

## Círculo de Reflexão após um Jogo



**OBJETIVO:** Refletir a respeito do que cada um fez bem ou do que poderia fazer melhor; refletir sobre o que o time fez bem ou poderia fazer melhor; reconhecer e valorizar os esforços e habilidades do outro time.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, itens relacionados ao esporte para o centro, valores do Círculo anterior e diretrizes padronizadas.

**PREPARAÇÃO:** Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

**Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.**

**MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS:** *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

**ABERTURA:** Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

**APRESENTE UMA “RODADA”:** Uma “rodada” é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

**Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.**

**RODADA DE CHECK-IN:** *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa especial a compartilhar e que se sente confortável em colocar para o grupo?*

### ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar pontos fortes e áreas a melhorar

**RODADA:** *O que você acha que fez bem no jogo de hoje?*

**RODADA:** *O que você acha que poderia ter feito melhor?*

**RODADA:** *O que você acha que o time fez bem no jogo de hoje?*

**RODADA:** *O que você acha que o time poderia ter feito melhor?*

**RODADA:** *O que você percebeu que o outro time fez bem hoje?*

**RODADA:** *Qual o seu compromisso para quando treinarmos/jogarmos de novo?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *Como você se sente com o Círculo de hoje?*

**ENCERRAMENTO:** Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

**Agradeça a todos por terem participado do Círculo!**