



Avec le soutien de
Mit Unterstützung des

OFAJ
DFJW

FOLHA DE ATIVIDADE

Nome do exercício

Em ritmo

Objetivos

Desbloqueio

Foco

Trabalho preliminar de coreografia

Treinar a sincronização e o ritmo coletivo

Grupo-alvo

Todos

Número de participantes

8 a 20 participantes

Duração

10 minutos

Material

Um metrônomo (pode ser uma app ou um metrônomo online)

Elementos técnicos

Se está a usar um metrônomo físico, é importante ativar a partilhar de som original (no canto esquerdo superior do ecrã de computador).

Se está a usar um metrônomo online, pode partilhar o som do computador (nas opções avançadas de partilha de ecrã).

Descrição

O exercício consiste em encontrar um ritmo comum dentro do grupo. As especificidades técnicas das plataformas online tornam impossível o grupo estar perfeitamente sincronizado. É importante deixar isto muito claro para o grupo, para não criar frustração, e porque o objetivo do jogo é mesmo divertir-se com os erros que serão impossíveis de evitar fazer.

A facilitadora marca o tempo com o metrônomo. Para ser mais fácil para o grupo, pode pôr o ritmo para 80 e aumentar quando o grupo estiver mais confortável.

O grupo é informado que devem marcar cada 8ª batida com uma palma. Quando está mais ou menos fluído, acrescenta-se uma instrução: devem marcar



Avec le soutien de
Mit Unterstützung des

OFAJ
DFJW

com uma palma a 8ª e a 4ª batida. Quando está fluido, devem marcar cada 8ª, 4ª, e 2ª batida. Finalmente, na última parte, devem marcar com uma palma a 8ª, 4ª, e 2ª batida, e dizer “hey!” na primeira.

A virtual impossibilidade de cumprir a tarefa torna o exercício muito divertido para participantes, soltando a tensão de enganar-se e simultaneamente construindo um ambiente de concentração e escuta.

Variantes

Pode usar uma música em vez do metrônomo