



Avec le soutien de  
Mit Unterstützung des

OFAJ  
DFJW

## FOLHA DE ATIVIDADE

### Nome do exercício

Senta e levanta

### Objetivos

Energizer

Foco

Coesão de grupo

### Grupo-alvo

Todos os grupos

### Número de participantes

6 a 15 participantes

### Duração

5 minutos max.

### Material

Nenhum

### Elementos técnicos

Aconselhamos o uso do computador em vista de mosaico, porque cada pessoa precisa de ver todas as outras.

### Descrição

Participantes e equipa estão sentadas. Precisam de ter um pouco de espaço entre a mesa e a cadeira para se poderem levantar facilmente.

Se alguém não pode ou não quer levantar-se, podem definir uma posição dos braços como equivalente.

Quando a facilitadora dá o sinal, 3 pessoas levantam-se e ficam em pé. O objetivo é que haja sempre exatamente 3 pessoas em pé (nem mais, nem menos). Se uma pessoa que está em pé se sentar, alguém tem de se levantar; se uma pessoa sentada se levanta, alguém tem de sentar-se. É proibido falar.

### Variantes

A facilitadora pode variar o número de pessoas em pé. Quanto maior o número, mais difícil o jogo.