



Avec le soutien de
Mit Unterstützung des

OFAJ
DFJW

FOLHA DE ATIVIDADE

Nome do exercício

Captar o movimento

Objetivos

Desbloqueio

Trabalhar a memória cinética

Coesão de grupo

Grupo-alvo

Todos

Número de participantes

8 a 20 participantes

Duração

10 a 20 minutos

Material

Uma pessoa da equipa deve ter um computador com pelo menos uma canção, e a possibilidade de partilhar o som.

Elementos técnicos

Uma pessoa deverá partilhar o som.

Descrição

A primeira pessoa faz um gesto e diz o nome de outra participante. A pessoa chamada repete o gesto da pessoa anterior, acrescenta um segundo gesto, e chama a pessoa seguinte. Repete-se o processo e cada pessoa repete todos os gestos anteriores (em ordem cronológica), acrescenta um novo gesto e chama a pessoa seguinte, até todas as pessoas terem participado.

Repete-se então toda a sequência em conjunto para verificar que todas as participantes decoraram a coreografia. Para terminar, a facilitadora passa uma música e o grupo dança a coreografia em ritmo e em conjunto.

Variantes

Pode acrescentar uma etapa ao jogo: uma pessoa é enviada para uma Sala simultânea enquanto o resto do grupo modifica um ou dois movimento(s) da coreografia. Quando a pessoa regressa, deve adivinhar o que mudou.

Podem repetir o processo até ter uma coreografia inteiramente diferente do início desta etapa. É uma boa forma de criar material coreográfico que pode ser usado depois, se for relevante para o encontro.