

ANDAR NA LINHA

Outward Bound Romania



7-14 pessoas
grupo



exterior



90 minutos



desafio individual
e de grupo



PROPÓSITO

- desenvolver a confiança no próprio e nos outros
- desenvolver a autoestima
- aprender a pedir ajuda e aceitá-la

MATERIAIS

- slackline (8-10 metros)
- arnês
- 6 cordas (cerca de 4 metros cada)
- capacete para todos os participantes

PREPARAÇÃO

Prende a corda de slackline entre duas árvores robustas, a uma altura de 40-50 cm do chão. Certifica-te que o chão em redor da slackline é uniforme e está livre de obstáculos. Esta é uma atividade que requer confiança entre os participantes, por isso é boa ideia fazer um aquecimento com exercícios de confiança curtos, em pares ou com o grupo todo.

A pessoa a andar pela linha tem de usar o arnês e todo o grupo tem de usar capacete, por isso é importante primeiro apresentar o equipamento de segurança e ensinar aos participantes como deve ser usado.





INTRODUÇÃO

Caminhamos uma linha tênue na nossa vida. Conseguimos fazer muitas coisas sozinhos, mas em várias situações, precisamos de trabalhar com outras pessoas e confiar nelas. Esta atividade pode ser uma metáfora da importância de completar tarefas individuais, mas dependendo dos outros também.

Comunicar as nossas necessidades é uma parte importante desta atividade.

PASSOS

A pessoa a andar pela linha está a usar o arnês e os outros 6 participantes estão a segurar firmemente, a uma distância de pelo menos 2 metros, as cordas que estão presas e a sair do arnês. A pessoa que caminha na slackline parte de uma das pontas/árvores e tem de caminhar ao longo da linha até à outra ponta, sem se apoiar em nada, apenas sendo amparada pelos outros 6 participantes e as cordas. Durante a caminhada, a pessoa em cima da linha pode dar direções aos restantes membros, de forma a ajudar ao equilíbrio. Todos os participantes devem andar pela linha um a um, sendo amparados pelos outros.



REFLEXÃO

- O que descobriste sobre ti durante esta atividade?
- Quais são as tuas necessidades quando pedes ajuda?
- Que tipo de comportamentos e ações te amparam em situações difíceis?

COMENTÁRIOS

Para alguns participantes caminhar pela linha é um desafio, nem todos podem ser capazes de atravessar. O nível de desafio que cada um aceita também pode ser tema de discussão, e o modelo da zona de conforto pode ajudar a refletir sobre a atividade.

ANDAR NA LINHA

