**A Esfera e a Atividade de Coordenação Vara Mágica**

Instruções para facilitar o exercício

**Passo 1:** Arranje ou faça uma “vara” reta com cerca de 1 metro de comprimento para cada 6 ou 7 participantes, ou seja, com 3 m para um grupo de 20 pessoas ou 5 m para um grupo de 35.

Pode utilizar postes de tenda ou de bandeirolas de enrolar e uni-los com fita adesiva forte. Se não encontrar uma vara, pode fazer uma a partir de papel de flip chart e fita adesiva. Se não tiver a certeza de como proceder, leia as seguintes orientações:  
<https://www.instructables.com/id/Stick-o-Paper/>

**Passo 2:** Coloque a vara no chão e peça aos participantes para se dividirem equitativamente em ambos os lados. Poderá ser necessário dividir os participantes em grupos mais pequenos para realizar este exercício, e, dependendo do tamanho do grupo, poderá querer utilizar uma segunda vara de igual comprimento.

**Passo 3:** Diga aos participantes que peguem na vara (e a voltem a colocar no chão) usando apenas um dedo cada um. Avise os participantes de que não podem usar os polegares para apoiar a vara e que têm de completar a tarefa em 5 minutos. Informe-os de que todos têm de estar sempre a tocar na vara. O exercício deve ter este aspeto:

