

# DINÂMICAS DE GRUPO

**Equipe responsável: Lelis, Iuri e Veridiana (ONG AMADO); Edna (ONG APASC); Bianca (ONG Ramuda); Valéria e Tati (UFSCar); Mayla (Associação Pró Casa do Pinhal) e Ana Leoni (UNESP Jaboticabal)**

## Jogos Cooperativos

### **DESCOBRINDO OS OUTROS (Facilitadores: Lelis, Veri, Iuri, Mayla e Val)**

**Categorias:** apresentação

**Objetivos:** apresentação, integração e descontração.

**Nº de participantes:** indicado para grupos com muitos participantes

**Material:** música, microfone, folhas de papel, canetas e fita crepe.

**Desenrolar:** Cada participante recebe um pedaço de papel onde escreve informações pessoais que serão compartilhadas com as/os outras/os participantes (Ex: nome, cidade etc.). A escolha de quais serão essas informações depende do contexto em que o grupo se insere. Para a dinâmica ficar mais divertida, pode-se incluir alguma informação pessoal que normalmente não é usada em uma apresentação formal, por exemplo: super-herói favorito, o animal que gostaria de ser, comida predileta etc. Essas folhas de papel devem ser coladas com fita crepe na barriga ou peito de cada participante. O coordenador da brincadeira deverá falar ao microfone (considerando o grande número de pessoas) pedindo que as pessoas se agrupem segundo algo em comum. Por exemplo, primeiramente todos que tem a primeira letra do nome em comum devem se unir. Depois os que foram da mesma cidade ou os que têm a mesma profissão, o mesmo super herói etc. Nos intervalos em que as pessoas estão “se procurando” para se agrupar, é aconselhável deixar tocando uma música de fundo para dar um ar de descontração. Quando os grupos estiverem formados, o coordenador brincar com cada grupo, perguntando o que os uniu.

**Regras do jogo:** Nenhum participante deve mudar sua característica para se unir a algum grupo. Caso alguém tenha algo peculiar como uma comida predileta, o coordenador deve brincar com esse fato e não fazer a pessoa se inserir em um grupo similar.

**Fases:** os intervalos nos quais as pessoas “se procuram” devem durar de 3 a 5 minutos.

A duração total da dinâmica é de 40 minutos

### **SER REDE (Facilitadores: Lelis, Veri, Iuri)**

**Categorias:** jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência

**Objetivos:** vivenciar o trabalho em rede.

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** fitas de tecido colorido de 60 cm de comprimento

**Regras do jogo:** posicionar o grupo em filas paralelas umas as outras, como numa sala de aula convencional;

**Desenrolar:** Primeira fita significa o que se pode aprender com o grupo. Segunda fita significa o que a contribuição da pessoa para o grupo. Amarre a ponta direita da primeira fita na ponta da fita da pessoa ao seu lado direito. Depois, amarre a ponta da segunda fita no nó que acabou de fazer e a outra ponta, no nó da fileira a sua frente.

Rede pronta: brinque com as possibilidades das pessoas sentirem que qualquer movimento na rede influencia todos os elos. Ex: fileira da frente puxando a rede adiante. Pontas soltas: novas possibilidades de adesão à rede, etc.

### **DINÂMICA DO “FIM DO MUNDO” (Facilitadores: Ana Leoni, Lelis, Veri, Iuri, Mayla, Val, Tati, Bianca e Edna)**

**Categorias:** jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência

**Objetivos:** Permite avaliar o funcionamento do próprio grupo.

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** fichas com o nome de casais de espécies da fauna (Cerrado, Mata Atlântica, etc), fita crepe

**Regras do jogo:** não é permitido falar...

**Desenrolar:** Colar aleatoriamente as fichas nas costas dos participantes sem que estes saibam de que bicho se trata. Comunicar que o mundo vai se acabar em 10 minutos e os casais de bichos tem que ser formados para evitar essa tragédia e garantir as futuras proles para recolonizar a Terra. Regra de ouro: NÃO É PERMITIDO FALAR. Ao fim da dinâmica, todos os casais deverão estar formados senão o mundo explode!!! Após a dinâmica,

retornar ao grupo com a discussão sobre o desenvolvimento da dinâmica: qtos casais foram formados? Quem ajudou quem? Houve cooperação? Somos um grupo interessado no coletivo ou apenas no “eu faço o meu papel”...

## DANÇA DAS CADEIRAS COOPERATIVAS

**Categorias:** jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência

**Objetivos:** valorizar cada pessoa e a reconhecer a importância de todos.

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** cadeiras em número maior que o de participantes.

**Regras do jogo:** Terminar o jogo com todos os participantes sentados nas cadeiras que sobram.

**Desenrolar:** Para que o novo venha, o velho precisa ser...TRANSFORMADO! Este é um jogo extraordinário, porque nele sentimos o poder de re-criação, que existe quando buscamos, JUNTOS, realizar um objetivo comum. Esta é uma transformação da brincadeira tradicional da Dança das Cadeiras. No jogo convencional o objetivo é mutuamente exclusivo, ou seja, apenas um dos participantes pode sair vitorioso, enquanto há garantia de que todos os outros terminarão como perdedores. Esta é uma estrutura que estimula a eliminação e a competição.

Provavelmente, você já viu alguém ficar de fora neste tipo de jogo. Ela estava alegre, se divertindo? Você acha que ela se sentia importante e responsável pelo sucesso do jogo? E quando o jogo terminou: o que ela fazia? Onde estava (seu pensamento, sentimento...)? É difícil as pessoas se sentirem realmente envolvidas neste tipo de atividade e é mais difícil ainda que elas gostem de alguém que acabou de expulsá-las da cadeira e do jogo, segundo Orlick, 1978. Há também, o lado do (único) vencedor. Eu não vi, ainda, alguém que ao ganhar, tenha se sentido, verdadeiramente, feliz. Se o jogo é feito em uma festa de aniversário, além da criança que ganhou, somente os pais dela (e alguns outros por “educação”) é que vibram junto com ela. Conforme cresce a faixa etária dos participantes, mais isolado fica o vencedor.

Então, eu pergunto: será verdadeira aquela vitória que não é compartilhada e desfrutada por todos? Promovendo pequenas, mas fundamentais mudanças na estrutura do jogo, podemos criar um tipo de desafio que motive cada pessoa e o grupo para realizar um objetivo comum.

- Você consegue imaginar 80 pessoas sentadas em uma cadeira??!

Um dos principais eixos dos jogos Cooperativos é o vínculo entre:

PARTICIPAÇÃO DE TODOS ↔ OBJETIVOS COMUNS

Para a “Dança das Cadeiras Cooperativas” colocamos em círculo, um número de cadeiras menor que o número de participantes. Em seguida propomos um “Objetivo Comum”:

**Terminar o jogo com todos os participantes sentados nas cadeiras que sobram!**

Colocamos música e todos dançam. Quando a música para, **TODOS devem sentar** usando os recursos que estão no jogo – cadeiras e pessoas. Podem sentar nas cadeiras, nos colos uns dos outros, ou de alguma outra maneira criada pelos participantes. Em seguida, todos levantam e tiramos algumas cadeiras, **ninguém sai do jogo** e continuamos a dança.

- Dá pra continuar?

- Dááá!!

- Está confortável para todos?

Aquele que está por baixo, já com umas 10 (dez) pessoas no colo, responde com um ar de satisfação:

- Tááá! Mas, vamos logo!!!

Neste processo, os participantes vão percebendo que podem se liberar dos velhos desnecessários e bloqueadores “padrões competitivos”:

- Ficar “colados” às cadeiras. (Visão de escassez)

- Ir todos na mesma direção. (Não assumir riscos)

- Ficar ligado na parada da música. (Preocupação/tensão)

- Dançar “travado”. (Bloqueio da espontaneidade)

- Ter pressa para sentar. (Medo de perder)

E, na medida que se despreendem dos antigos hábitos, passam a resgatar e fortalecer a expressão de “potencial cooperativo” para jogar e viver:

- Ver as cadeiras como ponto de encontro. (visão de abundância)

- Movimentam-se em todas direções. (Flexibilidade, auto-mútua-confiança)

- Curtir a música. (Viver plenamente cada momento)

- Dançar livremente. (Ser a gente mesmo é Lindo!)

O jogo prossegue até onde o grupo desejar. Em geral, a motivação é tão intensa que, mesmo depois de sentarem TODOS em uma única cadeira, o jogo continua com uma cadeira imaginária. Daí em diante, é só dar asas a imaginação e... **DANÇAR EM COMUM-UNIDADE**

### **NAVEGAR É (IM) POSSÍVEL.... PARA TODOS!**

**Categorias:** jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência

**Objetivos:** perceber e vivenciar o poder de realização coletiva; Navegar do “porto seguro” para o “ponto futuro”...todos juntos!

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** cadeiras, uma para cada participante; Um salão amplo ou ar livre; suficiente para acolher todo o Grupo, aparelho de som.

**Regras do jogo:** Nenhuma parte do corpo pode tocar o piso, incluindo calçados, roupa e qualquer outro tipo de material.

**Desenrolar:** O Grupo é organizado em pequenos Times (“barcos”) com aproximadamente o mesmo número de participantes. Idealmente, 4 Times. Cada Time é formado por “tripulantes” (pessoas), sentados cada um numa cadeira (“parte do barco”), lado a lado. Os Times formados são posicionados como lados de um grande quadrado (“porto seguro”), porém, deixando os cantos mais espaçados. Isto é, um “barco” não encosta no outro. Todos os barcos voltados para o centro do quadrado.

É importante criar uma atmosfera lúdica desde o início. Para isso, pode-se criar um enredo, um cenário adequado ao momento. Por exemplo, imaginando um grupo de velejadores sendo desafiados a realizar diferentes manobras para aperfeiçoar suas co-opetências de navegação.

#### **1º Desafio:**

- Cada barco deverá sair de seu “porto seguro” (posição de partida) e chegar no ponto futuro”. Isto é, navegar para o outro lado do quadrado, imediatamente à frente de cada respectivo barco. Todos os tripulantes devem chegar levando o próprio barco (as próprias cadeiras).
- Quando todos os barcos alcançarem seu “ponto futuro”, o desafio é vencido por todos!

#### **Condições de Navegação:**

- Imaginando que todo o piso do ambiente corresponde às águas de um oceano muito frio e povoado por tubarões, todos os barcos deverão navegar respeitando 2 condições:
  - a) Nenhuma parte do corpo pode tocar a água (o piso). Incluindo calçados, roupa e qualquer outro tipo de material. Afinal, a água é muuuito fria e cheia de TUBARÕES!!!
  - b) O barco (as cadeiras) não pode ser arrastado.

**2º Desafio:** Depois de todos os barcos terem alcançado o “ponto futuro” e celebrando essa conquista, desfilamos o Grupo, como um único Time, a se posicionar em ordem alfabética...respeitando as mesmas Condições de Navegação!!!

**Comemoração:** Um aspecto fundamental do Jogo Cooperativo é a comemoração de cada pequena-grande realização do grupo. Ao final do 2º. Desafio, convidamos todos os “tripulantes” (que a essa altura, provavelmente, estarão em pé sobre as cadeiras) a darem as mãos e “mergulharem” no oceano...agora com as águas aquecidas pelo calor compartilhado durante toda a Navegação (im) possível!

**Re-Creação:** Existem muitas variações para este jogo, para torná-lo mais desafiador e divertido. Vão desde a colocação de alguns obstáculos (“rodamoinhos”, “piratas”, “furacões”, etc.), até a implementação de diferentes características de “tripulação”(vendar, amordaçar ou amarrar braços e pernas).

Para facilitar o desafio para grupos mais jovens ou, na falta de cadeiras, podemos substituí-las, por folhas de jornal, abertas e estendidas no chão.

Durante o Jogo é muito interessante também utilizar músicas relacionadas ao tema (ex.: “como uma onda no mar”- Lulu Santos). Até porque, depois de uma boa Navegação Cooperativa, provavelmente, “nada do que foi será do jeito que já foi um dia...”!

**Toques:** Esta “Navegação (im) possível” desafia as pessoas a sair de seu “porto seguro” e partir na direção do “ponto futuro”. É um Jogo Cooperativo muito potente porque estimula romper a inércia provocada pelo comodismo ou pela resignação. Este é um desafio que pode nos impulsionar na direção de realizar nossas mais essenciais aspirações e alcançar metas aparentemente (im) possíveis...desde que navegaremos orientados pela bússola da Cooperação.

Jogos Cooperativos é uma forma de diálogo consciente e re-criativo, envolvendo a pessoa, o grupo, a humanidade e a Natureza, numa grande e ousada aventura pelo caminho do Encontro, em vez do confronto ou da separação.

### **DINÂMICA “MASSAGEM COOPERATIVA” (Facilitadores: Lelis, Veri, Iuri)**

**Categorias:** jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência.

**Objetivos:** sensibilização, aproximação.

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** aparelho de som

**Regras do jogo:** posicionar o grupo em círculo formando uma fila sem começo nem fim;

**Desenrolar:** Todos em círculo, viramos para a direita (ou esquerda) para que todos massageiem e sejam massageados. Após terminar a massagem formam-se duplas e essas se mantêm de mãos dadas e vão dialogar sobre o que trouxeram consigo que não deveriam ter trazido, (podendo ser aspectos materiais e/ou sentimentais) e coisas que deveriam, ter trazido e não trouxeram.

### **DINÂMICA “ENTRE NÓS” (Facilitadores: Lelis, Veri, Iuri)**

**Categorias:** jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência.

**Objetivos:** vivenciar as individualidades e as diferenças dentro do grupo.

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** aparelho de som

**Regras do jogo:** posicionar o grupo em círculo formando uma fila sem começo nem fim;

**Desenrolar:** Formam-se duplas de mãos dadas, sem soltar as mãos, as duplas se movimentarão pelo espaço enquanto toca uma música. Quando a música parar, trocam-se os pares. Depois, unem-se as duplas formando quartetos, em seguida grupos de oito e assim por diante até a formação de um único grupo. Todos os movimentos devem ser realizados sem soltar as mãos, menos na primeira troca de duplas.

### **DINÂMICA “DESCOBRIR O CÓDIGO” (Facilitadores: Lelis, Veri, Iuri)**

**Categorias:** jogo de cooperação.

**Objetivos:** Trabalha com a percepção e a comunicação não verbal, estimular o con-tato.

**Nº de participantes:** sem limite de nº

**Material:** aparelho de som

**Regras do jogo:** a única forma de comunicação é através do aperto de mãos.

**Desenrolar:** Cada pessoa deve escolher um número de 1 a 10, sem falar. Levantarão e irão procurar quem escolheu o mesmo número através de apertos de mãos. Ex: se eu escolhi o número 5 encontrarei uma pessoa e apertarei a mão dela com 5 toques leves.

## **Danças Circulares**

### **TE OFEREÇO PAZ (Focalizadora: Edna)**

**Categoria:** dança circular.

**Objetivo:** Vivenciar os valores como alteridade, paz, o sagrado dentro do trabalho a ser realizado

**Nº de participantes:** sem limite de pessoas

**Material:** aparelho de som. Música “Te Ofereço Paz – Oração pela Paz Universal” (antiga saudação oriental apreciada por Gandhi, musicada por Valter Pini). Referências: CD “Coletânea da música de Válder Pini” – Projeto Multiconsciência”. Faixa 1 - Venda de cd: [valterpini@cy.com.br](mailto:valterpini@cy.com.br)

**Regras:** pessoas posicionadas em roda

**Desenrolar:** Coreografia baseada na linguagem dos portadores de necessidades auditivas.

| <b>Letra:</b>  | <b>Movimento:</b>                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Te ofereço Paz | mão postadas para frente, com as palmas viradas para o centro da roda e se movimentando dirigindo-se aos participantes |

|                              |                                                                             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Te ofereço Amor              | Mãos na altura do coração, os braços se abrem ao lado reverenciando o grupo |
| Te ofereço Amizade           | Mãos dadas                                                                  |
| Ouço suas necessidades       | Mãos atrás das orelhas                                                      |
| Vejo sua beleza              | Mãos embaixo dos olhos                                                      |
| Sinto seus sentimentos       | Mãos na altura do coração                                                   |
| Minha sabedoria flui         | Braço direito sobe                                                          |
| De uma fonte superior        | Braço esquerdo sobe                                                         |
| E reconheço essa fonte em ti | Os braços descem                                                            |
| Trabalhemos juntos           | Mão dadas                                                                   |
| Trabalhemos juntos           | Mãos dadas para cima, balançam no ritmo da música                           |

### DANÇA DA ÁGUA (ROCK WATER) (Focalizadoras: Edna, Mayla, Val e Ariane)

**Categoria:** dança circular.

**Objetivo:** Trabalhar o ciclo da água, simbolizando a flexibilidade e a abertura para as mudanças da vida: “A vida é só movimento”. Trabalhar os dilemas do/a educador/a e a formação do coletivo.

**Nº de participantes:** Entre 20 a 30 pessoas, ideal para aprofundamento das reflexões.

**Material:** aparelho de som. Música “Rock Water”. **Coreografia:** Anastácia.

**Desenrolar:**

| Movimento da dança:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Interpretação:                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Movimento da água                                                                              | Movimento da formação do coletivo                                                                                                                                                        |
| 1. Início da dança: roda aberta<br>2. coadjuvante à esquerda do/a focalizador/a, com a mão livre fechada e nas costas, caminha em espiral até o centro da roda onde grita “ho”                                                                                                                                                                                                                        | Gotas de chuva infiltram o solo.                                                               | As gotas são os/as educadores/as que percebem a impotência de suas ações diante de tantos problemas. Mas se mobilizam sem saber ao certo aonde podem chegar.                             |
| 3. O/a focalizador/a desfaz a espiral, caminhando até chegar a formação inicial da roda aberta                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Encontro das gotas que formam uma nascente                                                     | Encontro dos/as educadores/as que se identificam pelas mesmas ansiedades e mesmos sonhos de mudança. Possibilidade de “nascer” ou aflorar novas perspectivas, decorrentes desse encontro |
| 4. (passos de quadrilha de festa junina – formação do túnel): O/a focalizador/a forma um portal com a próxima pessoa. As demais pessoas continuam com as mãos dadas passando pelo primeiro portal,<br>5. assim que as duas próximas pessoas passarem pelo primeiro portal, se soltam do grupo e se posicionam como um segundo portal logo após o primeiro e assim por diante até a formação do túnel. | Preparo para a passagem da água subterrânea                                                    | Momento de trabalhar a ansiedade, algumas idéias e propostas demandam tempo para amadurecerem e aflorarem.                                                                               |
| 6. início do desmanche do túnel: a primeira dupla passa pelos portais, que aos poucos vai de desfazendo – a cada última pessoa que passa, desfaz o portal, formando uma fila contínua de mãos dadas.                                                                                                                                                                                                  | Movimento da água subterrânea                                                                  |                                                                                                                                                                                          |
| 7. formação inicial – roda aberta. O/a focalizador/a sinaliza: Pedra.<br>8. Todos ficam estáticos e se                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Áquele primeiro córrego tênue, que se formou na nascente, foi alimentado por vários outros até | As pedras representam obstáculos que se apresentam na caminhada do grupo. Assim como                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>transformam em pedra.</p> <p>9. o/a focalizador/a inicia o movimento de contorno das pedras como água, falando “chuá” . A pedra seguinte ao/a focalizador/a, ao ser “tocado” por ele/a, transforma-se em água e segue o movimento.</p> <p>10. toda pedra ao ser tocado pelo último “chuá” se transforma em água e segue o movimento de contorno das pedras, sucessivamente.</p> <p>11. O/a focalizador/a pára ao tocar a última pedra.</p> <p>12. A última pedra a ser tocada pelo último chuá, vira água e segue o movimento até parar ao lado da/o focalizador/a</p> | <p>formar um rio caudaloso. Em seu caminho, corredeiras contornando várias pedras</p> | <p>nossa rigidez diante da possibilidade da mudança. Ao sermos tocados pela “água”, aprendemos com a flexibilidade, quebramos nossa rigidez reconhecendo-a e possibilitamos a mudança.</p>           |
| <p>13. formação inicial: todos dão se as mãos fechando a roda.</p> <p>14. 3 passos para o centro da roda. Elevam-se as mãos e gritam: Chuá!</p> <p>15. afastam-se do centro com 3 passos</p> <p>16. Repetir o movimento 3 vezes</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Os rios correm para o mar. Encontro simbolizados pelas ondas do oceano</p>         | <p>O grupo fortalecido chega até o “mar” das realizações. Momento de celebração que não e estático, o movimento continua e o final é sempre o início de novas possibilidades e novos movimentos.</p> |

### RODA DO VALENTINO (Focalizadoras: Edna, Mayla, Val e Ariane)

**Categoria:** dança do Vale do Jequitinhonha – Minas Gerais. **Referência:** adaptação da apostila do curso “Jogos Cooperativos e Danças Cooperativas como ferramentas para desenvolver a Cooperação” – Patrícia Maria Pedote/Instituto Cooperando, 2003 . Contato: (11)5077 1780. [cooperando@cooperando.com.br](mailto:cooperando@cooperando.com.br)

**Objetivo:** por meio dessa vivência, “acertar” o passo com cada um do grupo e destes para o todo. Trabalha a habilidade de lidar com as diferenças, criando um espaço saudável que possibilita a cooperação baseada no respeito mútuo e na alegria pela presença de todos.

**Nº de participantes:** Entre 20 a 30 pessoas, ideal para aprofundamento das reflexões.

**Material:** aparelho de som. Música “Roda do Valentino” – música e coreografia de domínio popular. Faixa 11 do CD Coral Trovadores do Vale – Beira Mar Novo. Vendas: Lapa ação cultural Ltda. (031)241 1293/973 1246 e 956 3227. [lapa@metalink.com.br](mailto:lapa@metalink.com.br)

**Desenrolar:**

| Momento da música<br>REFRÃO                                                                                 | Movimento da dança                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Segue Valentino, Valentino traz traz<br/>Segue Valentino, que ele é um bom rapaz<br/>Segue Valentino</p> | <p>Formação inicial em roda, aos pares.<br/>Estabelecimento de posições nos pares: à direita, sempre o Sol (Valentino) e a esquerda, sempre a Lua (Moreninha).<br/>Os pares dançam um forró sem sair do lugar</p> |
| <p>Valentino sou eu!</p>                                                                                    | <p>Todos voltados ao centro, com os pares de mãos dadas. O Sol – Valentino – se posiciona à direita, de mão dada à Lua – Moreninha, coloca a mão direita no coração</p>                                           |
| <p>Roda Moreninha, que esse par é meu</p>                                                                   | <p>O Sol – Valentino conduz a Lua – Moreninha, da esquerda para sua direita.</p>                                                                                                                                  |

| Momento da música | Movimento da dança |
|-------------------|--------------------|
|-------------------|--------------------|

|                                                                                                             |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| No estado de São Paulo<br>Não precisa mais chover<br>Só os olhos do meu bem<br>Fazem o mato enverdecer      | Em roda fechada, se movimentando para a direita |
| <b>Refrão</b>                                                                                               | Ver movimento da dança no refrão                |
| Você de lá e eu de cá<br>Ribeirão passou no meio<br>Cê de lá dá um suspiro<br>Eu de cá suspiro e meio       | Em roda fechada, se movimentando para a direita |
| <b>Refrão</b>                                                                                               | Ver movimento da dança no refrão                |
| Minha mãe me xingou feia<br>Ela que quer ser bonita<br>Minha mãe é a roseira<br>E eu sou um lacinho de fita | Em roda fechada, se movimentando para a direita |
| <b>Refrão</b>                                                                                               | Ver movimento da dança no refrão                |
| Subi no alto do morro<br>Para ver o sol nascer<br>Avistei o povo todo<br>Só você não pude ver               | Em roda fechada, se movimentando para a direita |
| <b>5 vezes o refrão</b>                                                                                     | Ver movimento da dança no refrão                |

### A FLOR (Focalizadoras: Edna, Mayla, Val e Ariane)

**Categoria:** dança circular.

**Objetivo:** aprender a espera no escuro. Tudo a seu tempo. Tempo de semear, de germinar, de brotar, de florescer, de frutificar e tempo da espera em forma de semente. A cada mudança, uma morte do estágio anterior e um renascimento para a fase que se apresenta.

**Nº de participantes:** Entre 20 a 30 pessoas, ideal para aprofundamento das reflexões.

**Material:** aparelho de som. Música: Meditação da Flor. **Coreografia:** Joyce

**Regras:** Somente os braços se movimentam. O corpo permanece voltado para a roda, joelhos ligeiramente dobrados não ultrapassando a ponta dos pés, quadril encaixado para não sobrecarregar a coluna.

**Desenrolar:**

| Movimento da dança                                                                                                                                                                                                                                                | Interpretação                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Braços se movimentam para frente e para trás                                                                                                                                                                                                                      | Tempo de preparar a terra para sementeira                                                                          |
| Imagine uma grande semente entre as mãos, palma virada para a palma, que não chegam a se tocar, vão se movimentando em movimentos circulares como que acalentando a semente.<br>Na altura do coração – vida pulsando, calor<br>Na altura do ventre – criatividade | Tempo de cuidar da semente. Ao acalentar a semente imaginária, perceber o calor por entre as mãos que não se tocam |
| Braços se elevam com as palmas quase unidas                                                                                                                                                                                                                       | Tempo de brotar. Caule se eleva                                                                                    |
| Braços elevados, abrem-se ligeiramente                                                                                                                                                                                                                            | Tempo de florescer                                                                                                 |
| Braços ampliam a abertura e abaixando lentamente pela lateral até embaixo                                                                                                                                                                                         | Tempo de frutificar. O fruto amadurece e cai no chão                                                               |

### KOS (Focalizadora: Edna)

**Categoria:** dança circular. Música popular grega. A comunidade celebra a volta dos pescadores com essa dança.

**Objetivo:** conquistar o seu espaço no mundo depende do quanto você permite que outros também o conquiste respeitando a vida em todas as suas manifestações.

**Nº de participantes:** Entre 20 a 30 pessoas, ideal para aprofundamento das reflexões.

**Material:** aparelho de som. Música: KOS.

**Regras:** O corpo permanece voltado para a roda, quando necessário, dobrar os joelhos ligeiramente não ultrapassando a ponta dos pés, quadril encaixado para não sobrecarregar a coluna. Os braços estão unidos, em forma de W ou o mais próximo do corpo.

**Desenrolar:**

| <b>Movimento da dança</b>                                        | <b>Interpretação</b>                                        |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| repetir os movimentos na ordem que segue até o término da música |                                                             |
| um passo para a frente...                                        | Eu conquisto o meu lugar no mundo                           |
| dobrar os joelhos ligeiramente, duas vezes                       | eu celebro a vida!                                          |
| um passo para trás...                                            | Eu cedo espaço para que você conquiste o seu lugar no mundo |
| dobrar os joelhos ligeiramente, duas vezes                       | Nós celebramos a vida!                                      |
| um passo para o lado direito                                     | Nós seguimos trabalhando unidos...                          |
| dobrar os joelhos ligeiramente, duas vezes                       | ...e celebramos a vida!                                     |

## Jogos Teatrais