

**QUEBRA-  
GELO**  
ATIVIDADES

## **DO QUE SE TRATA?**

---

Atividades e jogos dinâmicos e divertidos que “quebram o gelo”. Utilize uma ou duas atividades deste módulo nos primeiros encontros com as meninas para facilitar a apresentação e favorecer o entrosamento das participantes. Você também poderá aplicá-las ao longo do programa quando sentir necessidade de relaxar ou energizar o grupo. Essas atividades podem ser utilizadas tanto nas oficinas temáticas quanto na prática esportiva.

## **POR QUE É IMPORTANTE?**

---

As atividades de quebra-gelo favorecem a interação e o fortalecimento do vínculo entre as participantes. Elas são ótimas para:

- » Criar uma atmosfera positiva na turma;
- » Relaxar e desinibir as meninas;
- » Romper as barreiras sociais;
- » Estimular a participação, a autoconfiança e a confiança no grupo;
- » Desenvolver o raciocínio lógico;
- » Energizar e motivar;
- » Se divertir.

## **AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:**

---




- » Saber os nomes umas das outras;
- » Desenvolver espírito de equipe;
- » Iniciar a construção da identidade do grupo.





## JOGO DE BOAS-VINDAS

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

-  **Duração:** 30 minutos.
-  **Materiais necessários:** Uma bola.
-  **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Dar as boas-vindas às meninas.
- » Apresentar os objetivos do programa.
- » Fazer com que as meninas se apresentem e gravem os nomes umas das outras.
- » Incentivar a interação entre o grupo e desenvolver habilidades de atenção e concentração.

### NOTAS

- » Em seu primeiro encontro com as meninas, procure fazer um bate-papo para apresentar o programa e deixá-las à vontade. Conte que, neste espaço, todas participarão ativamente e você terá um papel de mediador/a das discussões e atividades.
- » Nesta primeira atividade, é importante ressaltar a importância da participação das meninas durante as atividades do programa.
- » Para que o objetivo do programa seja alcançado, é importante que as meninas entendam que este é um espaço de troca e construção de conhecimento. Portanto, saber ouvir o que a outra tem a dizer e também dar contribuições ao grupo será fundamental para o pleno desenvolvimento das atividades. Você pode trabalhar essa reflexão com as meninas no final deste quebra-gelo.
- » Participe ativamente das atividades. Isso auxiliará na criação de vínculo com o grupo. Lembre-se de que você ocupa uma posição de referência para as meninas e suas atitudes trarão estímulos positivos individuais e coletivos.
- » É importante fortalecer no grupo a ideia de identidade e pertencimento. Incentivar que as meninas sejam chamadas pelo nome e não utilizar apelidos pode evitar situações de constrangimento e humilhação. Nesse sentido, o quebra-gelo de apresentação é uma ótima estratégia para iniciar o trabalho com a turma. Através desta dinâmica as meninas terão a oportunidade de conhecer umas às outras e se integrar ao grupo.



### PARA SABER MAIS:

#### Assista e compartilhe os vídeos com as meninas:

- » **Uma Vitória Leva à Outra – ONU Mulheres Brasil:** <https://www.youtube.com/watch?v=Q2Ogzw84Fq4>
- » **Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres Brasil:** [https://www.youtube.com/watch?v=6RSc\\_XYezig](https://www.youtube.com/watch?v=6RSc_XYezig)



## INSTRUÇÕES

### PARTE 1

1. Peça às meninas para sentarem em círculo e dê as boas-vindas. Apresente o programa **Uma Vitória Leva à Outra**, explicando seus objetivos e estrutura, conforme consta no **FOLHETO 1** (você poderá copiar seu conteúdo numa cartolina ou no quadro, ou ainda fazer cópias e entregar para as meninas).
2. Avise que este será um espaço seguro e que, para que o programa tenha sucesso, todas devem se expressar e discutir seus pontos de vista e opiniões livremente.

### PARTE 2

1. Com o grupo ainda em círculo, entregue a bola para uma das meninas.
2. A participante que estiver com a bola na mão deverá se apresentar falando o nome e lançar a bola para outra colega. A menina que receber a bola deverá repetir a dinâmica, se apresentando e lançando a bola para quem ainda não a recebeu, e assim consecutivamente até que todas tenham se apresentado e a bola retorne às mãos da primeira menina.
3. Explique que o grupo deverá seguir a mesma sequência de lançamento da bola em todas as etapas da atividade, ou seja, cada menina deverá lançar obrigatoriamente para a colega que escolheu da primeira vez.
4. Na segunda etapa, a menina em posse da bola deverá repetir seu nome, falar seu esporte favorito e realizar o lançamento na ordem estabelecida no início, até que a bola chegue à primeira menina novamente.
5. Por último, peça para as meninas repetirem a mesma sequência de lançamentos, porém, desta vez, a menina em posse da bola deverá falar o nome e o esporte favorito da colega que irá receber o lançamento;
6. Caso seja necessário, repita algumas vezes até que as meninas consigam gravar o nome uma das outras.
7. Após essa atividade inicial, é importante que você defina com as meninas as regras de convivência do grupo, conforme atividade da **PÁGINA 46**.

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Peça para que as meninas repitam a primeira etapa algumas vezes dizendo apenas o próprio nome.
- » Em seguida, oriente que elas falem somente o nome da menina que irá receber o lançamento.
- » Assim que o grupo conseguir realizar esta etapa, peça para que a primeira menina inicie falando apenas o seu esporte favorito e lançando a bola na ordem estabelecida no começo da atividade.
- » Por fim, peça que as meninas digam o esporte favorito da colega que receberá o lançamento, até que a bola chegue na primeira menina.
- » Caso o grupo apresente dificuldade em lançar e receber a bola, diminua a distância entre as participantes.

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Acrescente mais etapas à atividade, como: idade, comida favorita, local onde mora etc. Isso aumentará o grau de dificuldade da atividade fazendo com a demanda de concentração e memorização das meninas seja maior.

# FOLHETO 1



**UMA  
VITÓRIA  
LEVA  
À OUTRA**

meninas empoderadas  
pelo esporte

## **BEM-VINDA AO PROGRAMA UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA**

Vocês vão começar um programa interessantíssimo utilizado por meninas em todo o mundo.

Esse programa é sobre você: sua vida, seus desejos e objetivos. Ele foi pensado para lhe dar as ferramentas que você precisa para se sentir mais confiante e realizar seus objetivos de vida.

### **DEPOIS DE CONCLUIR O PROGRAMA, VOCÊ VAI:**

- 01\_** Saber mais sobre estas quatro habilidades importantes para a vida: comunicação, saúde e higiene, direitos e responsabilidades e planejamento do futuro;
- 02\_** Praticar esporte – e se sentir saudável praticando;
- 03\_** Fazer novas amizades com as suas colegas participantes do programa;
- 04\_** Desenvolver habilidades de liderança;
- 05\_** Definir metas para o seu futuro.




## REGRAS BÁSICAS

### TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Cartolina, marcador, fita adesiva.

 **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Elaborar em grupo as regras básicas de convivência, visando ao respeito umas às outras.
- » Melhorar a comunicação entre as participantes para que as meninas possam compartilhar pontos de vista sem qualquer hesitação diante do grupo.

### NOTAS

- » Definir as normas de convivência coletivamente é essencial para que as meninas reconheçam sua validade e se proponham a respeitá-las. Isso também possibilitará que elas estabeleçam o que é necessário para que se sintam seguras e confortáveis durante as atividades do programa.
- » Esta atividade deverá ser feita durante o primeiro ou segundo encontro.

### INSTRUÇÕES

1. Peça às meninas para que se sentem em círculo e diga que o propósito da atividade é elaborar, em conjunto, uma lista de regras básicas para serem discutidas pelo grupo, de modo que o tempo que passarem juntas seja produtivo e respeitoso e que cada participante se sinta à vontade para expressar suas dúvidas, curiosidades, opiniões e pontos de vista.
2. Peça ao grupo sugestões de regras básicas que considerem importantes. Use o **FOLHETO 2** para ver alguns exemplos.
3. Peça para o grupo discutir e votar sobre essas regras básicas. Aquelas apoiadas pela maioria das meninas devem ser escritas nas folhas de cartolina e fixadas na parede.
4. Explique ao grupo que essas regras básicas foram decididas democraticamente e, portanto, elas serão seguidas nas próximas sessões e durante todo o programa.
5. Indique que o foco das sessões é promover a reflexão crítica sobre diferentes normas de gênero, atitudes e comportamento, e proporcionar um espaço onde as meninas possam pensar quais são as melhores opções para elas no que se refere aos tópicos abordados.
6. Leve as regras básicas ao local onde o programa acontece todas as semanas e coloque-as em um lugar visível, para que as meninas sempre se lembrem das regras. Se necessário, revise as regras básicas durante as atividades, principalmente antes da discussão de tópicos que podem gerar polêmica.

# FOLHETO 2



## EXEMPLOS DE REGRAS BÁSICAS

Abaixo estão alguns exemplos de regras básicas que costumam ser úteis para promover o debate com respeito:

- 01 \_ Escute atentamente o que as outras têm a dizer.
- 02 \_ Não interrompa quando alguém estiver falando.
- 03 \_ O que é discutido durante as sessões não deve ser comentado fora do grupo.
- 04 \_ Seja pontual.
- 05 \_ Respeite as diferentes opiniões.
- 06 \_ Não ria nem faça brincadeiras com os comentários ou experiências das outras meninas.
- 07 \_ Sempre respeitar as colegas, a facilitadora e professor/a.
- 08 \_ Não utilizar o celular durante a atividade, salvo em caso de emergência.





## PASSA BOLA

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

- Duração:** 20 minutos.
- Materiais necessários:** Uma bola para cada menina.
- Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Fazer com que as meninas entendam a importância do trabalho em equipe e do respeito às diferenças.
- » Também serão desenvolvidas habilidades de concentração, atenção, ritmo e comunicação.

### NOTAS

- » Reforce a importância do trabalho em grupo e do respeito às diferenças. Entender e respeitar o próprio ritmo e o da outra colega será fundamental para o sucesso desta atividade e para a convivência do grupo ao longo do programa.
- » Ao final deste quebra-gelo, aproveite para incentivar que as meninas reflitam sobre a participação do grupo durante a atividade: se as participantes contribuíram para que o grupo alcançasse o objetivo proposto, se foi fácil ou difícil encontrar uma estratégia para executar a atividade e como elas se sentiram trabalhando em equipe.
- » Caso não tenha recursos para providenciar os materiais para esta atividade, é possível adaptá-la com materiais recicláveis, construindo bolas de jornal e fita adesiva. Aproveite para envolver as meninas no processo de construção dos materiais.

### INSTRUÇÕES

1. Forme um círculo e entregue uma bola para uma das participantes, explique que ela deverá lançá-la de maneira aleatória para qualquer menina do grupo.
2. Antes do primeiro lançamento, explique que cada menina corresponderá a um número de acordo com a ordem de arremesso da bola, ou seja, a primeira menina a lançar a bola corresponderá ao número 1, a segunda ao número 2, e assim consecutivamente até todas as meninas tenham recebido a bola e sido numeradas.
3. A participante em posse da bola deverá falar seu número em voz alta e lançar para outra menina que ainda não tenha recebido a bola, até que a primeira participante receba a bola novamente.
4. Assim como na primeira atividade de quebra-gelo, a sequência de lançamento deverá obrigatoriamente seguir a ordem estabelecida na primeira rodada desta atividade.
5. Faça mais uma rodada apenas com uma bola para que as meninas gravem a ordem de lançamento.
6. Em seguida, introduza mais uma bola e oriente que as participantes façam o mesmo movimento da rodada inicial utilizando as duas bolas de maneira simultânea.
7. Explique ao grupo que, caso uma das bolas caia no chão, elas deverão reiniciar a contagem.
8. Introduza uma bola a cada rodada até que cada menina receba uma bola e elas consigam executar a atividade com todas as bolas simultaneamente.

CONTINUA »»»

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua a distância entre as participantes para facilitar o lançamento.
- » É importante que as meninas obtenham sucesso na realização da atividade. Se as meninas apresentarem dificuldade, reduza a quantidade de bolas.
- » Você também pode dividir as meninas em pequenos grupos, desta maneira será mais fácil executar a atividade.
- » Ofereça estímulos positivos para que as meninas se sintam motivadas a realizar a atividade.
- » Caso note que, após diversas tentativas, apenas uma das meninas não consegue realizar a atividade, troque a ordem de lançamentos sem colocá-la em evidência, pedindo para que ela inicie o jogo. Se possível, pratique individualmente o movimento com a menina que apresenta dificuldade para que ela possa realizá-lo com sucesso junto ao grupo em um momento posterior.
- » Dê a dica de que cada participante olhe apenas para duas participantes: a menina de quem recebe o lançamento e a menina para quem realiza o lançamento. Essa dica ajudará as participantes a manter o foco e não se distrair com o restante do grupo.

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente a distância entre as participantes para elevar o grau de dificuldade do lançamento.
- » Inicie a atividade com apenas uma bola e introduza mais de uma bola em cada rodada.
- » Você também pode combinar a atividade com elementos da matemática, por exemplo: as meninas deverão realizar o lançamento falando os múltiplos de 2, desse modo, a primeira menina a lançar a bola fala o número dois, a segunda o número quatro, e assim por diante.



## E O VENTO LEVOU

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

- Duração:** 10 minutos.
- Materiais necessários:** Cadeiras, bambolês, ou qualquer material que delimite diferentes espaços no chão.
- Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Motivar de forma lúdica a participação e o entrosamento do grupo.
- » Desenvolver habilidades de tempo de reação, atenção, velocidade e agilidade.

### NOTAS

- » Explique as regras do jogo com clareza para facilitar a compreensão das meninas.
- » Tome algumas medidas de segurança para não haver nenhum incidente durante esta atividade: é importante afastar as cadeiras umas das outras e reforçar que as meninas não se empurrem durante a brincadeira. Tome cuidado com a disposição das cadeiras para evitar que elas escorreguem e ocasionem quedas.

### INSTRUÇÕES

1. Organize um círculo com os bambolês ou cadeiras, de modo que cada menina fique dentro de um bambolê ou sentada em uma cadeira.
2. Explique que apenas uma pessoa ficará sem o bambolê ou cadeira. Quando isso acontecer, ela será responsável por falar uma característica relacionada às participantes, iniciando a atividade com a frase "e o vento levou". Por exemplo: "e o vento levou todas as meninas que estão de cabelo preso".
3. As meninas que tiverem tais características deverão trocar de lugar umas com as outras. No caso do exemplo acima, todas as meninas com o cabelo preso devem mudar de lugar.
4. A pessoa que estava sem o bambolê ou cadeira e citou a característica deverá rapidamente tentar ocupar o lugar das meninas que saíram de seus lugares.
5. A participante que ficar sem bambolê ou cadeira ocupa, então, o lugar da pessoa que falou a característica anterior e deverá repetir a dinâmica citando outra característica.
6. Sugere-se que a facilitadora, professora ou professor inicie sendo a pessoa que cita a característica para incentivar a participação e o entendimento do grupo. A dica para dar mais dinamismo à brincadeira é fazer com que todas se movimentem; assim, inicie citando uma característica que todas as participantes tenham em comum. Por exemplo: "e o vento levou todas as meninas que participam do programa **Uma Vitória Leva à Outra**", ou ainda, "e o vento levou todo mundo que respira". Dessa maneira, todas as meninas serão obrigadas a sair dos seus lugares.




### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Você pode utilizar esta dinâmica para introduzir a abordagem dos temas deste guia de atividades e identificar a percepção do grupo sobre a temática. Elabore previamente frases ligadas à temática e peça para quem estiver sem lugar para escolher uma das frases e citá-la. Quem concordar com a frase deverá mudar de lugar. Por exemplo: "e o vento levou quem acha que mulher pode ser chefe"; "e o vento levou quem acha que lugar de mulher é na cozinha"; "e o vento levou quem acha que futebol é esporte de menino"; "e o vento levou quem acha que homem também pode fazer balé"; "e o vento levou quem acha que homem pode ser sensível"; "e o vento levou quem acha que todas/os devem ser respeitadas/os da mesma maneira" etc.)



## PEDRA, PAPEL E TESOURA DOS BICHOS

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

-  **Duração:** 10 minutos.
-  **Materiais necessários:** Nenhum.
-  **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Desenvolver a habilidade de comunicação através da expressão corporal.
- » Fortalecer o trabalho em grupo e estimular o desenvolvimento da liderança.

### NOTAS

- » É possível que, durante esta atividade, algumas meninas demonstrem habilidade para liderar e organizar o grupo. Identificar as meninas que desempenham o papel de líder e as meninas mais tímidas e introvertidas auxiliará no seu trabalho ao longo do programa.

### INSTRUÇÕES

1. Divida o grupo em duas equipes com números iguais ou semelhantes de participantes.
2. Cada grupo ficará em um canto da sala ou quadra.
3. Explique que cada grupo deverá escolher um animal entre "elefante", "tigre" ou "rato" para toda a equipe representar. Oriente que a equipe deverá escolher o animal sem que o outro grupo perceba ou descubra a escolha.
4. Ao final do tempo estipulado para a escolha, peça para que os grupos fiquem dispostos um de frente para o outro.
5. Ao sinal da facilitadora ou professor/a, os grupos deverão, simultaneamente, representar com o corpo o movimento e o som do animal escolhido. Os movimentos para cada animal são: elefante - imitar a tromba com os braços e o barulho feito pelo elefante; tigre - fazer o movimento das garras com as mãos e o barulho do tigre; rato - se agachar e encolher, imitando o som do rato.
6. Na atividade, o elefante ganha do tigre, o tigre ganha do rato e o rato ganha do elefante.



## QUEM É A LÍDER?

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

- 🕒 **Duração:** 20 minutos.
- 📋 **Materiais necessários:** Nenhum.
- ♿ **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Desenvolver habilidades de liderança, atenção e tomada de decisão.
- » Incentivar a utilização de diferentes formas de comunicação por meio de gestos.

### INSTRUÇÕES

1. Forme um círculo com o grupo e escolha uma menina para ser a "detetive". Ela deverá ser retirada e afastada do círculo, de modo que não consiga ver o que o grupo está fazendo.
2. Em seguida, peça para que o grupo escolha uma líder. Assim que a líder for escolhida, peça para a "detetive" voltar e ficar no centro do círculo.
3. A menina que foi escolhida para ser a líder deverá fazer diferentes gestos e o restante do grupo deverá imitá-la, sem deixar que a "detetive" perceba quem está liderando o grupo.
4. Com o grupo imitando os movimentos, peça para que a "detetive" tente descobrir quem é a líder. Dê a ela três tentativas para descobrir.
5. Caso ela não consiga descobrir, a líder ocupa o espaço da "detetive" na rodada seguinte. Se a "detetive" descobrir corretamente quem é a líder, ela escolhe a próxima menina para ocupar seu lugar.
6. Repita a atividade até que todas as meninas tenham vivenciado o papel de líder ou de detetive.
7. Se a sua turma de meninas for muito grande, você pode dividi-las em grupos reduzidos para otimizar o tempo.

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Algumas meninas ou grupos podem apresentar dificuldade em fazer movimentos variados, o que torna a atividade monótona. Incentive que a líder faça movimentos diversificados utilizando diferentes partes do corpo. Por exemplo: "agora a líder só pode fazer movimento com a cabeça", "líder, faça movimentos combinados de pernas e braços".

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Experimente variar a brincadeira selecionando duas detetives a cada vez. Dessa forma, a líder terá que ser ainda mais discreta para que não seja descoberta.
- » Você também poderá repetir a dinâmica indicando duas líderes e uma detetive. Isso fará com que as líderes tenham que coordenar entre si quem assumirá a liderança dos movimentos a cada vez.




### NOTAS

- » Liderar é influenciar e inspirar um indivíduo ou grupo de pessoas a realizarem suas tarefas de maneira entusiasmada, visando ao objetivo comum. Trabalhar atividades que promovam o desenvolvimento de liderança nas meninas contribui com a criação de modelos de referência dentro do próprio grupo.
- » Esta é uma ótima atividade para colocar as meninas mais tímidas para liderar o grupo e motivar a sua participação.
- » Incentive que as próprias meninas escolham quem será a líder.
- » Para incentivar o desenvolvimento da liderança e permitir que todas as meninas exerçam essa função, evite que a mesma menina permaneça na posição de liderança durante muitas rodadas.



## ENCONTRE A ORDEM

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

-  **Duração:** 10 minutos.
-  **Materiais necessários:** Uma venda para cada menina.
-  **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Incentivar o trabalho em grupo e o desenvolvimento da comunicação não verbal.

### NOTAS

- » O incentivo ao trabalho em grupo auxilia no processo de criação de identidade da turma. Além disso, favorece o ganho de autoconfiança e de confiança umas nas outras. O desenvolvimento dessas habilidades torna-se uma poderosa ferramenta para estabelecer o vínculo das meninas com o programa e com o grupo.

### INSTRUÇÕES

1. Explique que cada menina do grupo receberá um número e deverá gravá-lo sem que as participantes descubram os números umas das outras.
2. Coloque uma venda sobre os olhos de cada participante e peça para que elas transitem livremente pelo espaço.
3. Em seguida, peça para que as meninas tentem se organizar em fila de acordo com a ordem numérica.
4. Explique que as meninas não podem falar umas com as outras. Nenhum tipo de som será permitido.
5. Assim que as meninas conseguirem organizar a fila, peça para que retirem as vendas e confirmem se a fila está organizada corretamente de acordo com a ordem numérica.




### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Você pode dar orientações para as meninas, caso o grupo tenha dificuldade de organizar a fila. Por exemplo: dê orientações espaciais para esquerda, direita, frente, trás.



## ROTULANDO

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

-  **Duração:** 25 minutos.
-  **Materiais necessários:** Etiquetas autocolantes ou papéis e fita adesiva.
-  **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Trabalhar temas como o preconceito, a exclusão social e o reforço da autoestima.

### INSTRUÇÕES

1. Coloque uma etiqueta na testa de cada menina. Explique que elas não poderão saber o que está escrito no seu rótulo nem contar o que diz o rótulo das outras participantes.
2. Após todas estarem devidamente “rotuladas”, peça para que elas caminhem pelo espaço e interajam de acordo com o que está escrito na testa de cada colega. Ou seja, elas deverão demonstrar umas às outras o que cada rótulo diz, sem, no entanto, revelar a palavra.
3. Deixe que elas interajam por volta de cinco minutos.
4. Depois, pare a atividade e peça para as meninas sentarem em círculo, sem tirar a etiqueta da testa ou contar para a colega o que está escrito na dela.
5. Pergunte para as meninas se elas têm ideia do que está escrito em suas testas. Deixe que as meninas respondam individualmente. Após responderem, pergunte se era isso o que esperavam. Peça para as meninas refletirem sobre como se sentiram durante a atividade: bem, pressionadas, confortáveis? É importante pedir para que pensem sobre a maneira como elas se comportaram com as outras meninas e vice-versa.
6. Por fim, pergunte às meninas como elas se sentiram ao rotular alguém e ao serem rotuladas. Faça um paralelo entre a atividade e a vida real, perguntando se a experiência que elas vivenciaram poderia acontecer no dia-a-dia. Pergunte como elas se sentiriam se fossem discriminadas pela cor da pele ou orientação sexual, como elas lidam com uma situação de discriminação contra elas e como elas se sentem ao ver uma pessoa sendo discriminada.

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Utilize rótulos simples e de fácil entendimento.
- » Participe ativamente da atividade, recebendo um rótulo e representando, juntamente com as outras meninas, o que está escrito na etiqueta de cada uma.

### NOTAS

- » Para esta atividade, você deverá preparar previamente etiquetas com alguns rótulos. O ideal é que você utilize rótulos que sejam normalmente usados na comunidade para se referir a mulheres e homens, e que façam sentido para as meninas do seu grupo. Alguns exemplos de rótulos são: barraqueira, nerd, galinha, bicha, poderosa, craque, pegador, sapatão, cabelo duro, modelo, fofoqueira, galã, chefe etc.
- » Essa é uma boa atividade para que as meninas reflitam sobre os rótulos que são colocados nas pessoas, e como eles normalmente são diferentes para as mulheres e para os homens.
- » Aproveite esta atividade para discutir com o grupo sobre preconceitos, por que eles ocorrem e o que podemos fazer a respeito.



## SE JOGA

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

**Duração:** 15 minutos.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Fortalecer a confiança do grupo.

### NOTAS

- » Explique para as meninas que elas serão responsáveis por cuidar da segurança umas das outras.
- » Ao final da atividade, você poderá perguntar para as meninas como elas se sentiram ao deixar que as outras colegas zelassem pela sua segurança, se elas confiaram que seriam amparadas ou se tiveram medo de cair. Você também poderá perguntar como elas se sentiram ao receber a responsabilidade de cuidar para que a colega não se machucasse.
- » Esta atividade poderá servir de analogia para que você aborde a importância da confiança e do fortalecimento do grupo

### INSTRUÇÕES

1. Forme um círculo e dê um número para cada menina.
2. Explique que as participantes deverão transitar livremente pelo espaço da sala ou da quadra seguindo as suas orientações. Você pode pedir para as meninas se deslocarem pelo espaço de diferentes maneiras. Por exemplo: peça para que as meninas se desloquem pulando em um pé só, andando devagar, andando mais rápido, cumprimentando as colegas etc.
3. Diga que cada vez que você falar um número em voz alta a menina correspondente ao número falado deverá fingir um desmaio e todas as outras participantes deverão segurá-la.
4. Repita a atividade algumas vezes até que todas as meninas tenham sido escolhidas para "desmaiar".

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Ao invés de numerar as meninas, chame-as pelo nome. Explique que cada vez que falar o nome de uma menina, ela deverá fingir o desmaio.
- » Peça para que a menina escolhida para fingir o desmaio faça algum som antes de se jogar para facilitar a identificação pelo grupo.
- » Delimite um espaço reduzido em que o grupo poderá se deslocar. Dessa maneira, você evita que as participantes se distanciem muito umas das outras.

### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Mantenha a ordem de numeração entre as meninas. Porém, ao invés de falar apenas o número, você pode introduzir elementos matemáticos. Faça uma equação de modo que o resultado da conta corresponda ao número de alguma das participantes. Por exemplo:  $2 + 2 =$  nesse caso, a participante número 4 deverá fingir o desmaio.





## CONECTADAS

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

**Duração:** 10 minutos.

**Materiais necessários:** Nenhum.

**Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Interação entre o grupo.
- » Resolução de problemas
- » Comunicação e trabalho em equipe.

### NOTAS

- » Estimular que as participantes elaborem suas próprias estratégias para resolução de problemas é uma ótima forma de desenvolver a autonomia do grupo.

### INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas formem um círculo de mãos dadas.
2. Dê 15 segundos para que as participantes gravem qual menina está à sua direita e à sua esquerda.
3. Peça para que as meninas soltem as mãos umas das outras e se desloquem livremente pelo espaço.
4. Oriente que, quando você falar a palavra "stop", elas deverão ficar imóveis.
5. Assim que as meninas estiverem bem misturadas, fale a palavra "stop". Comunique que as participantes deverão, sem sair dos seus lugares, dar a mão esquerda para a menina que estava a sua esquerda no início da brincadeira e a mão direita para a menina que estava a sua direita, isso formará um grande "nó" entre as participantes;
6. Peça para que as meninas tentem formar novamente o círculo sem soltar as mãos umas das outras.




### ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Se as meninas tiverem dificuldades para conseguir dar as mãos, delimite o espaço da brincadeira. Numa área menor, será mais fácil para elas alcançarem suas parceiras.
- » Caso algumas meninas estejam muito distantes umas das outras, permita que se aproximem gradativamente até que seja possível realizar a atividade.



## DANÇA DA CADEIRA COOPERATIVA

### TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

-  **Duração:** 15 minutos.
-  **Materiais necessários:** Cadeiras ou bambolês e aparelho reproduzidor de música.
-  **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

### OBJETIVOS

- » Reforçar a cooperação entre as meninas.
- » Desenvolver habilidades de velocidade, agilidade e comunicação.

### NOTAS

- » Vivemos em uma sociedade em que a competição, a individualidade, a segregação e a exclusão são muito presentes. Incentivar o desenvolvimento de valores de solidariedade, cooperação e união torna-se cada vez mais necessário. As atividades cooperativas auxiliam nesse processo por visar à participação de todas/os em busca de um objetivo comum. Assim, a motivação não está centrada na vitória, e, sim, na participação e contribuição para o grupo.
- » É importante reforçar para as meninas que as habilidades desenvolvidas através destas atividades são aplicáveis a outros contextos da vida.
- » Escolha a música de acordo com a preferência do grupo, isso estimulará a participação das meninas, deixando a atividade mais animada e divertida.
- » Se tiver dificuldade em conseguir um aparelho de som para realização da atividade, você pode utilizar um celular para reproduzir a música. Você também pode ditar o ritmo do deslocamento com palmas. Por exemplo: se bater palmas mais lentamente, as meninas deverão se deslocar devagar.

### INSTRUÇÕES

1. Organize as cadeiras ou bambolês em círculo, de modo que apenas uma menina fique sem cadeira ou bambolê.
2. Explique que esta atividade é muito parecida com a dança da cadeira e que as meninas deverão se deslocar em volta das cadeiras ou bambolês no ritmo da música. Quando a música parar, as participantes deverão rapidamente entrar nos bambolês (ou sentar-se nas cadeiras) sem que nenhuma menina fique de fora. Ou seja, as meninas deverão dividir seus bambolês ou cadeiras de modo que todas caibam.
3. A cada rodada, retire uma cadeira ou bambolê da atividade. No final, restará apenas um espaço para todas as meninas dividirem.