras partes do corpo, ex: Pés, orelha, olhos, joelhos, etc. Tem o objetivo de melhorar a sensibilidade, concentração e socialização do grupo.

13. Dinâmica do "Mestre"

Em círculo os participantes devem escolher uma pessoa para ser o adivinhador. Este deve sair do local. Em seguida os outros devem escolher um mestre para encabeçar os movimentos/ mímicas. Tudo que o mestre fizer ou disser, todos devem imitar. O adivinhador tem 2 chances para saber quem é o mestre. Se errar volta e se acertar o mestre vai em seu lugar.

Esta dinâmica busca a criatividade, socialização, desinibição e a coordenação.

14. Dinâmica do "Rolo de Barbante"

Em círculo os participantes devem se assentar. O Coordenador deve adquirir anteriormente um rolo grande de barbante. E o primeiro participante deve, segurando a ponta do barbante, jogar o rolo para alguém (o coordenador estipula antes ex: que gosta mais, que gostaria de conhecer mais, que admira, que gostaria de lhe dizer algo, que tem determinada qualidade, etc.) que ele queira e justificar o porque! A pessoa agarra o rolo, segura o barbante e joga para a próxima. Ao final torna-se uma "teia" grande.

Essa dinâmica pode ser feita com diversos objetivos e pode ser utilizada também em festas e eventos como o Natal e festas de fim de ano. Ex: cada pessoa que enviar o barbante falar um agradecimento e desejar feliz festa. Pode ser utilizado também o mesmo formato da Dinâmica do Presente .

15. Dinâmica do "Substantivo"

Em círculo os participantes devem estar de posse de um pedaço de papel e caneta. Cada um deve escrever um substantivo ou adjetivo ou qualquer estipulado pelo Coordenador, sem permitir que os outros vejam. Em seguida deve-se passar o papel para a pessoa da direita para que este represente em forma de mímicas. Podendo representar uma palavra mais fácil, dividi-la e ajuntar com outra para explicar a real palavra escrita pelo participante, mas é proibido soltar qualquer tipo de som.

16. Dinâmica da "Verdade ou Conseqüência? "

Em círculo os participantes devem estar de posse de uma garrafa que deve ficar ao centro. Ao sinal do Coordenador, alguém gira a garrafa e para quem o bico da garrafa apontar é perguntado: _Verdade ou Conseqüência? Caso ele escolha verdade, a pessoa onde o fundo da garrafa apontou deve perguntar algo e ele obrigatoriamente deve responder a verdade. Se ele responder conseqüência deve pagar uma prenda (executar uma tarefa) estipulada pela pessoa que o fundo da garrafa apontou. A que respondeu gira a garrafa.

17. Dinâmica da "Qualidade"

Cada um anota em um pequeno pedaço de papel a qualidade que acha importante em uma pessoa. Em seguida todos colocam os papéis no chão, virados para baixo, ao centro da roda. Ao

sinal, todos devem pegar um papel e em ordem devem apontar rapidamente a pessoa que tem esta qualidade, justificando.

18. Dinâmica da "Pegadinha do Animal"

Entrega-se a cada participante um papel com o nome de um animal, sem ver o do outro. Em seguida todos ficam em círculo de mãos dadas. Quando o animal for chamado pelo coordenador, a pessoa correspondente ao animal, deve se agachar tentando abaixar os colegas da direita e da esquerda. E os outros devem tentar impedir que ele se abaixe.

Obs: todos os animais são iguais, e quando o coordenador chama o nome do animal todos vão cair de "bumbum" no chão, causando uma grande risada geral

Objetivo: "quebra gelo" descontração geral.

19. Dinâmica - A História da "Máquina Registrada"

Exercício de Decisão Grupal

Objetivos:

1. Demonstrar como a busca do consenso melhora a decisão.
2. Explorar o impacto que as suposições têm sobre a decisão.

Tamanho do grupo: Subgrupos formados com cinco a sete membros; sendo possível, orientar vários subgrupos, simultaneamente.

Tempo exigido: quarenta minutos, aproximadamente.

Material utilizado:

- Uma cópia da história da "Máquina Registradora", para cada membro participante e para cada grupo.
- Lápis ou caneta.

Procedimento:

1. O animador distribui uma cópia da história da "Máquina Registradora" para cada membro participante que durante sete a dez minutos, deverá ler e assinar as declarações consideradas verdadeiras, falsas ou desconhecidas.
2. A seguir, serão formados subgrupos de cinco a sete membros, recebendo cada subgrupo uma cópia da história da "Máquina Registradora", para um trabalho de consenso de grupo, durante doze a quinze minutos, registrando novamente as declarações consideradas verdadeiras, falsas ou desconhecidas.
3. O animador, a seguir, anuncia as respostas corretas. (a declaração número 3 é falsa, e a do número 6 é verdadeira, e todas as demais são desconhecidas).
4. Em continuação, haverá um breve comentário acerca da experiência vivida, focalizando-se sobretudo o impacto que as suposições causam sobre a decisão e os valores do grupo.

Exercício da "Máquina Registradora" A HISTÓRIA: Um negociante acaba de acender as luzes de uma loja de calçados, quando surge um homem pedindo dinheiro. O proprietário abre uma máquina registradora. O conteúdo da máquina registradora é retirado e o homem corre. Um membro da polícia é imediatamente avisado.

Declaração acerca da história: Verdadeiro – Falso - Desconhecido

1. Um homem apareceu assim que o proprietário acendeu as luzes de sua loja de calçados V F ?
2. O ladrão foi um homem..... V F ?
3. O homem não pediu dinheiro..... V F ?
4. O homem que abriu a máquina registradora era o proprietário.....V F ?
5. O proprietário da loja de calçados retirou o conteúdo da máquina registradora e fugiuV F ?
6. Alguém abriu uma máquina registradora..... V F ?
7. Depois que o homem que pediu o dinheiro apanhou o conteúdo da máquina registradora, fugiu..... V F ?
8. Embora houvesse dinheiro na máquina registradora, a história não diz a quantidade..... V F ?
9. O ladrão pediu dinheiro ao proprietário V F ?
10. A história registra uma série de acontecimentos que envolveu três pessoas: o proprietário, um homem que pediu dinheiro é um membro da polícia V F ?
11. Os seguintes acontecimentos da história são verdadeiros: alguém pediu dinheiro – uma

máquina registradora foi aberta – seu dinheiro foi retirado V F ?

20. Dinâmica: Medo de Desafios

Material: caixa, chocolate e aparelho de som (rádio ou CD).

Procedimento:

Encha a caixa com jornal para que não se perceba o que tem dentro. Coloque no fundo o chocolate e um bilhete: COMA O CHOCOLATE! Pede-se a turma que faça um círculo. O coordenador segura a caixa e explica o seguinte pra turma: _Estão vendo esta caixa? Dentro dela existe uma ordem a ser cumprida, vamos brincar de batata quente com ela, e aquele que ficar com a caixa terá que cumprir a tarefa sem reclamar. Independente do que seja... ninguém vai poder ajudar, o desafio deve ser cumprido apenas por quem ficar com a caixa (é importante assustar a turma para que eles sintam medo da caixa, dizendo que pode ser uma tarefa extremamente difícil ou vergonhosa).

Começa a brincadeira, com a música ligada, devem ir passando a caixa de um para o outro.

Quando a música for interrompida (o coordenador deve estar de costas para o grupo para não ver com quem está a caixa) aquele que ficou com a caixa terá que cumprir a tarefa...é importante que o coordenador faça comentários do tipo: Você está preparado? Se não tiver coragem... Depois de muito suspense quando finalmente o jovem abre a caixa encontra a gostosa surpresa. (O jovem não pode repartir o presente com ninguém).

Objetivos:

O objetivo desta brincadeira é mostrar como somos covardes diante de situações que possam representar perigo ou vergonha. Devemos aprender que em Deus podemos superar todos os desafios que são colocados a nossa frente, por mais que pareça tudo tão desesperador, o final pode ser uma feliz notícia.

21. Dinâmica: Sorriso Milionário

Material: bolinhas de papel amassado

Procedimento:

Essa dinâmica é usada para descontrair e integrar o grupo de uma forma divertida. Cada bolinha vale R\$1.000,00. O professor distribuirá para cada pessoa do grupo 5 bolinhas de papel, essas deverão estar dispersas no local onde será realizada a brincadeira. Dado o sinal os alunos deverão sair e procurar um companheiro, em seguida devem parar em sua frente, olhar fixamente nos olhos desse companheiro que por sua vez não pode sorrir. Quem sorrir primeiro paga uma bolinha para a pessoa a quem sorriu. Vence quem terminar a brincadeira com mais "dinheiro", que será o milionário.

22. Dinâmica: Verificação se aprendeu o conteúdo explicado na sala de aula ou dentro de um módulo

Material: Quadro Negro, Giz, Perguntas da matéria elaboradas pelo facilitador, uma fita cassete, uma bola ou um objeto.

Procedimento:

A técnica busca verificar se a turma aprendeu o conteúdo explicado na sala de aula ou dentro de um módulo.

O facilitador começa fazendo um joguinho da velha, dois membros serão escolhidos com a música e passando a bola de mão em mão nos dois grupos. Cada grupo elegerá um nome dentro do tema. Ao terminar a música, os dois membros vão ao centro e tiram par ou ímpar, o vencedor escolhe X ou O (bolinha) e inicia a brincadeira. O facilitador passa a pergunta ao grupo que perdeu. O Grupo escolhe um dos membros para falar, esta escolha é por sorteio dentro do grupo. Cada membro do grupo vem para frente e vai responder a pergunta. Se um deles não souber responder, ele pode pedir ajuda a um dos membros do seu grupo mas agora quem escolhe é o membro que vai dar a resposta é o membro opositor. Não tem sorteios. Se o grupo empatar, cada um pode arriscar pontos em um jogo da força onde será dado uma única vez a dica da palavra. Cada um grupo pode escolher o membro e definir os pontos que arrisca. Se acertar, é o campeão. Se errar, é um risco. É claro que o tema é definido anteriormente em sala de aula mas não é dito a razão de ser lido o tema. Se ambos ainda empatarem, escolhem dois membros de

cada grupo que vão fazer a dança das cadeiras somente ficará na cadeira aquele que responder a pergunta que agora será falso ou verdadeiro. Mesmo que sobre um, ele terá que arriscar pontos ou passar para outro membro então o outro grupo opositor vai escolher o membro que vai responder.

Na verdade, esta dinâmica mostra que nada na vida é fácil e tudo decorre de decisões e riscos tanto dos líderes quanto da liderança e que toda decisão vai agir sobre toda a ação do grupo. É uma reflexão sobre o que fazemos individualmente mas que age sobre o grupo que vivemos e fazemos parte. A reunião de pessoas para um mesmo objetivo deve ser direcionada para uma vitória do todo. Então temos uma mensagem QUE SEJA UM! Assim é nossa missão na Terra a gente trabalha pela felicidade do Mundo porque somos parte desta humanidade.

O facilitador começa a fazer perguntas para os grupos sobre os momentos em que as perguntas foram feitas e sobre as tomadas de decisão, depois coloca a mensagem que o Grupo deve trabalhar como um todo e que nesta dinâmica todos venceram porque aprenderam sobre o valor da tomada de decisões e que puderam traçar metas para atingir um objetivo. Isto é que se deve fazer em sala de aula, todos em conjunto, uns ajudando aos outros.

23. Dinâmica: do 1, 2, 3

Objetivo: Quebra-gelo

Procedimento:

1º momento: Formam-se duplas e então solicite para que os dois comecem a contar de um a três, ora um começa, ora o outro. Fica Fácil.

2º momento: Solicite que ao invés de falar o número 1, batam palma, os outros números devem ser pronunciados normalmente.

3º momento: Solicite que ao invés de falar o número 2, que batam com as duas mãos na barriga, o número 3 deve ser pronunciado normalmente. Começa a complicar.

4º momento: Solicite que ao invés de falar o número 3, que dêem uma "reboladinha".

A situação fica bem divertida.

24. Dinâmica: Dinâmica do Amor

Objetivo: Moral: Devemos desejar aos outros o que queremos para nós mesmos.

Procedimento:

Para início de ano Ler o texto ou contar a história do "Coração partido" - Certo homem estava para ganhar o concurso do coração mais bonito. Seu coração era lindo, sem nenhuma ruga, sem nenhum estrago. Até que apareceu um velho e disse que seu coração era o mais bonito pois nele havia. Houve vários comentários do tipo: "Como seu coração é o mais bonito, com tantas marcas?" O bom velhinho, então explicou que por isso mesmo seu coração era lindo. Aquelas marcas representavam sua vivência, as pessoas que ele amou e que o amaram. Finalmente todos concordaram, o coração do moço, apesar de lisinho, não tinha a experiência do velho." Após contar o texto distribuir um recorte de coração (sulfite dobrado ao meio e cortado em forma de coração), revistas, cola e tesoura. Os participantes deverão procurar figuras que poderiam estar dentro do coração de cada um. Fazer a colagem e apresentar ao grupo. Depois cada um vai receber um coração menor e será instruído que dentro dele deverá escrever o que quer para o seu coração. Ou o que quer que seu coração esteja cheio.. O meu coração está cheio de... No final o instrutor deverá conduzir o grupo a trocar os corações, entregar o seu coração a outro. Fazer a troca de cartões com uma música apropriada, tipo: Coração de Estudante, Canção da América ou outra.

25. Dinâmica: "Convivendo com Máscaras"

Objetivo: Proporcionar o exercício da auto e heteropercepção.

Material: Cartolina colorida, tintas, colas, tesouras, papéis diversos e coloridos, palitos de churrasco, CD com a música quem é você (Chico Buarque)

Procedimento:

1. Com a música de fundo cada participante é convidado a construir uma máscara com os materiais disponíveis na sala, que fale dele no momento atual.

2. A partir da sua máscara confeccionada, afixá-la no palito de churrasco para que cada um se

apresente falando de si através da máscara.

3. Organizar em subgrupos para que cada participante escolha: A máscara com que mais se identifica; A máscara com que não se identifica; A máscara que gostaria de usar.

4. Após concluir a atividade em subgrupo, todos deverão colocar suas máscaras e fazer um mini teatro improvisado.

5. Formar um círculo para que cada participante escolha um dos integrantes do grupo para lhe dizer o que vê atrás de sua máscara...

6. Abrir para discussões no grupo.

7. Fechamento da vivência.

Esta dinâmica foi baseada na teoria de Vygotsky, visando o processo criativo, através da representação, para a formação da subjetividade e intersubjetividade do indivíduo. Aplicada ao público a partir de 9 anos

26. Dinâmica: “dos problemas”

Material: Bexiga, tira de papel

Procedimento:

Formação em círculo, uma bexiga vazia para cada participante, com um tira de papel dentro (que terá uma palavra para o final da dinâmica)

O facilitador dirá para o grupo que aquelas bexigas são os problemas que enfrentamos no nosso dia-a-dia(de acordo com a vivência de cada um), desinteresse, intrigas, fofocas, competições, inimizade, etc.

Cada um deverá encher a sua bexiga e brincar com ela jogando-a para cima com as diversas partes do corpo, depois com os outros participantes sem deixar a mesma cair.

Aos poucos o facilitador pedirá para alguns dos participantes deixarem sua bexiga no ar e sentarem, os restantes continuam no jogo. Quando o facilitador perceber que quem ficou no centro não está dando conta de segurar todos os problemas peça para que todos voltem ao círculo e então ele pergunta:

1) a quem ficou no centro, o que sentiu quando percebeu que estava ficando sobrecarregado;

2) a quem saiu, o que ele sentiu.

Depois destas colocações, o facilitador dará os ingredientes para todos os problemas, para mostrar que não é tão difícil resolvermos problemas quando estamos juntos.

Ele pedirá aos participantes que estourem as bexigas e peguem o seu papel com o seu ingrediente, um a um deverão ler e fazer um comentário para o grupo, o que aquela palavra significa para ele.

Dicas de palavras ou melhores ingredientes:- amizade, solidariedade, confiança, cooperação, apoio, aprendizado, humildade, tolerância, paciência, diálogo, alegria, prazer, tranquilidade, troca, crítica, motivação, aceitação, etc...

(as palavras devem ser feitas de acordo com o seu objetivo.

Eu trabalhei esta dinâmica com dois grupos bem diferentes, um foi um grupo de funcionários de uma empresa de óculos de Franca, e a outro de professoras do ensino infantil pré-escolar. O resultado foi maravilhoso !

Espero que gostem. Abraços.

27. Dinâmica: "Cabra cega no curral"

Objetivo: Proposta da atividade: e fazer com que o grupo se conheça de modo divertido, principalmente os alunos vindos de outras escolas.

Material: Pedaco de papel em branco, caneta, saco plastico, pano preto para cobrir os olhos e cadeiras.

Procedimento:

ORGANIZAÇÃO: Escreva tarefas para serem realizadas pelos alunos; recorte-as e as coloque dentro de um saco plástico para serem sorteadas; faça um círculo com as cadeiras e coloque os alunos nas mesmas; escolha o primeiro participante e coloque o pano sobre os seus olhos; coloque-o dentro do círculo e movimente-o de modo que perca a direção inicial; o aluno deverá ir para qualquer direção de modo que encoste em outra que estará sentada, esta não deverá sair do lugar. O participante que for tocado, deverá se apresentar e sortear uma tarefa a ser realizada

por ele mesmo; o participante que já foi tocado não poderá repetir, de modo o que todos participem.

28. Dinâmica: "das diferenças"

Material: Pedaco de papel em branco, caneta

Procedimento:

O condutor da dinâmica distribui folhas de papel sulfite em branco e canetas para o grupo. O condutor da dinâmica pede que ao dar um sinal todos desenhem o que ele pedir sem tirar a caneta do papel. Ele pede que iniciem, dando o sinal. Pede que desenhem um rosto com olhos e nariz. Em seguida, pede que desenhem uma boca cheia de dentes. Continuem o desenho fazendo um pescoço e um tronco. É importante ressaltar sempre que não se pode tirar o lápis ou caneta do papel. Pede que todos parem de desenhar. Todos mostram seus desenhos. O condutor da dinâmica resalta que não há nenhum desenho igual ao outro, portanto, todos percebem a mesma situação de diversas maneiras, que somos multifacetados, porém com visões de mundo diferentes, por este motivo devemos respeitar o ponto de vista do outro.

29. Dinâmica: "Auxílio mútuo"

Objetivo: Para reflexão da importância do próximo em nossa vida

Material: Pirulito para cada participante.

Procedimento:

Todos em círculo, de pé. É dado um pirulito para cada participante, e os seguintes comandos: todos devem segurar o pirulito com a mão direita, com o braço estendido. Não pode ser dobrado, apenas levado para a direita ou esquerda, mas sem dobrá-lo. A mão esquerda fica livre. Primeiro solicita-se que desembrulhem o pirulito, já na posição correta (braço estendido, segurando o pirulito e de pé, em círculo). Para isso, pode-se utilizar a mão esquerda. O mediador da dinâmica, recolhe os papéis e em seguida, dá a seguinte orientação: sem sair do lugar em que estão, todos devem chupar o pirulito! Aguardar até que alguém tenha a iniciativa de imaginar como executar esta tarefa, que só há uma: oferecer o pirulito para a pessoa ao lado!!! Assim, automaticamente, os demais irão oferecer e todos poderão chupar o pirulito. Encerra-se a dinâmica, cada um pode sentar e continuar chupando, se quiser, o pirulito que lhe foi oferecido. Abre-se a discussão que tem como fundamento maior dar abertura sobre a reflexão de quanto precisamos do outro para chegar a algum objetivo e de é ajudando ao outro que seremos ajudados.

30. Dinâmica: "Urso de pelúcia"

Objetivo: mostrar que o outro é importante pra nossa vida

Material: um urso de pelúcia

Procedimento:

Forme um círculo com todos e passe o urso de mão em mão, quem estiver com o urso deverá falar o que tem vontade de fazer com ele. No final que todos falarem deve-se pedir para que façam o mesmo que fizeram com o urso com a pessoa do lado.

31. Dinâmica: "DNA/Herança Genética"

Objetivo: Descobrir os traços de personalidade herdados da família

Material: 1 Folha A4 para cada participante, Canetas hidrocor, lápis de cor ou giz de cera, Música ambiente.

Procedimento: Deve ser acima de 15 participantes . Tempo: 25 min.

O coordenador reflete com o grupo as características genéticas que herdamos de nossos parentes mais próximos. Às vezes um comportamento ou atitude revela uma característica do avô, do pai, da tia... Este exercício irá promover no grupo uma apresentação grupal a partir das qualidades da árvore genealógica de cada um.

Entregue uma folha A4 para cada participante. Dobre-a em 4 partes e nomeie as partes com sendo A, B, C e D. Coloque música ambiente.

Na parte A o participante deverá desenhar livremente como ele enxerga os avós maternos (colorindo bem o desenho) e ao lado de cada um vai anotar uma qualidade e uma falha que percebe em cada um dos avós maternos.

Na parte B o participante deverá desenhar livremente como ele enxerga os avós paternos (colorindo bem o desenho) e ao lado de cada um também vai anotar uma qualidade e uma falha que percebe em cada um deles.

Na parte C o participante deverá desenhar Pai e Mãe e seguir o exercício anotando a principal qualidade que nota nos pais e também a principal falha.

Na parte D ele deverá desenhar um auto-retrato (como ele se vê) e observando as qualidades e falhas da família, deverá anotar que características herdou e de quem herdou. Escrever também na folha o nome e a idade.

Após o término dos desenhos, o coordenador orienta o grupo a sentarem-se em trio e comentar sobre suas heranças.

Análise

A análise deste jogo se dá pela valorização que damos à genética, à nossa história de vida pessoal baseada nos valores e comportamentos familiares. Da percepção que temos do espaço social chamado Família.

Que personagem da família foi mais fácil desenhar?

Dentre as qualidades que você herdou, qual foi mais confortável anotar? Por que?

Que característica você nota em seus familiares e você ainda não possui? Deseja possuir?

Que sentimentos este exercício trouxe à tona?

Que herança é mais fácil herdar? Características ou valores financeiros?

32. Dinâmica: "O feitiço virou contra o feiticeiro"

Objetivo: não faça ou deseje aos outros o que não gostaria para si

Material: papel e caneta

Procedimento: forma-se um círculo, todos sentados, cada um escreve uma tarefa que gostaria que seu companheiro da direita realizasse, sem deixá-lo ver. Após todos terem escrito, o feitiço vira contra o feiticeiro, que irá realizar a tarefa é a própria pessoa que escreveu. "não faça ou deseje aos outros o que não gostaria para si"

Respeito ao próximo.

33. Dinâmica: "da Historinha"

Objetivo: Treinar a memorização e atenção.

Procedimento: Todos devem estar posicionados em círculo de forma que todos possam se ver. O organizador da dinâmica deve ter em mãos um objeto pequeno e direcionando a todos deve começar a história dizendo: Isto é um ... (Ex. cavalo). Em seguida deve passar o objeto à pessoa ao seu lado que deverá acrescentar mais uma palavra a história sempre repetindo tudo o que já foi dito. (Ex. Isto é um cavalo de vestido...), e assim sucessivamente até que alguém erre a ordem da história pagando assim uma prenda a escolha do grupo.

Cria-se cada história engraçada... É bem divertido, aproveitem.

34. Dinâmica: "Recital das Almas Gêmeas"

Objetivo: É uma atividade muito divertida, que tem como objetivo a descontração e a aproximação entre os membros do grupo.

Material: papel e caneta

Procedimento: Divide-se a turma em duas equipes. Em papeis serão escritas mensagens que se completam (perguntas e respostas ou parte 1 e parte 2). Cada participante deverá pegar um papel, ou mais conforme a quantidade de papeis e participantes, sem deixar que seus colegas vejam o que está escrito. A mensagem será ex: 1 - 'eu sou um jardim sem flor', 2- ' eu sou a flor do teu jardim'. A segunda parte complementa a primeira. É importante que as mensagens sejam criativas e engraçadas. É preciso demarcar quais são as primeiras partes, para que sejam recitadas primeiramente, sendo completadas pela sua respectiva segunda parte.

35. Dinâmica: "Para quem você tira o chapéu"

Objetivo: Estimular a auto-estima

Materiais: um chapéu e um espelho

O espelho deve estar colado no fundo do chapéu.

Procedimento: O animador escolhe uma pessoa do grupo e pergunta se ela tira o chapéu para a pessoa que ver e o porquê, sem dizer o nome da pessoa. Pode ser feito em qualquer tamanho de grupo e o animador deve fingir que trocou a foto do chapéu antes de chamar o próximo participante. Fizemos com um grupo de idosos e alguns chegaram a se emocionar depois de dizer suas qualidades. Espero que gostem!

35. 1. Outra Versão: Dinâmica "Caixinha de Surpresas"

Objetivo: Dinâmica do autoconhecimento; Falar sobre si

Materiais: caixinha com tampa, e espelho

Procedimento: Em uma caixinha com tampa deve ser fixado um espelho na tampa pelo lado de dentro. As pessoas do grupo devem se sentar em círculo. O animador deve explicar que dentro da caixa tem a foto de uma pessoa muito importante (ênfatisar), depois deve passar para uma pessoa e pedir que fale sobre a pessoa da foto, e não devem deixar claro que a pessoa importante é ela própria. Ao final, o animador deve provocar para que as pessoas digam como se sentiram falando da pessoa importante que estava na foto.

36. Dinâmica: "Chupa ai"

Objetivo: Estimular o Trabalho em Equipe.

Materiais: Uma bandeja e balas de acordo com o nº de participantes. As balas devem ser colocadas dentro da bandeja.

Procedimento: forma-se um círculo, diga então aos participantes: 'você terão que chupar uma bala, só que não poderão usar suas mãos para desembulhar a bala e colocar em sua própria boca'.

Os participantes ficam loucos pensando como fazer isso, é interessante colocar a bandeja no chão. Alguns participantes até pegam a bala com a boca e tenta desembulhar na boca.

Espera-se que eles se ajudem, um participante pegue a bala com as mãos, a desembulhe e coloque na boca do outro. Muito divertida esta dinâmica!

37. Dinâmica: "do papel"

Objetivo: Descontração

Materiais: pedaço de papel, caneta

Procedimento: Forma-se um círculo e em seguida será distribuído um pedaço de papel para cada um, e uma caneta. Logo após a pessoa irá escrever qualquer pergunta que ela quiser, ex: Porque hoje fez sol? entendeu?! É qualquer pergunta, o que vier na cabeça. Ai logo após o instrutor irá pegar os papéis de todos os participantes, embaralhar e entregar um para cada (só que você não poderá pegar o seu), ai depois de feito isso a pessoa vai responder o que estiver naquele papel que ela pegou. Depois que todos responderem sem um ver o do outro, você vai dobrar seu papel e vai passar 2 vezes para seu lado direito todos juntos. Ai começa a brincadeira. Uma pessoa começa lendo o que está em seu papel, em seguida a pessoa do lado direito ou esquerdo (depende do monitor escolher), digamos que foi pela direita, ai a pessoa vai ler o que está escrito na RESPOSTA dela, e assim sucessivamente, a mesma que respondeu a resposta vai ler a sua pergunta e o vizinho ao lado responderá a sua resposta é muito legal e divertindo causando muitos risos!!!!

38. Dinâmica: "dança da cadeira cooperativa"

Objetivo: essa dinâmica serve para quebrar o gelo e fazer com que os participantes pensem sobre cooperação entre o grupo.

Materiais: 1 cadeira

Procedimento: consiste na brincadeira da dança da cadeira(mesmo procedimento), só que em ao invés dos que ficarem sem se sentar saírem, terão que se sentar no colo do amigo, de modo que ninguém fique em pé. É muito engraçado! Ao final, com apenas uma cadeira todo o grupo terá que se sentar um no colo do outro.

39. Dinâmica: "da rosa" (infantil)

Objetivo: despertar a atitude em preservar o que temos.

Materiais: uma flor (rosa) natural

Procedimento: fazer um círculo, e cada integrante retira um pedacinho da flor, ao final sobrar apenas o talo da flor. O monitor da dinâmica questiona o que aconteceu? Será que podemos consertar o que fizemos? Essa dinâmica pode ser trabalhada com os pequeninos, a fim de preservar os materiais dentro da sala de aula, ou preservar o próprio meio ambiente.

40. Dinâmica: "O feitiço virou contra o feiticeiro"

Objetivo: Mostrar para a turma que antes de pedir para alguém fazer alguma coisa que se coloque no lugar do outro, pois provavelmente ele não faria o que escolheu para o outro grupo fazer.

Materiais: -

Procedimento: Divide-se a turma em dois grupos e pede-se para que cada grupo escolha dois micos para o outro grupo. Após a escolha do mico nomeia-se um líder de cada grupo que fala em voz alta para todos os micos escolhidos.

Após a divulgação o professor diz que o nome da brincadeira é o feitiço virou contra o feiticeiro e que os grupos farão os micos escolhidos por eles mesmos.

41. Dinâmica: "do deficiente visual"

Objetivo: Essa dinâmica tem como objetivo motivar a confiança em equipe.

Materiais: espaço aberto

Procedimento: Formam-se duplas e um fecha os olhos e se deixa ser guiado pelo o outro, que deve estar com os olhos abertos, depois o papel se inverte. Pode ser colocado uma música de fundo.

42. Dinâmica: "sonhos"

Objetivo: Aprender a respeitar o sonhos dos outros

Materiais: balões coloridos, caneta, papel sulfite e palitos de dente.

Procedimento: O participante deverá escrever em um pedaço de papel seu sonho, dobrar e colocá-lo dentro do balão, que deve ser inflado. Cada um fica com um balão e um palito de dente na mão. O orientador dá a seguinte ordem: defendam seu sonho! Todos devem estar juntos em um lugar espaçoso. A tendência é todos estourarem os balões uns dos outros. Quando fizerem isto o orientador pergunta: - Por que destruíram os sonhos dos outros? Deixe eles pensarem um pouco e responda para defender o seu sonho você não precisa destruir os sonhos dos outros, basta que cada um fique parado e nenhum sonho será destruído!

43. Dinâmica: "Sombra"

Objetivo: essa dinâmica está relacionada a percepção psicomotora e a interação interpessoal e interdisciplinar.

Procedimento: Essa dinâmica é muito descontraída, o grupo desenvolve uma sincronia, escolhe um companheiro (centro) e começam a imitar todos os gestos que ele faça, o que ele fala, como se fossem o sombra dele, deixando um elemento do grupo ao centro.

44. Dinâmica: "Patinho Feio"

Objetivo: Reflexão

Materiais: Tiras de papel colante, caneta

Procedimento: Colar tiras de papel colante ou escrever em fitas para serem colocadas na cabeça de modo que apareçam palavras as quais deverão ser seguidas pelos colegas que a lerem.

Exemplo: beije-me, aperte minha mão, abrace-me, deixe-me, pisque para mim, etc., etc.,....sendo que apenas um elemento, deverá ficar com a palavra 'deixe-me'. sendo que esse será o único que não será procurado, será o patinho feio (deixe-me). No final, essa pessoa deverá contar como se sentiu, sendo discriminado e deixada de lado.

45. Dinâmica: "Salada de Frutas"

Objetivo: memória e concentração

Procedimento: O grupo senta em círculo e o facilitador diz uma fruta qualquer e aponta para um

dos participantes. O participante escolhido deverá dizer a fruta falada pelo facilitador e uma de sua escolha. Aí começa a brincadeira. A pessoa que estiver ao lado direito da escolhida pelo facilitador deverá dizer a fruta do facilitador, da pessoa e a sua.

Exemplo: Facilitador - Maçã; Pessoa 1 - Maçã e Banana; Pessoa 2 - Maçã, Banana e Manga; Pessoa 3 - Maçã, Banana, Manga e Uva e assim sucessivamente até que alguém erre a seqüência. Para a pessoa que errar pode ser solicitado um 'castigo' ou um 'mico'.

Obs: 1º Em vez de frutas a brincadeira pode ser feita com carros, países, estados, objetos (praia, casa, sala, etc.); 2º Eu faço essa brincadeira com as minhas turmas do grupo de Reciclagem da Língua Portuguesa (in company) e garante ótimos resultados. Como castigo à pessoa que erra, eu faço alguma pergunta sobre o conteúdo já estudado (como revisão), do conteúdo a ser estudado (como hipótese e suposição, para ver o conhecimento da pessoa sobre o assunto) e do conteúdo que está sendo estudado (como reforço). É uma brincadeira simples, mas que garante boas risadas e resultados maravilhosos deixando o ambiente e os participantes super descontraídos.

46. Dinâmica: "das partes do corpo"

Objetivo: estimular a atenção e interação com os colegas

Procedimento: Numa grande roda a pessoa começa a brincadeira dizendo o nome de uma parte do corpo, passando a vez. A pessoa que estiver ao lado determinado irá colocar a mão na parte do corpo que a primeira pessoa falou, e dizer outra parte do corpo passando a vez. A pessoa ao seu lado, já determinado de modo que a vez corra apenas em um sentido, colocará a mão na parte corporal dita pela segunda pessoa e dirá outra parte e assim sucessivamente.

47. Dinâmica: "Descobrimo as qualidades"

Objetivo: Interação

Materiais: quebra-cabeça, pedaços de papel e caneta

Procedimento: Dois grupos formam um círculo, com os componentes intercalados (ex. um do amarelo, outro do azul e assim em diante até terminar o círculo). Cada componente deve escrever em um pedaço de papel uma qualidade própria (usando apenas uma palavra) e entregar para o participante do lado direito, sendo este o componente do grupo oposto, que deverá fazer mímica para que o seu grupo descubra a qualidade do participante ao lado (grupo oposto), quando o grupo acerta a qualidade logo o outro componente do mesmo grupo anterior que estava fazendo a mímica começa a fazer também a sua e assim sucessivamente. Enquanto isso o líder do grupo oposto está dentro do círculo montando um quebra cabeça, quando ele terminar o tempo acaba e ganha o grupo que descobriu mais qualidades do grupo oposto.

48. Dinâmica: "do Estetoscópio" (para trilhas ao ar livre)

Objetivo: Esta dinâmica serve pra se perceber que o meio ambiente é vivo.

Materiais: estetoscópio

Procedimento: Ao realizar uma caminhada numa trilha, onde houver em locais úmidos, árvores com caule fino, pegar o estetoscópio e pedir pra que a pessoa ouça seu coração, logo após escutar no caule e perceber o som do movimento de água (xilema) e de nutrientes(floema).

49. Dinâmica: "qualidades e defeitos"

Objetivo: falar das qualidades e defeitos.

Materiais: pedaço de papel, caneta

Procedimento: gostaria de sugerir uma dinâmica que fiz com meus alunos para falarmos das qualidades e defeitos. Entrega-se um pedaço de papel para cada participante e pede que desenhe a mão direita e a mão esquerda. Em cada dedo primeiro da mão direita escreve-se uma qualidade e na esquerda um defeito. O coordenador da dinâmica dá cerca de 20 minutos para escreverem. Ao final discute-se de acordo com o que cada um escreveu, finalizando que é mais fácil falar de características dos outros do que de nós mesmos e encerra dizendo que todos possuímos qualidades e defeitos, porém temos que nos respeitarmos e priorizarmos nossas qualidades.

50. Dinâmica: "Conheço meu filho"

Objetivo: para reunião de pais

Materiais: Papel e caneta

Procedimento: Pedir que os alunos escreva em um papel pequeno a seguinte frase: 'eu amo a minha família'. Não pode ser assinado. Todos pedaços de papel deverá ter um número que corresponda o número que a coordenadora da reunião manterá em segredo. No dia da reunião todos os papeis serão colocados espalhados em uma mesa e os pais deverão reconhecer a letra do filho e pegar um papel. Depois a coordenadora irá verificar se os pais acertaram e conhece a letra de seus filhos.

51. Dinâmica: "do General"

Objetivo: descontração... causa muitos risos e simpatia entre os participantes

Procedimento: Uma dinâmica para entreter... como uma brincadeira...

Há várias posições nesse jogo, como: lixo, soldado, cabo, sargento, coronel, general etc.,...

O general começa falando 'Passei a revistar minha tropa e senti falta do...(ele diz o nome de uma das posições)

A pessoa se levanta (a não ser que seja o cargo mais baixo, nesse caso, o General se levanta, e ele continua sentado) e diz 'O ... nunca falta, senhor(o cargo mais baixo não diz senhor ao general)

General - então quem falta?... - Quem falta é o ..., senhor

E assim se procede... até que alguém não se levante, ou levante na hora errada, ou esqueça de dizer 'senhor' ou diga senhor na hora errada

OBS: Se levanta apenas para um cargo mais elevado, e se diz senhor, também apenas para um cargo mais elevado. Nesse caso, a pessoa que errou vai para o cargo mais baixo, e cada pessoa sobe um cargo...Então, começa com o general dizendo 'Passei a revistar minha tropa(...)

OBS2 - O cargo mais baixo nunca diz senhor ou se levanta para o general, mas para todos os outros participantes, sim...O general nunca se levanta ou diz senhor... apenas para o cargo mais baixo...

OBS3 - se faltarem cargos, pode-se inventar mais alguns, como côco, ou balde, ou algo assim...

52. Dinâmica: "da inteligência"

Objetivo: melhorar a percepção

Procedimento: Você pega um grupo e divide em 2 a 2, um olhando pro outro. Peça a eles para que se observem por 2 minutos, depois peça para eles se virarem de costas e mudarem três coisas em si mesmos e depois desvirarem e fazerem com que o parceiro descubra o que foi mudado. O outro também repete e assim sucessivamente repita por 3 vezes esta dinâmica.

53. Dinâmica: "da folha de revista"

Objetivo:

Material: folhas de revista, pátio ou sala, todos sentados em círculo

Procedimento: Dar uma folha de revista a cada participante e pede para que amassem bastante a folha, após todos amassarem pede para que desamassem novamente deixando a folha como era antes.

Ninguém irá conseguir, então explica-se que a folha representa as nossas palavras que uma vez ditas não podem mais serem consertadas, por isso devemos ter cuidado ao falar para que não venhamos a machucar o próximo, pois uma vez aberta a ferida será difícil cicatrizar.

54. Dinâmica: "do balão"

Objetivo: Reflexão

Material:balões palitos de dentes uma caixa de bombons ou algum outro prêmio

Procedimento: entrega-se um balão para cada participante e em seguida um palito de dentes, pede-se para todos se espalharem e diz o seguinte: ganha esta caixa de bombons quem conseguir ficar com o balão sem estourar.

Sem que o instrutor mande todos os participantes correm para estourar os balões dos adversários para ganhar a caixa de bombons, mas geralmente não sobra nenhum balão. Depois o instrutor

pergunta: em que momento eu mandei vocês estourarem os balões dos colegas ? E fica com a caixa ou distribui.

Obs: se gostarem divulguem!

55. Dinâmica: "da Pergunta Certa"

Objetivo: Esta dinâmica irá despertar uma atenção maior a concentração e estratégia.

Material: papel e fita crepe

Procedimento: Esta dinâmica para funcionar independe da quantidade de pessoas participantes. Um exemplo, em um grupo o coordenador deverá colar um nome de uma pessoa famosa nas costas dos participantes, sem que eles vejam o que está escrito, então ganha a dinâmica quem descobrir primeiro o nome que está escrito em suas costas, para ajudá-los eles poderão fazer perguntas entre si como por exemplo 'a pessoa é loira?', mas as respostas só poderão ser sim ou não.

56. Dinâmica: "Carta a si próprio"

Objetivo: Levantamento de expectativas individuais, compromissos consigo próprio, percepção de si, auto-conhecimento, sensibilização, reflexão, auto-motivação, absorção teórica.

Material: Envelope, sulfite, caneta.

Procedimento: 20'

Individualmente, cada treinando escreve uma carta a si próprio, como se estivesse escrevendo a seu (sua) melhor amigo (a). Dentre os assuntos, abordar: como se sente no momento, o que espera do evento (curso, seminário, etc.), como espera estar pessoal e profissionalmente daqui a 30 dias. Destinar o envelope a si próprio (nome e endereço completo para remessa). O Facilitador recolhe os envelopes endereçados, cola-os perante o grupo e, após 45 dias aproximadamente, remete ao treinando (via correio ou malote).

57. Dinâmica: "da Bexiga"

Objetivo: Mostrar que nem sempre os caminhos mais fáceis são os melhores, aliás quase nunca. Se precisarem da ajuda de outro diga, que quando não conseguimos vencer algo sozinho (vícios, frustrações etc.) podemos pedir ajuda a outra pessoa, mais velhas (no caso de adolescentes).

Material: bexigas coloridas; fitilho (fita de presente); mini balas; tirinhas de papel com palavras boas e ruins do tipo sucesso, amor, paz, vida eterna, mentira, drogas.

Chegue antes para preparar a sala.

Coloque uma tirinha de papel com um dizer 'ruim' encha a bexiga e coloque uma fita longa, cole no teto essa bexiga, de forma que fique fácil de pegar, dessa forma vá dificultando as bexigas e 'melhorando' as palavras até a última bexiga, no nosso caso foi Vida Eterna, coloque balas junto com a palavra chave, se ninguém alcançar diga que pode pedir ajuda um ao outro.

Público: pode ser feito com pré-adolescentes, adolescentes, jovens e adultos, mudando as palavras para cada faixa etária. Boa sorte!

58. Dinâmica: "Construindo uma fogueira"

Objetivo: mostrar a importância do trabalho em equipe

Material: palitos de sorvete ou de dente

Procedimento: separar os participantes em grupos menores de pelo menos 5 componentes. Dar a cada grupo um punhado de palitos e pedir que façam uma fogueira. Cada equipe poderá pegar palitos dos outros grupos, mas deverá proteger os seus. O líder da brincadeira deverá observar e depois ressaltar quem fez o quê em cada grupo e ressaltar os que tentaram fazer tudo sozinhos, os que ficaram só olhando, os que foram tentar pegar palitos dos outros grupos por iniciativa própria e os que souberam liderar e delegar tarefas igualmente. A mensagem é que todas estas atitudes fazem parte da rotina do trabalho em equipe (feliz ou infelizmente) e cada um deverá analisar-se e pensar no que pode estar melhorando.

59. Dinâmica: "Toca do coelho"

Objetivo: quebrar o gelo fazendo com que o grupo participe da atividade e principalmente que haja integração entre o mesmo.

Material:

Procedimento: formar vários grupos de três pessoas, sendo que dois participantes vão dar as mãos simulando uma toca e o outro participante é o coelho que ficará dentro da toca, num determinado momento o professor ou instrutor dá um sinal e todos os coelhos devem trocar de toca, e depois todas as tocas trocam de lugar. Após e num determinado momento o professor ou instrutor fala em voz alta ventania e todos se dispersam como se estivesse ventando.

Após alguns segundos formam novamente grupos de três.

OBS: pode ser aplicado com pequenos e grandes grupos, e o tempo é livre terminando quando todos trocarem de lugar várias vezes.

60. Dinâmica: "do abraço"

Objetivo: sugiro uma dinâmica que criei, tendo em vista o estreitamento dos laços

Material: cestinha, papel, caneta

Procedimento: Escrever os nomes de todos os participantes que já se conheçam mas que ainda não possuem laços definidos, como grupo de jovens de evangelização, colocar todos os envelopes em uma cestinha e pedir que todos tirem um papel, quando todos tiverem tirado o papelzinho, solicitar que o primeiro que tirou leia o nome em voz alta da pessoa e uma característica do colega, este que foi chamado levanta-se e dá um abraço no colega, e lê o seu papel e assim por diante.

61. Dinâmica: "União de uma Equipe"

Objetivo: Essa dinâmica trata de como a união em grupo é importante e como um grande contato físico entre os participantes faz com que haja uma grande interação entre os mesmos!

Material: Local amplo

Procedimento: O coordenador orienta a todos a se pegarem pelos braços bem apertados fazendo uma roda, ele sai da roda e tenta entrar, sendo impedido pela união dos braços, mostra que a união impede idéias contrárias. Em seguida pede que dois do grupo o se unam a ele aos braços, ele deixa cair-se pedindo que seus companheiros o segurem, mostrando como um amigo do grupo pode sustentar o outro impedindo que caia!

62. Dinâmica: "do objeto pessoal"

Objetivo: Comprometimento

Material: Objeto pessoal,

Procedimento: Solicitar ao grupo que traga de sua residência qualquer objeto de muito apego (valor emocional).

Fazer um sorteio (como se fosse amigo secreto) e trocar os objetos.

O coordenador estabelecerá um período (1 semana) para que um guarde o objeto do outro com muito carinho e troque bilhetinhos a fim de descobrir segredos sobre o colega e o objeto. Na data marcada, estes destrocarão seus pertences contando um pouco do que descobriram do outro e do objeto deste, além do cuidado especial que tiveram com o objeto.

Resultados: certa vez uma colaboradora trouxe um pacote de doce e entregou para a colega, a outra comeu tudo e no dia não tinha nada para falar nem para devolver para a amiga.

Sugestão: pode ser feito com plantas

63. Dinâmica: "da calha"

Objetivo: Percepção + trabalho em equipe+disciplina

Material: Cortar tiras de cartolina (larga +/- 15cm e 50cm de comprimento), bolinha pequena e balde

Procedimento: Levar a bolinha até o balde numa tira de cartolina

Dividir a equipe em dois grupos.

Marcar um ponto de partida e o tempo (30 seg) para conduzirem a bolinha da partida até o balde (analisar a distância de acordo com o número de participantes) com algumas observações:

-Os participantes não poderão deixar a bolinha voltar na cartolina, sempre que isso ocorrer a bolinha volta ao início (largada).

-Deverão conduzir a bolinha dentro das tiras de cartolina em formato de calha.

O grupo deverá ter a percepção que ficando um ao lado do outro a bolinha chegará ao balde. Assim que a equipe chegar a essa percepção, dificultar afastando o balde para mais distante, para que estes percebam a necessidade de sair do lugar e ir para o final colocando a calha ao lado do amigo e assim sucessivamente até que a bolinha chegue ao balde.

64. Dinâmica: "da confiança"

Objetivo: confiança que temos que ter no amigo do trabalho, espírito de equipe e valorização de pessoas.

Material: Espaço físico

Procedimento: Pedir para o grupo de posicionarem um de costas para o outro, mas devem encostar mesmo, ombro a ombro. Em seguida pedir para que cada dupla se abaixe até o chão sem colocar as mãos no chão. Alguns vão cair, outros vão conseguir, esta dinâmica é muito engraçada e é recomendada a aplicação para um dia em que se espera um maravilhoso faturamento. Fechar falando da confiança que temos que ter no amigo do trabalho, espírito de equipe e valorização de pessoas.

65. Dinâmica: "não estamos sozinhos"

Objetivo: Melhorar a confiança nos outros.

Material: Ambientes diferentes e vendas para todos os participantes.

Procedimento: É necessária ajuda para essa dinâmica.

Vendar os olhos de cada participante, e conduzi-los até seus lugares sem dizer nada. Se possível descalços. Colocar em seu lugar e tirar as vendas dos olhos.

Cada pessoa entra sendo conduzida, sem ver que outros estão vedando. Se possível, colocar obstáculos, algo que pisem sintam a diferença do chão.

Depois que todos estiverem em seus lugares o bate-papo é confiança, não estamos sozinhos, sempre tem alguém a nos ajudar a executar tarefas, basta confiar.

66. Dinâmica: "de conhecimento e entrosamento de grupo"

Objetivo: Conhecimento e entrosamento do grupo.

Material: com balões conforme o número de participantes.

Procedimento:

COLOCAR O GRUPO EM CÍRCULO; DISTRIBUIR UM BALÃO PARA CADA UM; CADA PARTICIPANTE, INCLUSIVE O COORDENADOR FALARÁ ALGO BOM QUE LHE ACONTECEU NA VIDA, EX: MEU CASAMENTO.... MEU NAMORADO.... O NASCIMENTO DO MEU FILHO....O NASCIMENTO DA MINHA NETA....MINHA PROMOÇÃO NA EMPRESA....COMPRAR MINHA CASA PRÓPRIA....MEU PRIMEIRO CARRO.... MINHA FORMATURA.... ETC., ETC...CADA VEZ QUE A PESSOA CONTA UMA COISA BOA VAI ASSOPRANDO O SEU BALÃO, O CIRCULO VAI SE REPETINDO E CONTANDO COISAS BOAS ATÉ QUE O BALÃO ENCHA (SE ESTOURAR PASSE OUTRO BALÃO P/ O PARTICIPANTE). DEPOIS DE ENCHEREM TODOS OS BALÕES.... UNS MAIS OU MENOS CHEIOS CONFORME A PESSOA COMPARTILHAR COISAS BOAS QUE LHE ACONTECEU.... ENTÃO TODOS DÃO UM NÓ NO BALÃO E JOGAM PARA CIMA....APÓS ALGUNS MINUTOS BATENDO TODOS EXPLODIRÃO OS BALÕES.... SIMBOLIZANDO O COMPARTILHAR DE COISAS BOAS DE UNS PARA OS OUTROS NO GRUPO, NO AMBIENTE DE SALA DE AULA... AO FUNDO UMA MÚSICA SUAVE OU BEM CONHECIDA PARA TODOS CANTAREM JUNTOS. ESSA DINÂMICA TENHO USADO NOS CURSOS DE TÉCNICO DE ENFERMAGEM NO PRIMEIRO DIA DE AULA OU ENCERRAMENTO DE ESTÁGIO NOS HOSPITAIS E TEM SIDO MUITO GRATIFICANTE O RESULTADO.

67. Dinâmica: "do desapareço"

Objetivo: interação do grupo

Material: caixa de bombom, lápis e papel

Procedimento: Selecione números conforme os números de participantes, nesses números você escolherá o número que será sorteado (o critério será conforme o seu objetivo).

Sorteie um embrulho de presente e nele um dizer: _"passe esse presente a uma pessoa a quem

you still haven't had the opportunity of saying to the others how important it is for them to receive the gift, to pass it on and say why. The last sentence will be the number drawn, which is the n^o. tal.

68. Dinâmica: "das frases"

Objetivo:

Material: Caneta e Papel

Procedimento: Formular frases sobre o tema a ser discutido, em torno de 10 frases afirmativas; certas ou erradas. Distribuir as folhas e solicitar que as pessoas procurem perguntar as colegas se sim ou se não concordam com a afirmativa; somente uma pergunta para cada participante. Cada pessoa vai ser procurada por dez pessoas para responder. Explique que deverá escrever S para sim N para não e o nome da pessoa que respondeu frente da resposta dada para identificar quem respondeu.

Diga que quem acabar primeiro grita BINGO!

Presenteie com uma caixa de bombom o vencedor e o convide para ficar na frente e ler as frases; as respostas e sua explicação.

Quem respondeu também vai explicar a sua resposta ao público. O tema será largamente discutido por todos e o coordenador fará a complementação se for necessário. Espero que gostem!

69. Dinâmica: "do chega mais"

Objetivo: O objetivo dessa dinâmica é a aproximação com as pessoas, conquistar confiança e principalmente o respeito.

Material: Espaço físico amplo, cd, aparelho de som.

Procedimento: Os participantes deverão andar soltos pela sala ou espaço, ouvindo uma música. Haverá uma pessoa comandando, e quando a música pára, pede para o participante procurar um parceiro que esteja usando uma peça de roupa com a cor parecida com a sua, ou usando algum acessório parecido com o seu. Pede para os pares se cumprimentarem com o aperto de mão. Depois, volta a música, andam, pára a música e sugira outra coisa: quem nasceu em mês par procure um parceiro que nasceu em mês par, ímpar com ímpar, assim vai. As mãos deverão estar para trás. Batem bumbum com bumbum. Fazer esta atividade sempre uma parte diferente do corpo sem repetir, e sem repetir parceiros. Quando chegar na última rodada, cumprimentar pelo nariz.

70. Dinâmica: "da Bola (balão, bexiga)"

Objetivo: Testaremos a atitude de cada participante e sua coragem e se é uma pessoa que corre atrás de seus objetivos.

Material: Bola de festa e Barbante.

Procedimento:

-Como funciona: todos participantes devem estar com uma bola de festa(balão, bexiga) amarrado em suas pernas, com um barbante.

-Objetivo: os participantes tem que proteger a bola para que não estourem. Informar antes de começar a brincadeira.

71. Dinâmica: "da bexiga (balão) da vitória"

Objetivo: Desenvolver o espírito de equipe e liderança

Material: bexiga, barbante

Procedimento: Ao fim de alguma apresentação, entrego uma bexiga para cada uma das pessoas em sala, com um barbante preso em seus punhos. Todas as bexigas (balões) estarão escrito VITÓRIA. Falarei a eles: - Cada um de vocês está segurando uma vitória em mãos, no entanto temos apenas um prêmio. Logo vocês têm uma tarefa, devem cuidar da vitória que têm em mãos e estourar a vitória de seus oponentes, a última bexiga que resistir será a única vitoriosa. Só há um detalhe, a vitória que vocês têm em mão não é de vocês, em cada uma das bexigas está o nome de um companheiro de classe de vocês e o premiado será ele e não você. Você apenas o

representará, veremos quem seria o melhor procurador... comecem no apito e não se preocupem, o grupo ficará responsável pela limpeza da sala.

Eles estourarão e antes que estourem a última, nos apitamos de novo. Sobrará apenas uma, então pediremos que a pessoa estoure sua bexiga e lá estará seu próprio nome, porque:
O BOM PROCURADOR É AQUELE QUE CUIDA DA VITÓRIA DOS OUTROS COMO SE FOSSE SUA PRÓPRIA VITÓRIA!!!! PARABÉEEEEENS!!!

72. Dinâmica: "Feitiço contra o feiticeiro"

Objetivo: Moral: Não deseje para os outros o que você não gostaria que fizessem com você.

Material: Folhas sulfite cortadas ao meio, caneta ou lápis.

Procedimento: Faz-se um círculo e entrega-se meia folha para cada um e cada qual com sua caneta e pede-se a eles que escrevam algo que gostariam que o colega fizesse (mico mesmo), lembrando que eles devem escrever para eles, nenhum colega poderá ver. Após isto, recolhe-se os papéis e revela-se o que eles escreveram. O que eles escreveram será o que eles próprios irão fazer no centro da roda.

73. Dinâmica: "falando dos outros pelas costas"

Objetivo: mostrar as pessoas que é muito mais fácil (e errado) falar as coisas pelas costas, do que admitir sua concepção.

Material: pedaços de papel, caneta e fita adesiva.

Procedimento: o orientador cola um pedaço de papel nas costas de cada participante, então, pede para que eles saiam andando pela sala e escrevam uma palavra nas costas de seus colegas, para assim, definir cada um.

Ao término, o orientado diz 'viu como vocês ficam falando dos outros pelas costas?', somente para a maior descontração. Então pede-se para que cada um retire o papel de suas costas, leia suas qualidades ou defeitos escritos (ver como as pessoas lhe enxergam) e guarde consigo para lembrar de continuar com as características boa e tente melhorar as ruins.

74. Dinâmica: "Eu te Amo"

Objetivo: interagir o grupo e explorar determinada temática. (corpo, cores, formas...)

Material: cadeira

Procedimento: em círculo pedi para que uma pessoa fique no meio do círculo e retire a cadeira. No círculo escolha um membro e diga: _Eu te amo! O outro pergunta _ Porque você me ama? ele responde: _porque você está de blusa, por exemplo. E todos que estiverem de blusa tem que mudar de lugar. Sempre uma pessoa ficará de pé, e assim sucessivamente.

75. Dinâmica: "Caderno dos sentimentos"

Objetivo: auxiliar o aluno no relacionamento com o outro e principalmente a controlar e evadir seus sentimentos.

Material: Caderno e lápis

Procedimento: é um caderno onde os alunos fazem uma espécie de álbum, com a diferença que eles vão anotar o que gostam e o que não gostam de fazer ou viver.

76. Dinâmica: "Pintura Moderna"

Objetivo: explorar a criatividade e oralidade do indivíduo.

Material: Folha de papel e 3 tintas primárias

Procedimento: pegue uma folha e pingue três gotas de tintas nas cores primárias, após colocar a tinta dobrar a folha ao meio e espalhar a tinta com a folha dobrada. Em seguida abra-la e tentar dá uma forma ao desenho;

77. Crueldade

Objetivos:

Ao mesmo tempo em que as pessoas se descontraem, observar a importância do respeito ao

outro.

Material:

Papel e lápis para todos.

Como Fazer:

1- O coordenador da dinâmica explica que cada um terá que elaborar uma prova ridícula e aborrecida para um dos companheiros do grupo.

2- Explica que tipo de coisas podem ser propostas.

3- Uma vez escritas as provas, o líder recolherá os papéis e, muito "cruelmente", anunciará que foi modificado o regulamento do jogo, sendo que cada um terá que realizar a própria prova.

Observação:

O coordenador da dinâmica poderá substituir a realização das provas por uma análise de como cada um se sentiu ao saber que havia sido alterado o regulamento.

78. Dinâmica do castigo

Material:

Papel e caneta.

Como Fazer:

1- Distribui-se um pedaço de papel para cada pessoa.

2- Diz a todos o seguinte: Somos todos irmãos não é? Portanto, ninguém aqui vai ficar chateado se receber um castigo do irmão. Então vocês vão escolher uma pessoa, e dar um castigo à ela.

3- Isso será feito da seguinte forma: no papel deverá ser escrito o nome de quem vai dar o castigo, o castigo em si e o nome de quem vai realizar o castigo.

4- Após recolher todos os papéis o animador fala o desfecho da dinâmica:

Acontece que o feitiço virou contra o feiticeiro, portanto quem deu o castigo é que vai realizá-lo.

Observação:

Caso a pessoa não queira realizar o castigo ela receberá um castigo do grupo todo.

Conclusão:

Nesta dinâmica a mensagem que passa é: O que não queremos para nós, não desejamos para os outros.

79. DINÂMICA DO TUBARÃO

Material:

Um local espaçoso.

Como Fazer:

1- O animador explica a dinâmica: imaginem que agora estamos dentro de um navio, e neste navio existem apenas botes salva-vidas para um determinado número de pessoas, quando for dita a frase "Tá afundando", os participantes devem fazer grupos referentes ao número que comporta cada bote, e quem ficar fora do grupo será "devorado" pelo tubarão (deve ser escolhida uma pessoa com antecedência).

2- O número de pessoas no bote deve ser diminuído ou aumentado, dependendo do número de pessoas.

Conclusão:

Responde-se às seguintes perguntas:

1) Quem são os tubarões nos dias de hoje?

2) Quem é o barco?

3) Quem são os botes?

4) Alguém teve a coragem de dar a vida pelo irmão?

80. ACENDER E APAGAR

Material:

Uma caixa de fósforos e dez velas para cada equipe, latas de conserva cheias de areia para se colocar as velas, um apito ou sino para o animador.

Como Fazer:

1- O animador divide o grupo em duas equipes, que se organizam em filas paralelas, atrás da linha de partida.

- 2- Em frente a cada equipe, colocam-se as velas, cobrindo o percurso que vai desde a linha de partida até a meta (15 metros).
 - 3- O primeiro integrante de cada fila recebe uma caixa de fósforos. A um sinal do animador, correm a acender as velas.
 - 4- Acendida a última, cada qual volta para sua fila e toca no ombro do segundo participante. Este corre a apagar as velas.
 - 5- Ao terminar, volta para sua fila e toca no ombro do terceiro. Este corre e faz o mesmo que o primeiro participante.
 - 6- O exercício continua assim até que a fila inteira participe. Ganha a equipe que terminar primeiro.
- Conclusão:
Para meditar: Para que serviu a experiência?

81. CARTA DE DESPEDIDA

Objetivos:

Avaliar o momento concreto que está sendo vivido pelo grupo através da verbalização das emoções.

Material:

Papel e caneta para cada um.

Como Fazer:

- 1- Cada participante escreverá numa folha uma carta de despedida do grupo.
- 2- Nessa carta, deve comentar:
 - a) o como está se sentindo em relação ao grupo,
 - b) o que estava sendo o mais importante,
 - c) se estava gostando ou não,
 - d) do que não estava gostando,
 - e) se vai sentir saudade... por quê?
- 3- O que mais quiser acrescentar.
- 4- Depois, as cartas são lidas em voz alta, pela própria pessoa que escreveu ou então, trocando-se os leitores.
- 5- Lidas todas as cartas, pode-se conversar sobre o rumo que se deve dar ao grupo para resolver o problema que se está enfrentando.

82. TERREMOTO

Objetivos:

Pensar coletivamente, não ser egoísta.

Participantes:

Devem ser múltiplos de três e sobrar um. Ex: 22 ($7 \times 3 = 21$, sobra um)

Material:

Espaço livre para que as pessoas possam se movimentar, mas quanto menor o espaço mais trombadas.

Como Fazer:

- 1- Dividir em grupos de três pessoas, lembre-se que deverá sobrar um.
- 2- Cada grupo terá 2 paredes e 1 morador.
- 3- As paredes deverão ficar de frente uma para a outra e dar as mãos (como no túnel da quadrilha da Festa Junina), o morador deverá ficar entre as duas paredes.
- 4- A pessoa que sobrar deverá gritar uma das três opções abaixo:
 - a) MORADOR!!! - Todos os moradores trocam de "paredes", devem sair de uma "casa" e ir para a outra. As paredes devem ficar no mesmo lugar e a pessoa do meio deve tentar entrar em alguma "casa", fazendo sobrar outra pessoa.
 - b) PAREDE!!! - Dessa vez só as paredes trocam de lugar, os moradores ficam parados. Obs: As paredes devem trocar os pares. Assim como no anterior, a pessoa do meio tenta tomar o lugar de alguém.
 - c) TERREMOTO!!! - Todos trocam de lugar, quem era parede pode virar morador e vice-versa.
- 5- Repetir até cansar.

Observação:

NUNCA dois moradores poderão ocupar a mesma casa, assim como uma casa também não pode ficar sem morador.

Conclusão:

- 1- Como se sentiram os que ficaram sem casa?
- 2- Os que tinham casa pensaram em dar o lugar ao que estava no meio?
- 3- Passar isso para a nossa vida: Nos sentimos excluídos no grupo? Na Escola? No Trabalho? Na Sociedade?

83. ROMANCE

Objetivos:

Oferecer um momento de descontração e, ao mesmo tempo, trabalhar a criatividade dos participantes.

Material:

Lápis e papel para cada um e a lista de perguntas para o coordenador da dinâmica.

Como Fazer:

- a) Cada participante receberá um pedaço de papel e lápis.
- b) A todos se pedirá que escrevam, em ordem, o seguinte (é bom que se escreva o número de cada pergunta):
 1. um nome
 2. um lugar diferente
 3. uma idéia
 4. um espaço determinado
 5. um desejo
 6. um número
 7. sim ou não
 8. uma cor qualquer
 9. uma medida
 10. um hábito
 11. uma certa soma de dinheiro
 12. uma virtude
 13. uma canção
 14. nome de uma cidade
- c) Assim que todos tiverem terminado esta parte, o líder começará a fazer as seguintes perguntas a cada participante.
- d) À pergunta 1, vai equivaler o que estiver escrito na primeira linha da parte do exercício.
- e) Perguntas:
 1. qual é o nome do seu noivo(a)
 2. onde se encontraram pela primeira vez?
 3. que idade ele(a) tem?
 4. quanto tempo namoraram?
 5. quais são os seus propósitos?
 6. quantas declarações de amor você recebeu?
 7. é convencido(a)?
 8. qual a cor dos seus olhos?
 9. que número de sapato calça?
 10. qual é o seu pior defeito?
 11. quanto dinheiro tem para gastar com ele?
 12. qual é a sua maior virtude?
 13. que canção você gostaria de escutar no seu casamento?
 14. onde vocês vão passar a lua de mel?

Observações:

Esta lista pode ser aumentada ou modificada, dependendo do tipo de participantes.

84. MEUS SENTIMENTOS

Objetivo:

Apresentação e entrosamento

Material:

: Papel e lápis de cor

Como Fazer:

- a) Cada um deve retratar num desenho os sentimentos, as perspectivas que têm.
- b) Dar um tempo para este trabalho individual que deve ser feito em silêncio, sem nenhuma comunicação.
- c) Num segundo momento as pessoas se reúnem em subgrupos e se apresentam dizendo o nome, de onde vem, mostrando o seu desenho explicando-o.
- d) O grupo escolhe um dos desenhos para ser o seu símbolo apresentando-o e justificando.
- e) Pode-se também fazer um grupo onde cada um apresenta mostrando e comentando o seu desenho.

Palavra:

Fl. 1,3-11 e Salmos 6

85. MARCHA OU PONTO

Objetivo:

Oração, pedido de perdão, preces, revisão de vida...

Material:

Uma folha branca com um ponto escuro ou mancha, bem no centro da mesa.

Como Fazer:

- a) Mostrar ao grupo a folha com o ponto ou mancha no centro.
- b) Depois de um minuto de observação silenciosa, pedir que se expressem descrevendo o que viram.
- c) Provavelmente a maioria se deterá no ponto escuro. Pedir, então, que tirem conclusões práticas.

Exemplo:

Em geral, nos apresentamos nos aspectos negativos dos acontecimentos, das pessoas, esquecendo-nos do seu lado luminoso que, quase sempre, é maior.

Palavra:

1Cor 3,1-4 e Salmos 51

86. IDENTIFICAÇÃO PESSOAL COM A NATUREZA

Objetivo:

Auto conhecimento e preces.

Material:

Símbolos da natureza, papel e caneta.

Como Fazer:

- a) Contemplação da natureza. Cada um procura um elemento na natureza que mais lhe chama a atenção e reflete: Porque o escolhi? O que ele me diz?
- b) Formação de pequenos grupos para partilha.
- c) Cada pequeno grupo se junta com o outro e faz uma nova partilha. O grupo escolhe um como símbolo e formula uma prece.
- d) Um representante de cada grupo apresenta o símbolo ao grupo, fazendo uma prece.

Palavra:

Gênesis 1,1-25

87. QUEM SOU EU? (2)

Objetivo:

Conhecimento pessoal.

Material:

Papel e caneta.

Como Fazer:

- a) Refletir individualmente:

- A vida merece ser vivida?
 - Somente a vivem os que lutam, os que querem ser alguém?
 - b) Escrever numa folha:
 - Quem sou eu? (enumerar seus valores, qualidades e defeitos).
 - O que eu quero ser? (escrever o que quer com a vida, os seus objetivos e ilusões).
 - Como atuo para chegar no que quero?
 - c) Terminada a reflexão pessoal, formar grupos para partilhar.
 - d) Avaliação:
 - Como cada um se sentiu ao se comunicar?
 - E depois da dinâmica?
- Palavra:
Gênesis 1,26-31 e Salmos 139

88. O OUTRO LADO

Objetivo:

Ver o objetivo comum do grupo. Processo de comunhão e união. Análise da realidade. (Não dizer o objetivo da dinâmica)

Como Fazer:

- a) O coordenador pede a todos que se coloquem no fundo da sala ocupando toda parede.
- b) Pede silêncio absoluto, muita atenção para a ordem que vai ser dada e que sejam rigorosamente fiéis a ela. Deve manter silêncio durante a dinâmica.
- c) A ordem é a seguinte: Vocês deverão procurar, como grupo, atingir o outro lado da sala, da forma mais rápida possível e mais eficiente.
Repete-se a ordem várias vezes.
- d) O coordenador dirá que a ordem não foi cumprida, pede ao grupo que recomece. Repita a ordem várias vezes, pedindo que haja silêncio.

NOTA:

É bom que haja obstáculos pelo meio da sala (cadeiras...) dificultando a passagem.
Ele (o coordenador) considerará a tarefa cumprida quando julgar que o grupo se aproximou do ideal alcançando o outro lado unido, obedecendo ao ritmo um dos outros, tendo incluindo todos na travessia.

Comentários:

1. Como cada um se sentiu?
2. Quem se sentiu esmagado e desrespeitado?
3. Quem mais correu ou empurrou?
4. De que forma as lideranças foram se manifestando???
5. Houve desistência no meio do caminho?
6. Surgiram animadores???

Palavra:

1Cor 12,12-27 e Salmos 133

89. ESPELHO

Objetivo:

Partilha dos sentimentos.

Material: Uma caixa e um espelho.

Como Fazer:

- a) O ambiente deve ser silencioso.
- b) Cada um deve pensar em alguém que lhe seja muito importante, a quem gostaria da atenção em todos os momentos, alguém que se ama de verdade, que merece todo cuidado.
- c) Entrar em contato com essa pessoa e pensar os motivos que os tornam tão amada.
- d) Deixar tempo para interiorização.
- e) Agora cada um vai encontrar a pessoa que lhe tem um grande significado.
- f) Cada um em silêncio profundo se dirige até a caixa, olha a tampa e volta em silêncio para seu lugar.
- g) Depois se faz a partilha dos próprios sentimentos, das reflexões e conclusões de cada um.

Palavra: Lc 12.1-3 e Salmos 131

90. NÚMEROS

Objetivo:

Conhecimentos pessoais.

Material:

Cartões com números diferentes.

Como Fazer:

- a) Cada participante recebe um número que não deve ser mostrado para ninguém.
- b) Dada a ordem, cada um vai procurar o número igual e não acha.
- c) Comentam-se as conclusões tiradas. Somos únicos e irrepetíveis perante ao outro.

Palavra:

Lc 15.3-7 e Salmos 8

91. CONSTRUÇÃO DE UMA CIDADE

Objetivo:

Reflexão sobre a realidade.

Material:

Fichas com nomes de profissões.

Como Fazer:

- a) Cada participante recebe uma ficha com o nome de uma profissão e deve encarná-la.
- b) Por um instante analisar a importância daquela profissão.
- c) Depois da interiorização deve dizer: Vamos viajar porque aquela cidade fica distante (atitude de quem viaja no mar).
- d) Depois dizer: o navio vai afundar só há um bote que pode salvar sete pessoas.
- e) O grupo deverá decidir quais as profissões mais urgentes que devem ser salvas.
- f) Analisar profundamente e iluminar com um texto bíblico.

Palavra:

Mt 7,26-27 e Salmos 127

92. SENSAÇÕES DE VIDA OU MORTE

Objetivo:

Analisar a prática e revisão de vida.

Material:

Duas velas uma nova e outra velha.

Como Fazer:

- a) Grupo em círculo e ambiente escuro.
- b) Eu..., tenho apenas cinco minutos de vida. Poderia ser feita em minha existência e deixar de fazer...(a vela gasta, acesa, vai passando de mão em mão).
- c) Apaga-se a vela gasta e acenda a nova. Ilumina-se o ambiente.
- d) A vela passa de mão em mão e cada um completa a frase: Eu..., tenho a vida inteira pela frente e o que eu posso fazer e desejo é ...
- e) Analisar a dinâmica e os sentimentos.

Palavra:

Mt 6,19-24 e Salmos 1

93. PERFUME - ROSA E BOMBA

Objetivo:

Celebração penitencial e compromisso.

Material:

Não há material, usar a imaginação.

Como Fazer:

- a) O grupo deve estar em círculo.
- b) Colocados, imaginariamente sobre a mesa, estão o perfume, a rosa e a bomba.
- c) Um dos participantes pega inicialmente o vidro de perfume, faz o que quiser com ele e passa

para o colega do lado.

d) Faz-se o mesmo com a rosa e por último com a bomba.

Palavra:

Mt 7, 7-12 e Salmos 101

94. VALORES

Objetivo:

Reconhecer os valores e qualidades.

Material:

Cartões com valores escritos.

Como Fazer:

a) Cada pessoa recebe um cartão com um valor que ela possua.

b) Deixar um momento para a reflexão pessoal.

c) Depois cada um vai dizer se considera ter mesmo este valor ou não. E se reconhece no grupo alguém que tem o mesmo valor.

d) Só no final da dinâmica, alguns guardam para si, outros souberam reconhecer este valor em outra pessoa, outros até dividem o cartão com quem tem o mesmo valor.

Palavra:

1Cor. 12,4-11 e Lucas 1, 46-55

95. VALORES II

Objetivo:

Ressaltar o positivo do grupo.

Material:

Folhas, canetas e alfinetes.

Como Fazer:

a) Cada participante recebe uma folha em branco.

b) Depois de refletirem um momento sobre suas qualidades, anotam na folha colocando o seu nome.

c) Em seguida prendem a folha com alfinete nas costas e andam pela sala, um lendo os valores dos outros e acrescentando valores que reconhecem no companheiro.

d) Só no final todos retiram o papel e vão ler o que os colegas acrescentaram.

Palavra:

Ef 4, 1-16 e Salmos 111

96. A MALETA

Objetivo:

Conscientização sobre a estrutura da sociedade que reforça a defesa dos interesses particulares, não estimulando o compromisso solidário.

Material:

Uma maleta chaveada, chave da maleta, dois lápis sem ponta, duas folhas de papel em branco, dois apontadores iguais.

Como Fazer:

a) Forma-se duas equipes.

b) A uma equipe entrega-se a maleta chaveada, dois lápis sem ponta e duas folhas de papel em branco dentro da maleta.

c) A outra equipe entrega-se a chave da maleta e dois apontadores iguais.

d) O coordenador pede que as duas equipes negociem entre si o material necessário para cumprimento da tarefa que é a seguinte: Ambas deverão escrever: "Eu tenho Pão e Trabalho".

e) A equipe vencedora será a que escrever primeiro e entregar a frase para o coordenador.

f) A frase deve ser anotada no quadro ou em cartaz em letra grande e legível.

Palavra:

2Cor 9, 6-9 e Salmos 146

97. VIRAR PELO AVESSO

Objetivo:

Despertar o grupo para a importância da organização.

Como Fazer:

a) Formar um círculo, todos de mãos dadas.

b) O coordenador propõe o grupo um desafio. O grupo, todos deverão ficar voltados para fora, de costas para o centro do círculo, sem soltar as mãos. Se alguém já conhece a dinâmica deve ficar de fora observando ou não dar pistas nenhuma.

c) O grupo deverá buscar alternativas, até conseguir o objetivo.

d) depois de conseguir virar pelo avesso, o grupo deverá desvirar, voltando a estar como antes.

Comentários:

1. O que viam? Como se sentiram?

2. Foi fácil encontrar a saída? Porquê?

3. Alguém desanimou? Porquê?

4. O que isto tem a ver com o nosso dia a dia?

5. Nossa sociedade precisa ser transformada?

6. O que nós podemos fazer?

Palavra:

Ex 18, 13-27 e Salmos 114

98. APOIO

Objetivo:

Mostrar-lhes a importância de se apoiar no irmão.

Como Fazer:

a) O coordenador deve pedir a todos os participantes que se apoiem em um pé só, onde deverão dar um pulo para frente sem colocar o outro pé no chão, um pulo para a direita outro para esquerda, dar uma rodadinha, uma abaixada e etc.

Mensagem:

Não podemos viver com o nosso individualismo porque podemos cair e não ter força para levantar. Por que ficarmos sozinhos se temos um ombro amigo do nosso lado?

99. ARTISTA

Objetivo:

Mostra a todos que se não tivermos Deus em nossa vida tudo fica fora do lugar.

Material:

Lápis e papel.

Como Fazer:

a) O dirigente pede para os participantes fecharem os olhos.

b) Peça a cada participante que desenhe com os olhos fechados uma:

- Casa

- Nessa casa coloque janelas e portas.

- Ao lado da casa desenhe uma árvore.

- Desenhe um jardim cercado a casa, sol, nuvens, aves voando.

- Uma pessoa com olhos, nariz e boca.

- Por fim peça para escreverem a seguinte frase: SEM A LUZ DE DEUS PAI, DEUS FILHO, DEUS ESPÍRITO SANTO, TUDO FICA FORA DO LUGAR.

c) Peça para abrirem os olhos e fazer uma exposição dos desenhos passando de um por um.

Comentário:

Sem a luz e a presença do Pai, toda obra sai imperfeita. Deus é única luz. Sem ela só há trevas.

100. DIFICULDADE

Objetivo:

Esclarecer valores e conceitos morais. Provocar um exercício de consenso, a fim de demonstrar sua dificuldade, principalmente quando os valores e conceitos morais estão em jogo.

Como Fazer:

a) O coordenador explica os objetivos do exercício.

- b) A seguir distribuirá uma cópia do "abrigo subterrâneo" a todos os participantes, para que façam uma decisão individual, escolhendo as seis pessoas de sua preferência.
- c) Organizar, a seguir, subgrupos de 5 pessoas, para realizar a decisão grupal, procurando-se alcançar um consenso.
- d) Forma-se novamente o grupo maior, para que cada subgrupo possa relatar o resultado da decisão grupal.
- Segue-se um debate sobre a experiência vivida.

101. ABRIGO SUBTERRÂNEO

Imaginem que nossa cidade está sob ameaça de um bombardeio.

Aproxima-se um homem e lhes solicita uma decisão imediata. Existe um abrigo subterrâneo que só pode acomodar seis pessoas.

Há doze pessoas interessadas a entrar no abrigo.

Faça sua escolha, destacando seis somente.

Um violinista, com 40 anos de idade, narcótico viciado;

Um advogado, com 25 anos de idade;

A mulher do advogado, com 24 anos de idade, que acaba de sair do manicômio. Ambos preferem ou ficar juntos no abrigo, ou fora dele;

Um sacerdote, com a idade de setenta e cinco anos;

Uma prostituta, com 34 anos de idade;

Um ateu, com 20 anos de idade, autor de vários assassinatos;

Uma universitária que fez voto de castidade;

Um físico, com 28 anos de idade, que só aceita entrar no abrigo se puder levar consigo sua arma;

Um declamador fanático, com 21 anos de idade;

Uma menina com 12 anos e baixo QI;

Um homossexual, com 47 anos de idade;

Um deficiente mental, com 32 anos de idade, que sofre de ataques epiléticos.

102. PESSOAS BALÕES

Objetivo:

Reflexão sobre a vivência comunitária; reflexão sobre as dificuldades em se superar críticas ou ofensas recebidas.

Material:

Um balão cheio e um alfinete.

Como Fazer:

a) O coordenador deve explicar aos participantes porque certas pessoas em determinados momentos de sua vida, se parecem com os balões:

- Alguns estão aparentemente cheios de vida, mas por dentro nada mais têm do que ar;

- Outros parecem ter opinião própria, mas se deixam lavar pela mais suave brisa;

- Por fim, alguns vivem como se fossem balões cheios, prestes a explodir; basta que alguém os provoque com alguma ofensa para que (neste momento estoura-se um balão com um alfinete) "estourem".

b) Pedir que todos dêem sua opinião e falem sobre suas dificuldades em superar críticas e ofensas.

103. SER IGREJA

Objetivo:

Realçar a importância de cada um de nós na comunidade cristã.

Material:

Uma folha em branco para cada um.

Como Fazer:

a) Entregar uma folha de papel ofício para os participantes.

b) Pedir para todos ao mesmo tempo, movimentar as folhas e observar; todos unidos formarão uma sintonia alegre, onde essa sintonia significa nossa caminhada na catequese, e quando iniciam alguma atividade estaremos alegres e com isso teremos coragem de enfrentar tudo,

quando catequizar é nossa salvação.

c) Mas no decorrer do tempo, as dificuldades aumentaram, ficamos desmotivados por causa das fofocas, reclamações, atritos etc. Com isso surgem as dificuldades, os descontentamentos.

d) Juntos vamos amassar a nossa folha para que não rasque, e voltaremos a movimentar a folha, todos juntos, verificando que não existe a sintonia alegre, agora só resta silêncio.

e) Pegaremos essa folha, colocando-a no centro da mão e fechando a mão, torcendo o centro da folha, formará uma flor.

f) Essa flor será nossa motivação, nossa alegria daqui pra frente dentro da catequese.

Comentário:

É um convite para uma esperança, para que assumamos a responsabilidade de realizar a vida. Todos nós apenas uma parcela pessoal e social, nessa construção de uma humanidade nova? Cheia de esperança e realizações.

Palavra:

Mc 3, 31 – 35

104. O BARCO

Objetivo:

Aumentar a fé em Jesus; conscientizar o ser missionário de cada um; vestir a camisa de Cristo.

Material:

Uma folha em branco para cada um.

Como Fazer:

a) Somos chamados por Deus à vida, e esta nossa vida nós podemos representar como um barco que navega em alto mar. (fazer o barco de papel).

b) Há momentos da nossa vida que este mar se mostra calmo, mas em muitos momentos nós navegamos por entre tempestades que quase nos leva à naufragar. Para não correremos o risco de naufragar precisamos equilibrar bem o peso de nosso barco, e para isso vejamos o que pode estar pesando dentro desse barco.

c) O barco pesa do lado direito. São as influências do mundo. Ex: Ambição, drogas, televisão, inveja, etc.

d) Vamos tirar de dentro do nosso barco tudo isso para que ele se equilibre novamente. (Cortar a ponta do lado direito do barco)

e) Navegamos mais um pouco e de repente percebemos que o outro agora é que está pesado, precisamos tirar mais alguma coisa deste barco. Deste lado do barco está pesando: egoísmo, infidelidade, impaciência, desamor, falta de oração, etc. (Cortar a ponta do lado esquerdo do barco)

f) Percebemos agora que existe uma parte do barco que aponta para cima: é a nossa fé em Jesus que nós queremos ter sempre dentro do nosso barco, esta nossa fé nós vamos guardar e cuidar com carinho para nos sustentar na nossa jornada. (Cortar a ponta de cima do barco e colocar em algum lugar visível)

g) Vamos abrir este nosso barco e ver como ficou. (Abrindo parece uma camisa)

Comentário:

a) Somos chamados por Deus à vida, e esta nossa vida nós podemos representar como um barco que navega em alto mar. (fazer o barco de papel).

b) Há momentos da nossa vida que este mar se mostra calmo, mas em muitos momentos nós navegamos por entre tempestades que quase nos leva à naufragar. Para não correremos o risco de naufragar precisamos equilibrar bem o peso de nosso barco, e para isso vejamos o que pode estar pesando dentro desse barco.

c) O barco pesa do lado direito. São as influências do mundo. Ex: Ambição, drogas, televisão, inveja, etc.

d) Vamos tirar de dentro do nosso barco tudo isso para que ele se equilibre novamente. (Cortar a ponta do lado direito do barco)

e) Navegamos mais um pouco e de repente percebemos que o outro agora é que está pesado, precisamos tirar mais alguma coisa deste barco. Deste lado do barco está pesando: egoísmo, infidelidade, impaciência, desamor, falta de oração, etc. (Cortar a ponta do lado esquerdo do barco)

f) Percebemos agora que existe uma parte do barco que aponta para cima: é a nossa fé em Jesus que nós queremos ter sempre dentro do nosso barco, esta nossa fé nós vamos guardar e cuidar com carinho para nos sustentar na nossa jornada. (Cortar a ponta de cima do barco e colocar em algum lugar visível)

g) Vamos abrir este nosso barco e ver como ficou. (Abrindo parece uma camisa)

Palavra:

Mt 8, 23 – 27

105. BILHETES

Objetivo:

Exercitar a comunicação entre os integrantes e identificar seus fatores.

Material:

Pedaços de papel com mensagens e fita adesiva.

Como Fazer:

1. Os integrantes devem ser dispostos em um círculo, lado a lado, voltados para o lado de dentro do mesmo.
2. O coordenador deve grudar nas costas de cada integrante um cartão com uma frase diferente.
3. Terminado o processo inicial, os integrantes devem circular pela sala, ler os bilhetes dos colegas e atendê-los, sem dizer o que está escrito no bilhete.
4. Todos devem atender ao maior número possível de bilhetes.
5. Após algum tempo, todos devem voltar a posição original, e cada integrante deve tentar adivinhar o que está escrito em seu bilhete.
6. Então cada integrante deve dizer o que está escrito em suas costas e as razões por que chegou a esta conclusão.
7. Caso não tenha descoberto, os outros integrantes devem auxiliá-lo com dicas.

Avaliação:

O que facilitou ou dificultou a descoberta das mensagens? Como esta dinâmica se reproduz no cotidiano?

Sugestões de Bilhetes:

Sugira um filme para eu ver?; Cante uma música para mim?; Gosto quando me aplaudem.; Sou muito carente. Me dê um apoio.; Tenho piolhos. Me ajude!; Dance comigo.; Estou com falta de ar. Me leve à janela.; Me descreva um jacaré.; Me ensine a pular.; Tem uma barata em minhas costas!; Dobre a minha manga.; Estou dormindo, me acorde!; Me cumprimente.; Quantos anos você me dá?; Me elogie.; Veja se estou com febre.; Chore no meu ombro.; Sorria para mim.; Me faça uma careta?

106. LUZ DO MUNDO

Material:

Uma vela para cada participante, ambiente escuro (ideal se for feito à noite ou em sala que possa ter as janelas fechadas), fósforo ou isqueiro, pedaços de papel, lápis ou caneta, durex ou barbante.

Como Fazer:

1. Sentados em círculo, sugerir que fechem os olhos e façam uma oração silenciosa, por alguns minutos; enquanto isso apague as luzes do ambiente.
2. Comentar sobre a escuridão do ambiente, se é confortável ficar assim sentado no escuro, o que eles fazem quando acaba a luz.
3. O coordenador acende uma vela e lê o texto de Mateus 5, 14-16.
4. Perguntas:
 - O que quer dizer este texto?
 - Adianta eu acender esta vela e colocá-la atrás de mim? (coloque a vela acesa atrás de você)
 - Melhora se eu colocar a vela a minha frente e mais para o alto? (mostre a vela).
 - E se cada um de nós tivesse uma vela, ficaria mais claro?
5. O coordenador levanta e dá a cada participante uma vela, mas não acende.
6. Perguntas:
 - Ficou mais claro? Não, por que? O que falta?

- Cristo disse que ele era a luz do mundo, de que luz ele está falando?
 - Ele quer iluminar os cantos escuros do mundo, como? Através de sua Palavra, de seu amor, de sua morte na cruz.
7. O coordenador sugere que cada um acenda a vela do seu vizinho dizendo algo sobre Cristo e ele começa colocando a chama de sua vela na do vizinho do lado, dizendo algo como: "Cristo te ama" ou "Jesus quer que você seja Luz do Mundo".
 8. Cada participante deve fazer o mesmo, com o vizinho ao lado, falando uma frase diferente.
 9. Agora ficou mais claro o nosso ambiente, claro com a luz de Cristo.
 10. Perguntas:
 - E o que Cristo diz desta luz, ela deve ficar escondida?
 - O que nós devemos fazer com esta luz?

Conclusão:

Deixar um momento de reflexão e oração; acender as luzes da sala e apagar as velas.

Pedir que falem sobre o que pensaram e sugerir uma atividade para levar a luz de Cristo para outros.

107. COSTA COM COSTA

Objetivo:

Desencadear no grupo o processo de descontração, facilitar o entrosamento e alongar o corpo, despertando-o e criando maior disposição para os trabalhos grupais.

Como Fazer:

1. Formar duplas.
2. Cada dupla deve ficar posicionada costa com costa, bem juntinha.
3. Pegar as mãos um do outro, por cima, de modo a ficarem bem esticados os braços.
4. Segurando as mãos, dobrar bem devagar para a frente, ficando com o corpo do parceiro sobre as costas.
5. Dobrar para a direita e para a esquerda, também.
6. Efetuar cada movimento ais de uma vez (pelo menos três).
7. Soltar as mãos, sem descolar os corpos.
8. Começar a virar, lentamente, sem descolar, de forma que os dois de cada dupla fiquem frente a frente, bem juntinhos.
9. Juntar as mãos, palma com palma.
10. Ir abrindo os braços, cm as mãos coladas, bem devagar, forçando para a frente (forças opostas), ficando em forma de cruz (braços abertos).
11. Deslizar as mãos e fechar os braços em torno do corpo do companheiro, abraçando-o.

Conclusão:

Todo esse ritual... só para um abraço. Que bom! "Aproveite e abrace tantas pessoas quantas você queira e possa."

108. MINHA METADE ESTÁ EM VOCÊ

Objetivo:

Promover a aproximação das pessoas do grupo e incentivar o diálogo e novas amizades.

Preparação:

- a) Recortar cartelas de cores variadas, tamanho aproximadamente de 10 x 5 cm, em número suficiente, de modo a não faltar para ninguém.
- b) Escrever em cada cartela, uma frase significativa (pode ser versículo bíblico, parte de uma música, um pensamento, etc.).
- c) Cortar as cartelas ao meio, de modo que a frase fique dividida.

Como Fazer:

1. A dinâmica inicia-se com a distribuição das duas metades, tendo o cuidado para que todos recebam.
2. Estabelecer um tempo para as pessoas procurarem as suas metades.
3. À proporção que cada dupla se encontrar, procurará um lugar para conversar: o ponto de partida é a frase escrita na cartela.
4. Após dez minutos, mais ou menos, o facilitador solicita que algumas duplas falem sobre a

experiência (o que sentiram, como foi o encontro, etc.).

109. EM BUSCA DO OLHAR

Objetivo:

Trabalhar o aprofundamento da integração no grupo e exercitar a comunicação não-verbal.

Como Fazer:

1. O facilitador solicita ao grupo que todos fiquem de pé em círculo a uma distância razoável.
2. Em seguida, pede-se que a pessoas se concentrem e busquem olhar para todos no círculo.
3. O facilitador poderá escolher uma música sentimental, leve, que favoreça o encontro não-verbal, até sintonizar numa pessoa cujo olhar lhe foi significativo.
4. Ao encontro desses olhares, as pessoas se deslocam lentamente umas para as outras, indo se encontrar no centro do grupo.
5. Abraçam-se e cada uma irá se colocar no lugar da outra.
6. O exercício prossegue, até que todos tenham se deslocado em busca de alguém, podendo, ainda, cada pessoa fazer seus encontros com quantas pessoas sinta vontade.

Conclusão:

Normalmente, essa experiência é de uma riqueza extraordinária. Barreiras são quebradas, pedidos de perdão são feitos, tudo isso sem que se diga uma palavra. Cabe ao facilitador ter sensibilidade para a condução de troca de experiências não verbais. Essa dinâmica também é excelente para encerramentos de atividades grupais em que as pessoas passaram algum tempo juntas.

110. O PÊNDULO

Objetivo:

Estabelecer um clima de confiança e segurança entre as pessoas. É mais apropriado para grupos que já estão convivendo há algum tempo, onde já existe um certo grau de afinidade e empatia.

Como Fazer:

1. Pedir que as pessoas caminhem, devagar, passando umas pelas outras, olhando-se.
2. Formar subgrupos de três participantes.
3. Dois devem ficar em pé, frente a frente e o terceiro ficará entre os dois (de frente para um e de costas para o outro).
4. O do meio deve ficar bem ereto, pernas juntas, braços esticados e colados às pernas.
5. Os outros dois devem se posicionar com uma das pernas um pouco atrás, bem firmes, e as mãos espalmadas, em posição de apoio.
6. O do meio deve, de olhos fechados (preferencialmente), jogar o corpo inteiro - não flexionar apenas da cintura para cima, é o corpo inteiro mesmo! - para frente e para trás, formando um pêndulo.
7. Depois de alguns minutos, revezar, até que os três tenham participado do exercício.

Varição da Dinâmica:

Os mesmos procedimentos podem ser aplicados para subgrupos maiores (entre cinco e sete participantes). Desse modo, a pessoa que estiver no centro deve pender para todos os lados, suavemente.

Conclusão:

- Como foi estar no meio?
- Você teve medo?
- Confiou plenamente?
- Acreditou que poderia cair?
- O riso (se tiver acontecido) dos que estavam segurando lhe deixou inseguro?
- Teve dificuldade de se entregar totalmente? Por quê?

Fonte: www.pastoraldafamilia.com.br/temas/dinamicas/page01.htm