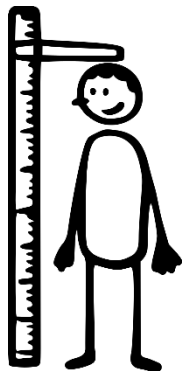


Atividade com a régua

Breve descrição	Um exercício de trabalho em equipa em que os participantes colocam dois dedos debaixo de uma régua (dobrável) e têm de a baixar até ao chão em conjunto, sem perder o contacto. Isto promove a coordenação, a comunicação e a resolução coletiva de problemas.
Objetivos	▪ Desenvolver o trabalho em equipa e a cooperação ▪ Melhorar a comunicação e a coordenação entre os membros do grupo ▪ Experimentar o desafio de alinhar as ações individuais com os objetivos do grupo ▪ Fomentar a paciência, a atenção e a responsabilidade coletiva
Duração	5 a 10 minutos, dependendo do tamanho do grupo e do tempo de discussão
Formato social	Pequenos grupos
Materiais e organização	▪ 1 régua dobrável ou régua de um metro ▪ Espaço suficiente no chão para o grupo se posicionar à volta da régua. ▪ Dimensão do grupo: idealmente 4 a 12 participantes; ajustar o comprimento da régua em conformidade.
Preparação	▪ Certifique-se de que o espaço no chão está livre e seguro. ▪ Escolha uma régua ou uma vara suficientemente longa para que o grupo possa esticar os dedos confortavelmente. ▪ Explique brevemente as regras de segurança: os dedos devem permanecer sempre debaixo da régua.

Descrição passo a passo

	▪ Posição inicial: Cada participante coloca dois dedos debaixo da régua, distribuídos uniformemente ao longo do seu comprimento. ▪ Explicação do objetivo: A tarefa do grupo é baixar a régua até ao chão em conjunto, mantendo o contacto com os dedos. ▪ Execução: • Os participantes coordenam lentamente os seus movimentos para baixar suavemente a régua. • Incentive a comunicação verbal e os ajustes. ▪ Conclusão: Quando a régua tocar no chão enquanto todos mantêm os dedos sobre ela, a tarefa está concluída. ▪ Reflexão: Discuta os desafios, as estratégias, a dinâmica de grupo e as lições para o trabalho em equipa.
---	--

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Variações e diferenciação

- Desafio de tempo: Veja a que velocidade o grupo consegue baixar a régua sem perder o contacto.
- Modo silencioso: Deslize a régua sem falar, recorrendo apenas à comunicação não verbal.
- Grupos mais pequenos/maiores: Ajuste o comprimento da régua ou utilize várias régua para grupos maiores.

Notas práticas

- Enfatize movimentos lentos e cuidadosos para evitar que a régua caia.
- Se a régua se inclinar, permita a discussão sobre a estratégia, mas não dê uma solução fixa.
- Destaque a reflexão da equipa em vez de apenas concluir a tarefa.
- Pode ser acompanhado de reflexões com analogias da vida real sobre trabalho em equipa, coordenação e responsabilidade coletiva.

Referências | Recursos

Zajac, J. (2024). *Helium Stick: Um jogo de formação de equipas para melhorar a comunicação e a cooperação*. Icebreaker Spot. Obtido em <https://www.icebreakerspot.com/activities/helium-stick/>

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não implica qualquer aprovação do seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.



Co-funded by
the European Union

