

# DINÁMICAS DE COHESIÓN PES ATADOS



## OBXECTIVOS DA DINÁMICA

- ★ Crear un ambiente de relación distendido para a aprendizaxe.
- ★ Favorecer relacións baseadas na confianza.
- ★ Aumentar a cohesión do grupo.
- ★ Ofrecer a oportunidade de experimentar o efecto da práctica sobre o resultado.
- ★ Favorecer unha experiencia para coñecerse mellor de forma individual.

## DESENVOLVEMENTO DA DINÁMICA

- ★ Por parellas, átanse pé dereito dun con esquerdo da outra, de tal modo que teñan que poñerse de acordo para poder camiñar.
- ★ En sesións sucesivas (ou se vemos que na primeira sesión andan sen dificultade) podemos ir dando indicacións como: "Cara adiante", "Cara atrás", "Á dereita", "Á esquerda", "Formade un círculo", "Colocádevos en ringleira", "Camiñade para diante", "Camiñade para atrás"... todo o que se vos ocorra.

## PREGUNTAS PARA A REFLEXIÓN

### Preguntas para a primeira vez que facemos a dinámica:

- ★ É máis fácil ou difícil camiñar tendo que estar de acordo con outro?
- ★ É máis ou menos divertido que facelo só?
- ★ Aos que vos saíu ben desde o principio: Que fixestes para poñervos de acordo?
- ★ Aos que vos custou un pouco máis ao principio: Que creedes que poderíades facer para mellorar? (lembrar a norma de "falar en primeira persoa", xa que é normal que xurdan acusacións cara á parella).
- ★ Se tivésedes a oportunidade de repetir a dinámica, fariádelo mellor?

### Preguntas para veces sucesivas:

- ★ Como vos sentistes esta vez? Resultouvos máis fácil ou máis difícil?
- ★ Que fixestes novo para facelo mellor?
- ★ Tropezastes máis ou menos que a primeira vez?
- ★ Pásavos algo parecido cando aprendedes a facer calquera outra cousa?
- ★ Que creedes que deberíades facer cando algo non vos sae ben á primeira?

## MATERIAIS

- ★ Panos ou vendas para atar os pés, con coidado de non deixar cabos soltos que poidan pisar.