

## **EXERCÍCIOS TEATRAIS E BRINCADEIRAS**

### **MODELAR**

Dois círculos, um interno, outro externo. Os integrantes do círculo interno ficarão com os olhos fechados, os do círculo externo irão "modelar" o corpo dos colegas, fazendo lindas poses. Depois, irão procurar um espaço e farão com o seu corpo a mesma pose que fizeram com o corpo do seu companheiro; estes, ao sinal do mestre, abrirão os olhos e irão descobrir quem os "modelou". A seguir, trocam-se os círculos.

### **OBJETO ESCONDIDO**

Jogam todos os participantes. Todos saem da sala, enquanto o mestre escolhe um objeto e o esconde. Quando o mestre chamar os jogadores, eles deverão fazer perguntas, como "Pra que serve?", "É grande ou pequeno?", "É pesado ou leve?"... Os jogadores irão procurar esse objeto. Quem acertar, será o novo mestre e fará o mesmo.

### **HÁ HÁ HÁ**

Os jogadores sentam-se em círculos escolhendo-se uma para começar. Ao sinal de início, o jogador escolhido exclama: "Há!" ao que o seguinte completa: "Há!, Há!", cabendo ao terceiro falar: "Há!, Há!, Há!" e assim por diante. Antes mesmo de se completar a volta inteira do círculo, o grupo estará com muita vontade de rir, mas não poderá fazê-lo, pois quem ri sai da brincadeira. É uma prova de resistência. Vence quem ficar por último.

### **O IMPERADOR**

Os jogadores, sentados, formarão um círculo amplo, havendo um

fora que ocupa o centro quando for chamado. Depois de escolhido um que será o “imperador”, chama-se o de fora para começar o jogo. Todos iniciam fingindo coçar o ombro esquerdo com a mão direita. O “imperador” deve ir, a cada momento, mudando o gesto e todos os outros passam a imitá-lo na nova atitude sem deixar perceber quem é ele. O que está no centro procura descobrir quem é o imperador, em três tentativas. Se errar, ele volta e um novo imperador é escolhido. Ganha se adivinhar e escolhe outro para recomençar o jogo.

## **CANTO CERTO**

O mestre terá uma lista com várias perguntas que serão feitas aos participantes. No quadro, serão escritos os nomes de cada um, deixando um espaço para colocar os pontos. Como toda sala tem 4 cantos, a sala será dividida assim: todos os participantes, inicialmente, ficarão no canto X. Os outros cantos serão: A, B e C. O mestre fará a pergunta e dará três alternativas: A, B e C. Então, os participantes deverão ir para o canto respectivo à resposta certa. Depois de revelada a resposta, o mestre escreve os pontos de quem ganhou e todos voltam para o canto X. Ganham as pessoas que tiverem o máximo de pontos.

- 1) É certo ficar de lado para o público enquanto se apresenta
  - 2) É certo ficar de costas para o público enquanto se apresenta
  - 3) Devemos tomar água gelada bastante para ajudar na voz
- ( ) sim ( ) não ( ) talvez

## **TRUQUES DE MÁGICA**

Pesquisar na internet vários truques de mágica e pedir ao grupo que tragam por escrito pra aula e de preferência que consigam ensinar os truques para os colegas.

## **FORMAR PALAVRAS**

Jogam duas equipes e um escrivão para cada equipe. O mestre dá um papel com várias letras embaralhadas (as mesmas) para cada equipe. Os escrivães, guiados pelos colegas de equipe, terão que escrever o maior número possível de palavras formadas através das letras impostas. Quem formar mais palavras em 3 minutos, vence.

## **DANÇA COMO EU DANÇO**

Brincam duas equipes. Um jogador estará de frente para o outro, ou seja, cada jogador terá uma pessoa com quem ficará cara a cara. A equipe 1 começa. Cada participante deverá dançar da sua forma. O rival que estiver na sua frente deverá imitar os seus passos de dança. Depois, é a equipe 2 que fará a mesma coisa. Ambas as equipes terão um minuto para fazer.

## **BARATA DA VIZINHA**

É uma samba de roda. Todos cantarão a famosa música "Toda vez que eu chego em casa, a barata da vizinha tá na minha cama. Toda vez que eu chego em casa, a barata da vizinha tá na minha cama". Nesse momento, o mestre escolhe um participante e diz: "Ô diga aí fulano o que você vai fazer?" Por sua vez, ele deverá cantar: "Eu vou comprar alguma coisa pra me defender". Dependendo da resposta dele, a turma irá cantar. Ex.: Ele disse chicote "Ele vai dar uma chicotada na barata dela, ele vai dar uma chicotada na barata dela". E a música continua até todos terem dito.

## **A BARATA DIZ QUE TEM**

É uma cantiga de roda que deverá ser adaptada com o nome das pessoas do grupo, ou seja, no lugar de "a barata", colocar "Fulano".

A Barata diz que tem sete saias de filó. É mentira da barata, ela tem é uma só. Ah ra ra, iá ro ró, ela tem é uma só

A Barata diz que tem um sapato de veludo. É mentira da barata, o pé dela é peludo. Ah ra ra, Iu ru ru, o pé dela é peludo

A Barata diz que tem um sapato de fivela. É mentira da barata, o sapato é da mãe dela. Ah rá rá, oh ró ró, o sapato é da mãe dela

A Barata diz que tem uma cama de marfim. É mentira da barata, ela tem é de capim. Ah ra ra, rim rim rim, ela tem é de capim

A Barata diz que tem um anel de formatura. É mentira da barata, ela tem é casca dura. Ah ra ra , iu ru ru, ela tem é casca dura

A Barata diz que tem o cabelo cacheado. É mentira da barata, ela tem coco raspado. Ah ra ra, ia ro ró, ela tem coco raspado

DICA: Parodie essa música para que fique engraçada.

## **LEVANTAMENTO**

Jogo de duplas. Os participantes sentam no chão, de costas para o seu par, com os braços cruzados. A seguir, tentam ficar de pé apoiando-se um no outro. Quem conseguir primeiro, vence.

## **DE QUEM É A VOZ?**

Um participante do grupo sai da sala. Dentre os que ficarem, o mestre sorteia um para falar algo sobre o que saiu (elogios ou críticas). Esse depoimento será gravado através de um celular ou MP4 e terá 30 segundos. Depois, o participante que saiu retorna à sala, ouve a gravação e tenta descobrir de quem é a voz. Ele só tem uma chance. Se errar, volta e outra gravação é feita com outra

pessoa. Se ele acertar, quem deu o depoimento será o próximo a sair da sala.

## **JÚRI**

Superprodução: O mestre deverá organizar um julgamento (ele será o juiz). O julgamento será devido a um roubo. Nesse julgamento haverá réu, advogado de defesa, advogado de acusação, testemunha de defesa, testemunha de causação, promotor de justiça e jurados. Usar a criatividade é a receita para que seja divertido.

## **POLÍTICA**

Superprodução: Criar uma campanha política para Presidente do Colégio/Praça/Rua. Dois candidatos disputarão e haverão debates, comícios, arrastões, passeios ciclísticos... E, claro, votação! Construir um discurso a partir da poesia dada pelo facilitador.

## **ORDEM SECRETA**

Forma-se um círculo, todos sentados, cada um escreve uma tarefa que gostaria que seu companheiro da direita realizasse, sem deixá-lo ver. Após todos terem escrito, o feitiço vira contra o feiticeiro: quem irá realizar a tarefa é a própria pessoa que escreveu.

## **PERCEBENDO**

Divida um grupo em 2 a 2, um olhando pro outro. Peça a eles para que se observem por 1 minuto, depois peça para eles se virarem de costas e mudarem uma coisa em si mesmos e depois desvirarem e fazerem com que o parceiro descubra o que foi mudado. O outro também repete e assim sucessivamente.

## **FORMANDO GRUPOS**

Os participantes devem formar grupos de acordo com uma regra estabelecida pelo mestre. Ex: O mestre diz: "Quero um grupo com todos que estão de bermuda" ou "uma equipe que tenha cabelo curto e outra com cabelo comprido". E os jogadores correm pra se reunir.

## **JOGO DO PIM**

O mestre promoverá um desafio ao participante: Contar de 1 a 40, mas quando chegar nos múltiplos de 4, falar PIM. Ex: "1, 2, 3, pim" "5, 6, 7, pim" "9, 10, 11, pim"... E por aí vai. Quem se atrapalhar, perde. Ganha o primeiro que chegar a 40.

## **DEBATE**

Superprodução: O mestre deverá organizar um debate sobre um tema e dois grupos de discussão irão defender as suas opiniões em um debate onde ocorrerão perguntas, respostas, réplicas e tréplicas. Vale a pena fazer!

## **TRABALHAR COM O PERSONAGEM**

### **PROCEDIMENTO:**

**AQUECIMENTO:** caminhar pela sala livremente. Cada vez mais rápido conforme solicitação do facilitador. Após, ir diminuindo esse caminhar lentamente até ficarem todos parados, sendo cada um no seu tempo. Após, todos caminham pelo salão livremente e tocam nos colegas apenas com as pontas dos dedos.

## **DANÇATERAPIA**

Dança livre.

Os integrantes devem dançar individualmente, livremente pelo salão. Em seguida, quando o orientador sinalizar, deve formar duplas dançantes. Após, um novo sinal será dado, os integrantes devem trocar de duplas, de forma que vá dançar com o colega mais próximo de si.

A cada sinalização do orientador troca-se de dupla.

## **EXCURSÃO**

Grupos de 6 alunos para cada excursão. O professor escolhe um líder e este comandará o passeio numa ilha. Tem que passar por muitos obstáculos até chegar na caixa de tesouro, para poder voltar para casa já que se perderam no meio do caminho.

## **IMPROVISACÃO**

**Objetivo:** Improvisar

**Material:** Nenhum

**Procedimento:** O facilitador diz uma palavra e pede que o aluno complete com o que vem a mente sem pensar. Enquanto o aluno vai falando, ele interrompe com uma palavra que acabara de falar e pede que esse dê continuidade ao seu pensamento.

Exemplo: O professor fala: CRIANÇA

Daí o aluno diz rapidamente: criança é o que gosto de ser, quando era criança passei...

E quando o aluno ia continuar seu pensamento o professor interrompe e repete a última palavra dita por este. Nesse caso o professor diria: PASSEIO

Daí o aluno continua dizendo o que vem a mente...

## **APRESENTAÇÃO PARA O PÚBLICO**

Se coloca um pé a frente e se imagina dizendo: Eu sou fulano de

tal e sorri para a platéia, se exhibi de forma natural. Cada um tem seu jeito próprio.

## **ENERGIA**

Um aluno impulsiona o aluno pra baixo enquanto este tenta fazer força pra cima. Isso aumentará o ritmo cardíaco, o fôlego, dando aspecto de cansado, raiva...

## **JOGO TEATRAL**

Esse exercício é para trabalhar o diálogo entre os atores. Saberem quando tem que jogar para o outro. Saber passar a conversa (a vez do outro) para o outro.

Os alunos ficam todos sentados. Então se levanta dois alunos e vão para frente. Um desses deve olhar a frente num ponto fixo, imaginar que viu um monstro. Então levar um susto e tentar passar a mensagem para seu colega do que viu somente em forma de gestos. Como telefone sem fio, mas apenas em gestos.

Após, esse aluno que viu tenta passar adiante para o outro, repetindo exatamente o que viu.

## **IMPROVISACÃO**

O facilitador coloca no canto de uma sala uma sacola com objetos.

Um aluno começa a introduzir uma história com um objeto que pegou. Em seguida outro vai e pega o objeto e dá continuidade na brincadeira.

## **TRABALHAR COM O TÔNUS – VOZ**

Duas filas, cada aluno deve rescatar seu texto como se fosse uma briga entre eles.



## **JOGO DA SEDUÇÃO**

Pega-se um pandeiro, começa-se por um aluno, esse vai dançando e tira alguém para dançar consigo, olho no olho até que essa pessoa que foi escolhida tire o pandeiro dessa. Quando tirar, esse vai e tenta seduzir outro da roda, tentando ao máximo não deixar esse escolhido tirar seu pandeiro. O pandeiro não pode cair no chão, só pode passar de uma mão para outro. Deve-se fazer todos os movimentos possíveis. No baixo, no médio e no alto.

## **ROLAMENTO**

Os alunos devem rolar até o final da aula com as pernas e braços bem esticados.

**VOCÊ QUER MAIS EXERCÍCIOS, DINÂMICAS DE GRUPO E BRINCADEIRAS?**

**ADQUIRA ENTÃO AGORA MESMO SEU GUIA PRÁTICO E FACILITADOR – LIVRO: “PRÁTICAS PEDAGÓGICAS VIVENCIAIS”. Editora Vozes, RJ. Autora: Vilmabel Soares. 2º Edição – Em lançamento!**

**BRASIL:**

[Livraria Cultura](#)

[Livraria Saraiva](#)

[Livraria Submarino](#)

[Americanas](#)

[Livraria João PauloII](#)

[Livraria Kapok](#)

[Exkola](#)

[Tradepar](#)

**PORTUGAL:**

[Livraria Vozes](#)

[Sítio do Livro](#)

**RELESEE DA OBRA** - o livro é um guia dinâmico e facilitador.

Planejamento com mais de 80 dinâmicas de grupos, exercícios teatrais, brincadeiras diversas, textos reflexivos, parábolas e fábulas. Essas dinâmicas poderão ser aplicadas por todos os professores, entre uma aula e outra.

**O OBJETIVO DESSA OBRA É TRABALHAR COM:** - Despertar das habilidades inatas, potencialidades e orientar para a vocação; - desabrochar da empatia, sonhos, solidariedade, respeito as diferenças, melhor comunicação, expressão, criatividade, melhor o aprendizado e atenção dos alunos em sala de aula sem ter que obrigá-los; entre outras. - Desenvolver valores, atitudes, afetividade, autoestima e relacionamento.

**ESSA OBRA É DEDICADA** aos educadores, alunos, assistentes sociais, arteterapeutas, terapeutas ocupacional, psicólogos, professores de teatro, atores e todos que apreciam as artes e educação.

**CONTATO:** [dinamicasdegrupo@comexsystem.com.br](mailto:dinamicasdegrupo@comexsystem.com.br)