

# DINÁMICAS DE COHESIÓN

## XIRA-CEGOS



### OBXECTIVOS DA DINÁMICA

- ★ Crear un ambiente de relación distendido para a aprendizaxe.
- ★ Favorecer o traballo en equipo.
- ★ Aumentar a cohesión do grupo.
- ★ Ofrecer a oportunidade de experimentar o efecto da práctica sobre o resultado.
- ★ Favorecer un clima de aceptación e respecto ás diferenzas.

### DESENVOLVEMENTO DA DINÁMICA

- ★ Todos os participantes forman unha roda colocándose un tras outro (fila india en roda). Cada un pon a súa man dereita no ombreiro dereito da persoa que ten diante e comprobamos que a roda ten unha boa forma circular.
- ★ A partir de aquí, pechan os ollos (ou poñen un pano) e, ao sinal de andar, póñense en marcha mantendo a roda e os ollos pechados (ou tapados) todo o tempo. Podemos deixar que vaian tomando velocidade ou podemos indicar que o fagan. O mesmo para reducir velocidade e parar.
- ★ Se nalgún momento a roda rompe, pedímoslles que paren e senten no chan para evitar que alguén caia mareado. Pasados uns segundos renóvase o movemento.
- ★ Neste xogo podemos observar quen lidera, quen arrastra, quen empurra, quen se adapta, quen flúe, etc.
- ★ Como noutras dinámicas, pódese complicar mediante indicacións, para que vaian aprendendo sesión a sesión. Por exemplo, poderíamos facer que vaian cara adiante, cara atrás, que troten, que galopen, que vaian levantando as pernas “esquerda, dereita, dereita”, todo o que se nos ocorra, adaptando a dificultade ao seu nivel, para evitar accidentes e caídas.

### PREGUNTAS PARA A REFLEXIÓN

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

- ★ Como vos sentistes?
- ★ Cantos abristes os ollos? Por que o fixestes?
- ★ Que vos pareceu facer algo como un grupo?
- ★ En que medida axudouvos manter o brazo sobre o ombreiro da persoa que tiñades diante?
- ★ Que pensades que vos aporta ter en conta aos demais para que a cousa funcione mellor?

#### Preguntas para veces sucesivas:

- ★ Púxenvolo máis fácil ou máis difícil que a primeira vez? E, como vos saíu?
- ★ Abristes máis ou menos veces os ollos que a primeira vez? Por que?
- ★ Que efecto pensades que ten a práctica na confianza?
- ★ Pásavos algo parecido nos exames? Sáenvos mellor canto máis practicades? Sentides máis confianza á hora de facelos?