CADERNO DE PROGRESSO

tribo de escoteiros

escoteiros DE PORTUGAL

Associação dos Escoteiros de Portugal
Fundadora do Escotismo Português

escoteiros DE PORTUGAL

Sê bem-vindo aos Escoteiros.

Estás a chegar agora à Tribo de Escoteiros e vais ver que a tua vida vai mudar bastante. Aqui nos Escoteiros irás ter a oportunidade de fazer as atividades e os jogos que sempre desejaste, mas para isso terás de trabalhar bastante e aprender muitas coisas, como cuidar de ti mesmo(a), tratar do teu material, cozinhar a tua comida, montar um abrigo para dormires e muito mais. Mas não estarás sozinho(a), a tua Patrulha irá acompanhar-te em tudo.

Este caderno funciona como um "diário de bordo" do teu progresso, nele vais registar o que de novo aprendeste, as metas que alcançaste e os desafios que superaste. Existem 3 Etapas para o teu progresso na Tribo de Escoteiros e, para além disso, há ainda as Especialidades, que são conjuntos de desafios acerca de um determinado tema (Ex.: "Orientação", "Pioneirismo", "Artes Plásticas"). Depois de concluires a 1ª Etapa, podes escolher e fazer as Especialidades que mais te agradarem.

Agora, mãos à obra e…Boa Caça.

escoteiros
DE PORTUGAL

A Tribo de Escoteiros

Ao entrares na Tribo de Escoteiros passaste também a fazer parte de uma Patrulha, com mais Escoteiro(a)s que daqui a algum tempo vais certamente considerar como teus/tuas amigo(a)s, porque junto(a)s vão partilhar as tarefas e responsabilidades da Patrulha, vão viver aventuras cheias de emoções e desafios e, acima de tudo, porque todo(a)s vão querer que a vossa Patrulha seja a melhor do mundo.

Na Tribo de Escoteiros todo(a)s têm os mesmos direitos e deveres e participam nas escolhas e nas decisões sobre a vida e o funcionamento da Divisão, sempre com o apoio dos dirigentes da Divisão, por isso não estranhes quando fores chamado para um Conselho de Tribo de Escoteiros e te pedirem a tua opinião sobre como está a funcionar a Divisão. Para além disso, se te escolherem para Guia ou Sub-Guia de Patrulha vais poder participar no Conselho de Guias.

Periodicamente vais fazer uma grande atividade com toda a Tribo de Escoteiros - a Aventura - que tu, através da tua Patrulha, vais ajudar a preparar, depois de em conjunto com as outras Patrulhas terem proposto e escolhido qual será essa Aventura. Para além disso vais participar em grandes jogos e outras atividades e até vais poder escolher e preparar, em conjunto com os outros membros da Patrulha atividades só para a tua Patrulha.

Vais ver que Aventura não vai faltar!

tribo de escoteiros
progresso pessoal

A Tribo de Escoteiros

1. Estrutura e funcionamento da Tribo de Escoteiros

1.1. A Patrulha

Todo(a)s o(a)s Escoteiro(a)s da Tribo de Escoteiros fazem parte de uma das Patrulhas.
Cada Patrulha escolhe, no momento em que é formada, o nome do animal totem que quer, devendo preferencialmente ser de um animal existente em Portugal.
A Patrulha pode ter 4 a 8 Escoteiro(a)s e Aspirantes (o ideal é ter 6 elementos) todos rapazes ou raparigas, consoante seja uma Patrulha masculina ou feminina.
A Patrulha toma as suas decisões em Conselho de Patrulha onde cada membro tem direito a um voto.
Como a Patrulha é responsável pelo seu próprio funcionamento, atribui-se a cada elemento um cargo, assim todos contribuem para o seu bom funcionamento. Em todas as Patrulhas existe um **Guia**, um **Sub-Guia**, um **Tesoureiro** e um **Secretário**. Para além destes cargos obrigatórios existem ainda os de **Guarda Material**, **Arquivista**, **Socorrista**, **Repórter** e **Animador**. Se a tua Patrulha só tiver 4 elementos, e se acharem necessário, podem distribuir funções dos cargos não obrigatórios entre todos.
O Guia de Patrulha é o responsável pela Patrulha e é eleito e nomeado em Conselho de Patrulha pelos seus elementos. O Guia de Patrulha é ajudado pelo Sub-Guia, que também é eleito pela Patrulha. Os restantes cargos são escolhidos dentro da Patrulha por eleição ou comum acordo.
Sempre que é possível, cada Patrulha tem o seu próprio espaço na sede - o Canto de Patrulha - pelo qual é responsável e que pode organizar e enfeitar da forma que entender, dentro das regras definidas pela Chefia de Divisão, em Conselho de Guias.

escoteiros DE PORTUGAL

A Tribo de Escoteiros

1.2. O Conselho de Guias

É o órgão de gestão da Tribo de Escoteiros onde têm assento os Guias e Sub-Guias das Patrulhas e a Chefia de Divisão.
Aqui discutem-se os problemas da Tribo de Escoteiros e das Patrulhas, organizam-se sessões especiais de formação, decide-se sobre questões disciplinares, analisa-se o progresso dos membros da Tribo, faz-se o acompanhamento da preparação da Aventura e avaliam-se as atividades, a implementação do programa e o grau de realização dos objetivos.

1.3. O Conselho de Tribo

É o órgão de decisão da Divisão onde estão presentes todos os elementos da Tribo de Escoteiros (incluindo os Aspirantes) e a Chefia da Divisão e é o local onde se discutem todos os assuntos relacionados com a mesma, como o regulamento, as decisões sobre atividades, os objetivos e as metas a atingir. A votação é feita individualmente por todos os presentes.

1.4. A Aventura

A Aventura é a grande atividade da Tribo de Escoteiros, e tem sempre um tema que é escolhido por todos. Todas as Patrulhas trabalham e contribuem para que a Aventura seja realizada e seja magnífica, com muitos jogos e desafios interessantes.

Em cada período de férias escolares procura-se realizar uma Aventura, com a participação de todos os membros da Tribo de Escoteiros. A Aventura é preparada ao longo de todo o trimestre e inclui várias fases:

- **Idealizar -** Nesta fase cada Patrulha concebe uma ideia da atividade (Aventura) a propor em Conselho de Tribo de Escoteiros. É preciso não esquecer que a proposta das Patrulhas tem de incluir o tema, o tipo de atividade (se é um acampamento ou outro tipo de atividade) e o local onde realizar-se. Se for necessário podem pedir ajuda à Chefia da Divisão.
- **Eleger -** Considerando as ideias apresentadas por cada Patrulha para o tema, o tipo de atividade e o local, o Conselho de Tribo de Escoteiros, através de votação individual dos membros presente, escolhe a Aventura do trimestre, podendo juntar propostas de várias Patrulhas para criar uma Aventura mais apelativa para todos.
- **Preparar -** A preparação de uma Aventura é feita através das Patrulhas e gerida pelo Conselho de Guias. Cada Patrulha ficará responsável por uma tarefa ou conjunto de tarefas (tratar dos transportes, preparar listas do material necessário, organizar jogos e passeios, organizar animações e o Fogo de Conselho, etc). O Conselho de Guias, ao longo do trimestre, verifica se tudo está a ser bem feito e coordena o trabalho das Patrulhas. As Patrulhas e o Conselho de Guias contam com o apoio e ajuda da Chefia de Divisão para fazer este trabalho.
- **Realizar -** Todos os membros da Tribo de Escoteiros participam na Aventura, que é o culminar de todo o trabalho conjunto e o momento em que todos estão juntos para viver a grande atividade da Divisão.
- **Avaliar -** É feita no Conselho de Tribo de Escoteiros de forma individual, e também pelas Patrulhas e pelo Conselho de Guias.

escoteiros DE PORTUGAL

A Tribo de Escoteiros

1.5. As atividades de Patrulha

As Patrulhas também fazem Atividades de Patrulha, sendo responsáveis pela sua preparação, que segue genericamente, os seguintes passos:

- Idealizar - Cada membro da Patrulha apresenta as suas ideias.
- Eleger - Em Reunião de Patrulha é escolhida a atividade.
- Preparar - A preparação da atividade é da responsabilidade da Patrulha, normalmente sob coordenação do Guia. Esta preparação tem de ser aprovada pelo Conselho de Guias e pela Chefia de Divisão antes da atividade se poder realizar.
- Realizar - Todos os membros da Patrulha participam dividindo entre si as tarefas e responsabilidades.
- Avaliar - No fim da atividade (por exemplo na última noite), ou na primeira reunião a seguir à atividade, em conversa entre todos deve ser identificado o que correu bem e o que correu mal e os aspetos a melhorar na próxima vez. O Guia e o Sub-Guia terão ainda de apresentar em Conselho de Guias um resumo dessa avaliação.

Em qualquer caso, são as Patrulhas que idealizam, elegem, preparam, realizam e avaliam as próprias atividades. Atividades maiores, ou que implicam passar a noite longe da sede, implicam que a Patrulha deve ser acompanhada por um elemento da Chefia ou por outro adulto indicado pela Chefia.

2. A Lei e o Compromisso de Honra

A adesão ao Escotismo é livre e deve ser feita sem barreiras. A única condição é a vontade pessoal de assumir voluntariamente o Compromisso de Honra e os valores contidos na Lei do Escoteiro.

A Tribo de Escoteiros

Lei do Escoteiro:
1. O escoteiro é verdadeiro e a sua palavra é sagrada,
2. O escoteiro é leal,
3. O escoteiro é prestável,
4. O escoteiro é amigo de todos e irmão dos demais escoteiros,
5. O escoteiro é cortês,
6. O escoteiro é respeitador e protetor da Natureza,
7. O escoteiro é responsável e disciplinado,
8. O escoteiro é alegre e sorri perante as dificuldades,
9. O escoteiro é económico, sóbrio e respeitador dos bens dos outros,
10. O escoteiro é íntegro nos pensamentos, palavras e ações.

Compromisso de Honra:
Prometo por minha Honra fazer o meu melhor por:
– Cumprir os meus deveres para com a minha Fé (ou outra alusão de natureza religiosa) e a Pátria,
– Auxiliar o próximo em todas as circunstâncias,
– Viver segundo a Lei do Escoteiro.

Lema da Tribo de Escoteiros:
"Sempre Pronto" (lembrando a necessidade de estar apto para qualquer situação).

escoteiros DE PORTUGAL

A Tribo de Escoteiros

3. Mística e Símbolos da Tribo de Escoteiros

3.1. Mística

A mística da Tribo de Escoteiros baseia-se nas **tribos indígenas** como símbolo do espírito de união e cooperação. Cada Tribo de Escoteiros deverá escolher uma Tribo, com a qual se identifica, e retirar elementos da sua cultura para usá-los como símbolos da Divisão, criando assim uma identidade própria. Estes símbolos e referências são usados para caracterizar a **Sala de Tribo de Escoteiros**, ou em algumas atividades, mas não são usados no uniforme.

3.2. Símbolos

São símbolos da Tribo de Escoteiros o nome da Divisão, o uniforme, os distintivos, a cor verde escuro, os gritos, hinos e canções, o Diário da Patrulha, o animal totem de Patrulha, O Totem de Patrulha constituído por uma vara e uma bandeirola, o grito de Patrulha, as cores do animal totem, o Escalpe de Patrulha e o totem pessoal. A vara individual de Escoteiro(a) é opcional e pode ser usada a partir do momento de entrada na Divisão.

3.3. Cerimónias e Rituais

Na Tribo de Escoteiros existem as seguintes cerimónias:

- Cerimónias de entrada e saída de Tribo de Escoteiros e Patrulha.
- Compromisso de Honra feito perante o Grupo e convidados no final da 1ª Etapa de Progresso.
- Cerimónias de atribuição de distintivos de progresso da 2ª e 3ª Etapas.
- Cerimónias de atribuição de distintivos de Especialidades.
- Cerimónias de investidura nos Cargos de Patrulha.
- São rituais comuns os Gritos de Tribo de Escoteiros e de Patrulha.

3.4. Saudação

A saudação Escotista consiste em erguer o braço direito, colocando o cotovelo perto do corpo e a respectiva mão à altura do rosto. Com a respectiva mão, manter esticados os dedos indicador, médio e anelar, formando um "III". O dedo mindinho dobra sobre a palma da mão e o dedo polegar encosta ao mesmo, por cima. Os três dedos esticados simbolizam os três artigos do Compromisso de Honra e o anel formado por mindinho e polegar, a fraternidade Escotista e a máxima "o mais forte ajuda o mais fraco".

NOTA:
Todas as situações omissas neste Caderno de Progresso relacionadas com a metodologia da Divisão estão definidas no Regulamento do Programa para Jovens.

escoteiros
DE PORTUGAL

1ª Etapa

Nesta Etapa, encontrarás provas que te ajudam a integrares-te na tua Patrulha e Tribo de Escoteiros, assim como entender o que é o Escotismo e a preparar-te para o teu Compromisso de Honra de Escoteiro(a).

tribo de escoteiros
progresso pessoal

1ª Etapa

Projetos e Desafios

1. Faz uma pesquisa usando várias fontes e apresenta um trabalho sobre as caraterísticas do animal Totem de Patrulha.

Deves conhecer bem o animal Totem da tua Patrulha pois é um importante símbolo a respeitar. Deverás conhecer coisas como o tamanho, aspeto, habitat, regiões do planeta em que vive, hábitos alimentares, como caça, como se reproduz, se vive em grupo ou não e outras caraterísticas interessantes que o distinguem de todos os outros animais.

Concluído: _____

Valores e Atitudes

2. Mostra que sabes e compreendes o Compromisso de Honra e a Lei do Escoteiro.

Para que sejas Escoteiro(a) tens de prestar o teu Compromisso de Honra e saber bem o que isso implica. Podes demonstrar que compreendes a Lei do Escoteiro e o Compromisso de Honra de muitas formas diferentes. Por exemplo:

- Conta alguns episódios vividos por ti em que a Lei ou o Compromisso de Honra tenham estado presentes;
- Procura em jornais casos em que seja evidente o cumprir ou não de um ou mais artigos da Lei do Escoteiro.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

1ª Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

3. Procura fazer regularmente uma boa ação.

Um(a) Escoteiro(a) é alguém que é voluntarioso por natureza. Uma boa ação é algo de bom que se faz para com alguém próximo sem receber nada em troca, a não ser o facto de nos ficarmos a sentir bem com isso. Se prestares atenção verás que não te será difícil encontrar boas ações para realizares. Ajudar alguém a transportar um objeto pesado, ajudar um familiar a cumprir uma tarefa, oferecer o lugar nos transportes públicos, etc…

Concluído: _____

4. Em atividade demonstra empenho em ajudar a tua Patrulha a cumprir as suas tarefas.

Durante qualquer atividade existem muitas tarefas a fazer: apanhar lenha, montar a tenda, cozinhar, lavar a loiça, preparar uma peça, etc. Se forem feitas com a ajuda de todos, estas tarefas são feitas sem grande sacrifício. Como elemento da Patrulha é teu dever ajudar os restantes a cumpri-las.

Concluído: _____

1ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania

5. Mostra que cumpres o Código de Campo da AEP.

Um(a) Escoteiro(a) preocupa-se em fazer atividades sem prejudicar nem o meio ambiente, nem os animais, nem as pessoas que vivem por perto, por isso existe uma série de regras de boa conduta em campo. Consulta o Código de Campo da AEP e faz por cumpri-lo.

Concluído: _____

6.Participa na limpeza e arrumação do Campo ou do Canto da Patrulha.

Como espaços comuns de Patrulha, o Campo ou o Canto só se mantêm arrumados e limpos com a ajuda de todos. Cumpre a tua parte de forma a garantir que isso acontece.

Concluído: _____

7. Descreve o funcionamento de um Grupo de Escoteiros.

Indica quais as várias Divisões de um Grupo de Escoteiros, e em que diferem umas das outras, por exemplo os limites de idade, a forma como estão organizadas, os nomes e símbolos usados, etc. Uma forma de cumprires esta prova poderá ser fazer um quadro com a organização do teu próprio Grupo de Escoteiros, com as várias Divisões, os seus nomes, as Patrulhas, etc…

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

1ª Etapa

Participação e Vivência Escotista

8. Participa regularmente nas reuniões de Patrulha e Conselhos de Tribo e justifica as tuas faltas.

Como Escoteiro(a) é importante que tenhas uma participação ativa na vida da tua Patrulha e Tribo. Evita faltar às reuniões de Patrulha. Se, por algum motivo, tiveres mesmo de faltar deves avisar o teu Guia e a Chefia da Divisão. É também teu dever telefonar ao teu Guia ou Sub-guia, depois da reunião, para saberes o que se passou e os recados para a reunião seguinte.

Concluído: _____

9. Descobre as origens do Escotismo, o significado da Insígnia Associativa, da Saudação e do Aperto de mão Escotista.

Todo(a) o(a) Escoteiro(a) deve saber de que forma surgiu o Escotismo e o significado dos seus símbolos.

Concluído: _____

10. Identifica os Cargos de Patrulha e diz quais as suas principais funções.

Todos os elementos devem ter um Cargo de Patrulha. Indica quais são esses cargos, quais as principais tarefas que desempenham e que símbolos usam.

Concluído: _____

1ª Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

11. Mostra que conheces e cumpres as regras da tua Patrulha.

Todas as Patrulhas têm regras próprias, como por exemplo as cerimónias de Patrulha, o valor da quota de Patrulha, ou a forma como distribuem as várias tarefas, deves sabê-las bem e, evidentemente, fazer por cumpri-las.

Concluído: _____

12. Participa numa atividade de Tribo, com pelo menos 1 noite de campo.

O(a)s Escoteiro(a)s gostam de acampamentos e saídas de campo, e portanto não te será difícil completar esta prova. Basta apenas que numa dessas inúmeras atividades com a tua Tribo passes, pelo menos, uma noite em campo.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

1ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

13. Executa corretamente os exercícios elementares de educação física, aquecimentos e alongamentos.

Um(a) Escoteiro(a) é alguém que se preocupa em exercitar-se fisicamente. Como tal deves conhecer uns quantos exercícios elementares de educação física.
Durante um acampamento ou reunião onde haja atividade física intensa é importante fazer aquecimentos antes e alongamentos depois desse mesmo exercício.

Concluído: _____

14. Demonstra como se prepara e arruma uma mochila e como colocar a mochila às costas sem esforçares a coluna.

Em atividades e acampamentos uma mochila bem arrumada e bem regulada pode evitar-te problemas.
- Calcula qual o peso máximo total que a tua mochila deve ter em relação ao teu peso.
- Toma atenção à ordem pela qual colocas o material dentro da mochila de maneira a que o material prioritário esteja facilmente acessível, e de forma a distribuíres o peso corretamente pela coluna.
- Explica os cuidados a ter com a proteção dos diferentes materiais que transportas, como por exemplo a roupa, a comida, o saco-cama, etc…
- Regula devidamente as fivelas da tua mochila para o teu tamanho;
- Mostra formas de colocares a mochila sem esforçares as costas.

1ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

15. Demonstra que cuidas do teu material pessoal, sabes utilizá-lo e o manténs em bom estado.

- Mantém o vestuário limpo, dobra-o e arruma-o quando não o estás a usar;
- Limpa e arruma o teu material após o teres usado (canivete, talheres, mochila,...);
- Coloca o saco-cama a arejar depois de o usares;
- Presta atenção onde guardas o teu material. Em atividade o melhor local é mesmo a tua mochila.

Concluído:_____

16. Demonstra que tens hábitos de higiene pessoal, tanto no teu dia-a-dia como nas atividades.

No dia-a-dia em casa procura:
- Tomar banho pelo menos uma vez por dia;
- Manter as mãos limpas e as unhas cortadas;
- Manter o cabelo lavado e penteado;
- Lavar com frequência os dentes, de preferência após todas as refeições;
- Lavar e cuidar dos pés, especialmente em atividades que envolvam caminhadas.
Os acampamentos podem tornar a tarefa mais complicada, mas não impossível, todos os dias de manhã deves tirar uns minutos para efetuar a tua higiene matinal, lavar a cara, os braços, os dentes, etc.

Concluído:_____

escoteiros DE PORTUGAL

1ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

17. Demonstra como tratar de pequenas feridas, de bolhas nos pés e outras queimaduras ligeiras, picadas de insetos e estancar uma hemorragia nasal.

Estas são provavelmente as mazelas mais comuns numa atividade escotista ou na vida quotidiana. É importante que qualquer Escoteiro(a) saiba tratá-las corretamente, tanto para aplicar em si como para auxiliar os outros em caso de necessidade. Deves indicar a forma correta de limpar, desinfetar e proteger as feridas, quais os passos para tratar devidamente uma bolha nos pés, os procedimentos e medicamentos a aplicar em caso de picadas de insetos e queimaduras e saber como estancar uma hemorragia nasal.

Concluído: _____

escoteiros
DE PORTUGAL

2ª Etapa

Nesta Etapa, terás desafios que vão testar as tuas capacidades de forma a poderes participar mais ativamente na vida da tua Patrulha e Tribo de Escoteiros, ao mesmo tempo que te ajudarão a ver e compreender melhor o mundo e as pessoas à tua volta.

tribo de escoteiros
progresso pessoal

2ª Etapa

Projetos e Desafios

1. Conquista uma Especialidade à tua escolha.

Existem várias Especialidade para Escoteiro(a)s, cobrindo diversos temas. Escolhe uma que aches interessante e completa os seus requisitos.

Concluído: _____

2. Participa num jogo de observação ou que envolva outros sentidos.

São incontáveis os jogos que existem para cumprir esta prova, por exemplo, os vários jogos do Kim, o jogo do veado, o seguir de uma pista, fazer concurso de nós com olhos vendados, etc…

Concluído: _____

3. Faz um trabalho manual à tua escolha.

Demonstra as tuas capacidades manuais fazendo um trabalho à tua escolha. Se for algo que seja útil para a tua Patrulha ou para ti, tanto melhor. Pode, por exemplo, ser um utensílio para a cozinha de campo ou um elemento decorativo para o Canto de Patrulha.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Projetos e Desafios (cont.)

4. Consegue, pelo menos, um total de 50 pontos, nas seguintes provas:

- **Correr 100 metros em 20 segundos (10 pontos);**
- **Trepar a pulso, por uma corda a 3 metros (10 pontos);**
- **Saltar 2 metros em comprimento (10 pontos);**
- **Lançar um peso de 3 kg a 4 metros (10 pontos);**
- **Correr em corta-mato, a distância de 1000m (20 pontos);**
- **Cobrir em bicicleta um percurso de 10 km (20 pontos);**
- **Nadar 50 metros (10 pontos).**

Um(a) Escoteiro(a) é alguém que se preocupa em se exercitar fisicamente e ultrapassa certos obstáculos. As provas que são apresentadas são bastante simples, podes fazê-las todas e ver quantos pontos consegues somar ou limitares-te a fazer os mínimos. Se não conseguires fazer alguma das provas podes sempre tentar mais uma vez, ou então passar para outra prova em que te sintas mais à vontade.

2ª Etapa

Projetos e Desafios (cont.)

5. Atinge pelo menos 25 pontos nas seguintes tarefas usando um computador:

- **Escrever e imprimir um documento (10 pontos);**
- **Digitalizar um documento utilizando um scanner (10 pontos);**
- **Enviar um e-mail (5 pontos);**
- **Pesquisar um tema usando a Internet (10 pontos);**
- **Descarregar as fotos de uma máquina digital (10 pontos);**
- **Elaborar um relatório das contas de Patrulha numa folha de cálculo (15 pontos);**
- **Criar um blog ou uma página da Internet da Patrulha (20 pontos).**

Hoje em dia é bastante útil a qualquer pessoa saber efetuar tarefas simples recorrendo a um computador, um(a) Escoteiro(a) não é exceção. Efetua as tarefas suficientes para atingires os pontos necessários. Se em casa ou na sede não tiveres acesso a um computador, experimenta ir a uma biblioteca ou mesmo na tua escola.

6. Participa numa atividade com outros Grupos ou entidades.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Projetos e Desafios (cont.)

7. Escolhe uma coisa útil e economiza dinheiro para a comprar, fazendo uma listagem do dinheiro que vais guardando.

Um(a) Escoteiro(a) é económico(a) e não pode depender dos pais para comprar todas as coisas que deseja. Escolhe algo que seja minimamente difícil de adquirir (por exemplo uma mochila, uma máquina fotográfica, ou mesmo algo que nem uses nos Escoteiros) e esforça-te por o conseguires comprar. Faz um registo do dinheiro que foste economizando e de que forma o obtiveste.

Concluído: _____

Valores e Atitudes

8. Demonstra que cumpres o Compromisso de Honra e a Lei do Escoteiro.

Agora que prestaste o teu Compromisso de Honra deverás dar toda a atenção tanto ao Compromisso como à Lei do Escoteiro. É esperado que os cumpras tanto nas atividades escotistas como no teu dia-a-dia, em casa ou na escola. Lembra-te que é precisamente a tua honra que está em causa.

Concluído: _____

2ª Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

9. Responsabiliza-te por coordenar a limpeza do Campo de Patrulha durante uma atividade ou do Canto de Patrulha durante um mês.

Os espaços comuns da Patrulha, como o Campo ou o Canto, só se mantêm arrumados e limpos com a ajuda de todos. Uma boa coordenação entre todos pode ser meio caminho andado para que essa tarefa se torne mais simples. Para coordenares uma limpeza deves definir as tarefas a executar, garantir que têm o material necessário para as fazer, distribuir as tarefas por todos os elementos da Patrulha, e garantir que todos as cumprem. Como coordenador deves dar especial atenção às tarefas atribuídas a novos elementos, pois provavelmente terás de os ajudar e mostrar-lhes como fazer.

Concluído: _____

10. Cumpre os preceitos da tua orientação espiritual.

Toda a orientação espiritual implica regras, rituais e hábitos. Tendo escolhido essa orientação é teu dever cumprir esses preceitos. Podes por exemplo fazer uma listagem dos principais e explicar de que forma os cumpres no teu dia-a-dia.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

11. Identifica duas coisas que podes fazer para ajudar a preservar o ambiente.

Existem milhares de ações que se podem fazer para ajudar a preservar o ambiente. Indica apenas duas que aches que estão ao teu alcance e explica que benefícios resultam delas e quais os passos que terias de tomar para elas acontecerem. Estas ações podem ser simples (por exemplo, passares a ir de bicicleta para a escola) ou mais complicadas (por exemplo, organizar uma limpeza de uma mata perto de tua casa ou sede).

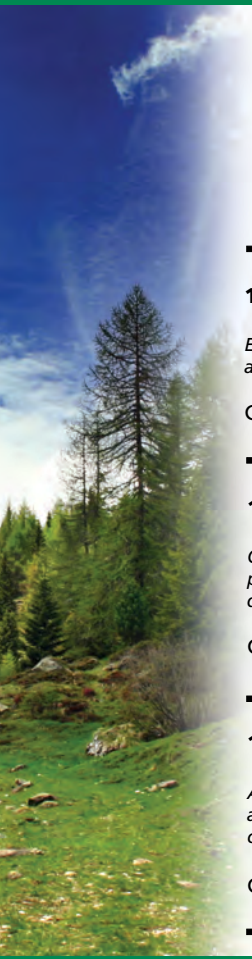
Concluído: _____

Envolvimento Comunitário e Cidadania

12. Explica o significado de preconceitos e dá exemplos de como te podem condicionar. Mostra que compreendes o significado de preconceito e dá exemplo de um que tenhas.

Existem na nossa sociedade muitos preconceitos em relação às mais variadas coisas. Podem por exemplo ter a ver com religião ou com o país de origem de alguém, podem ser simplesmente por causa do tom de pele ou até mesmo pelo tipo de música que se ouve. Esses preconceitos prejudicam as relações entre as pessoas.

Concluído: _____



2ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

13. Identifica 3 religiões existentes em Portugal.

Existem no mundo diversas religiões, e a liberdade religiosa é um dos direitos inscritos na carta dos Direitos Humanos das Nações Unidas (18º artigo). Indica 3 religiões distintas que se pratiquem em Portugal.

Concluído: _____

14. Identifica 3 comportamentos de risco e explica as suas consequências.

Os comportamentos de risco são definidos como aqueles que podem comprometer a tua saúde física e mental. Os comportamentos de risco podem estar ligados por exemplo ao consumo de drogas ou outras substâncias nocivas, à transmissão de doenças, ou à prática de sexo sem as devidas precauções.

Concluído: _____

15. Explica o significado dos elementos da Bandeira Nacional e as honras que lhe são devidas.

A Bandeira Nacional é um dos símbolos máximos da nossa Pátria e é portanto importante sabermos o seu significado. Explica como é composta a bandeira, o significado das suas cores e dos símbolos que nela se encontram (as quinas, os castelos, a esfera armilar). Explica ainda quais os cuidados a transportar, dobrar, hastear e arrear a Bandeira Nacional.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

16. Identifica a localização das principais infraestruturas de utilidade pública da tua localidade.

É útil saberes onde ficam a Policia, os Bombeiros, as Farmácias, os Correios, os Centros de Saúde, as principais estações de transportes, etc… Podes demonstrar as suas localizações de várias formas: marcando-as numa carta topográfica ou mapa onde não estejam representadas, fazendo um pequeno croqui com as suas localizações, ou por exemplo explicar a alguém o percurso a efetuar desde a sede do teu Grupo de Escoteiros.

Concluído: _____

17. Participa numa boa ação coletiva.

Exemplos de Boas Ações coletivas são as atividades de angariação de fundos ou bens para uma instituição exterior aos Escoteiros, a participação em ações de limpeza como o "clean up the world", campanhas de florestação, etc…

Concluído: _____

2ª Etapa

Participação e Vivência Escotista

18. Participa ativamente em duas avaliações trimestrais em Conselho de Tribo de Escoteiros e coordena uma avaliação de Patrulha.

A tua opinião é importante e portanto deves participar ativamente nas avaliações, demonstrando ao resto da Tribo de Escoteiros qual é a tua opinião. Coordena uma avaliação de Patrulha. Para isso podes criar folhas-tipo para distribuir ao resto dos elementos, tomar nota das opiniões, servir de moderador e garantir que todos têm hipótese de ser ouvidos. A avaliação de Patrulha pode ser de um trimestre, de um acampamento ou de outra atividade.

Concluído: _____

19. Participa de forma ativa numa peça ou canção, num Fogo de Conselho.

Um Fogo de Conselho é sempre um momento de boa disposição e diversão, e quanto maior for a participação de todos mais divertido se torna. Faz a tua parte e participa sozinho ou com a tua Patrulha numa peça ou canção.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

20. Participa ativamente, assumindo responsabilidades na preparação, execução e avaliação das atividades de Patrulha ou Tribo de Escoteiros.

Agora que fizeste o teu Compromisso de Honra, já não é suficiente limitares-te a ir às atividades de Patrulha ou Tribo de Escoteiros, espera-se que tenhas um papel mais ativo e que participes nas várias fases de preparação e realização das atividades. Nota que, mais do que um dever, o preparar das atividades é a tua oportunidade de as moldares ao teu gosto.

Concluído: _____

21. Participa ativamente com a tua Patrulha na preparação da Aventura trimestral.

A grande atividade de cada trimestre (a Aventura) deve ser escolhida e preparada por todos os elementos da Tribo de Escoteiros. Deves ajudar a tua Patrulha a preparar uma proposta para a Aventura, procurando locais, pensando no tipo de atividade a fazer, recolhendo informações, etc…

22. Demonstra empenho na execução das tarefas relativas ao teu Cargo na Patrulha.

Agora que já és Escoteiro(a) é importante que o teu Compromisso se reflita nas tuas ações. Deves levar o teu Cargo de Patrulha ainda mais a sério, e deves fazer por cumprir todas as tarefas necessárias. Lembra-te que a tua Patrulha conta contigo para que as tarefas sejam feitas, e o mesmo esperas tu dos restantes cargos.

Concluído: _____

2ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre

23. Participa numa atividade de Tribo de Escoteiros, com pelo menos 3 noites.

Agora que já és Escoteiro(a), ainda mais fácil vai ser para ti participar em atividades com a tua Tribo. Para completar esta prova, terás de participar numa atividade de Tribo de Escoteiros com pelo menos 3 noites.

Concluído: _____

24. Descreve os equipamentos de proteção do teu corpo adequados a atividades de Verão e de Inverno.

Durante as atividades o nosso corpo está exposto ao calor, ao frio, à humidade, etc… Para tal devemos ter alguns cuidados para prevenir doenças ou lesões. Por exemplo, o uso de chapéu e protetor solar durante uma caminhada.

Concluído: _____

25. Aprende a fazer 10 nós e 3 tipos de amarrações e participa numa construção de campo.

Nos acampamentos escotistas o pioneirismo é bastante usado para montar as estruturas do campo, como sejam mesas, abrigos, pórticos, etc… Aprende a fazer 10 nós e 3 tipos de amarrações que aches que te vão ser úteis e indica para que servem. Participa com a tua Patrulha ou Tribo de Escoteiros numa construção, de preferência aplicando alguns dos nós que aprendeste.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

26. Segue um percurso utilizando bússola e carta topográfica para te orientares.

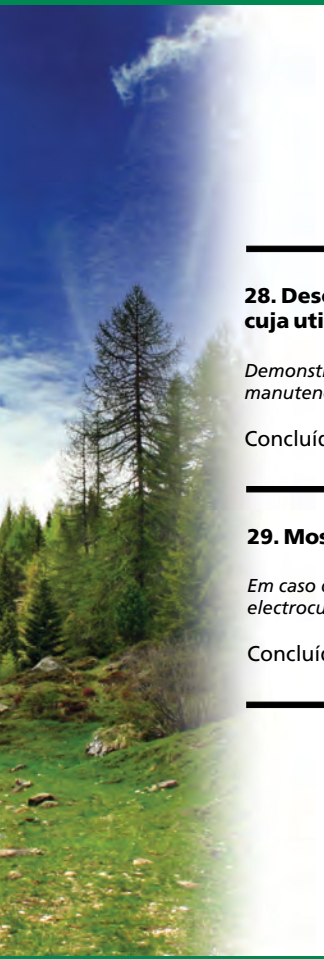
Esta prova pode ser realizada durante uma atividade de Patrulha ou Tribo de Escoteiros onde te responsabilizes por orientar a Patrulha por um percurso numa região que não conheças. O percurso deve ser suficientemente extenso para que te permita reconhecer vários tipos de referências na carta e poderes escolher caminhos alternativos.

Concluído: _____

27. Demonstra que és capaz de fazer e utilizar uma fogueira cumprindo os preceitos de segurança adequados.

Deves saber escolher e preparar o local da fogueira, assim como a zona envolvente para eliminares ou minimizares os riscos de incêndio ou outros acidentes. Mostra como se prepara e acende uma fogueira (tipo de madeira usada, forma como a colocar, os tipos de acendalhas que podes usar, etc…). Demonstra que sabes as normas de segurança quando estás perto de uma fogueira (por exemplo, evitar correr junto da fogueira).

Concluído: _____



2ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

28. Descreve os cuidados a ter com o machado, a faca de mato, o canivete e outros instrumentos ou ferramentas cuja utilização envolva perigo.

Demonstra como usar os diversos instrumentos, como os transportar e passar a outras pessoas , assim como os guardar, proteger e fazer a sua manutenção.

Concluído: _____

29. Mostra que sabes atuar em caso de acidente.

Em caso de acidente, o saber agir corretamente pode eliminar ou minimizar os riscos causados. Deves saber como agir em caso de incêndio, electrocussão, afogamento, fugas de gás, terramotos ou trovoadas. É especialmente importante saber como chamar socorros.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

2ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

30. Explica a importância de uma alimentação saudável e adequada, tanto em casa como nas atividades.

A alimentação tem um papel importante na nossa saúde, assim como na nossa prestação nas mais variadas atividades. Explica a importância de se ter uma alimentação saudável e os principais efeitos derivados de uma má alimentação (doenças, obesidade, etc…). Explica como a quantidade e tipo de alimentação deve ser adequada ao tipo de atividade ou esforço que vais fazer em seguida.

Concluído: _____

31. Identifica os efeitos físicos e psicológicos da falta de descanso adequado.

As atividades escotistas são geralmente bastante desgastantes. O corpo humano precisa de descanso após as atividades do dia-a-dia para restabelecer forças. É principalmente durante o sono que o corpo consegue restabelecer as principais reservas energéticas, para que no dia seguinte estejas pronto para ainda mais atividades. Caso não tenhas descansado o suficiente, certamente que não vais usufruir da mesma forma das atividades. Indica que efeitos pode causar tal cansaço.

Concluído: _____

escoteiros
DE PORTUGAL

3ª Etapa

Os desafios desta Etapa vão ser ainda maiores, e vão levar-te a ajudar os outros e a seres capaz de dinamizar as atividades de Patrulha e Tribo de Escoteiros.

tribo de
escoteiros
progresso pessoal

3ª Etapa

Projetos e Desafios

1. Conquista duas novas Especialidade à tua escolha.

Existe uma grande diversidade de Especialidades para Escoteiro(a)s. Escolhe duas novas Especialidades que aches interessantes e completa os seus requisitos.

Concluído: _____

2. Faz uma dança, uma música, uma letra, um grito, um texto, uma reportagem fotográfica, um vídeo ou uma apresentação.

Com esta prova, pretende-se que dês largas à tua imaginação e à tua criatividade. O tema pode ser acerca do que tu entenderes. Por exemplo, uma música acerca de um determinado episódio durante um acampamento, uma projeção de slides de uma atividade, um vídeo acerca da tua Patrulha ou uma pequena reportagem acerca do animal Totem da tua Patrulha.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Projetos e Desafios (cont.)

3. Escolhe um obstáculo relacionado com as tuas dificuldades físicas e através da prática esforça-te por ultrapassá-lo.

As dificuldades físicas podem quase sempre ser ultrapassadas através da prática regular. Identifica um obstáculo que tenhas sérias dificuldades a ultrapassar e esforça-te por treinares para o conseguir . Exemplos de obstáculos podem ser fazer o pino, fazer malabarismos, subir uma corda a pulso, correr 100 metros em menos de X segundos, etc…

Concluído:_____

4.Executa um trabalho de pesquisa acerca de um tema escotista à tua escolha e que seja útil para a tua Patrulha.

Esse trabalho pode servir de base para ajudar ou ensinar os elementos mais novos acerca desse tema escotista. Podes recorrer à Internet, bibliotecas, videotecas e outros meios. Filtra e compila a informação recolhida de forma a poder ser usada pelos elementos da tua Patrulha. Exemplos de temas: Movimento Escotista, História da AEP, Técnicas de Pioneirismo, Socorrismo, etc…

Concluído: _____

3ª Etapa

Projetos e Desafios (cont.)

5. Organiza uma atividade de angariação de fundos para a tua Patrulha ou Tribo de Escoteiros.

A angariação de fundos para a Patrulha é uma forma de conseguir diminuir o valor de determinada atividade ou para comprar algum material em falta. Idealiza uma angariação de fundos tendo em atenção o tempo a despender, o investimento inicial e o lucro esperado, adquire o material necessário para a fazeres, distribui tarefas entre todos os elementos da Patrulha e mantém um registo atualizado das despesas e lucros durante a ação. No final apresenta um relatório com os resultados da angariação e uma pequena avaliação.

Concluído: _____

6. Participa numa atividade regional, nacional ou internacional.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Valores e Atitudes

7. Demonstra que continuas a cumprir o Compromisso de Honra e a Lei do Escoteiro.

Deverás dar toda a atenção tanto ao Compromisso de Honra como à Lei do Escoteiro, é esperado que os cumpras tanto nas atividades escotistas como no teu dia-a-dia em casa ou na escola. Lembra-te que é precisamente a tua honra que está em causa.

Concluído: _____

8. Continua a cumprir os preceitos da tua orientação espiritual.

Toda a orientação espiritual implica regras, rituais e hábitos. Tendo escolhido essa orientação é teu dever cumprir esses preceitos. Podes por exemplo fazer uma listagem dos principais e explicar de que forma os cumpres no teu dia-a-dia.

Concluído: _____

3ª Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

9. Mostra que respeitas outras orientações religiosas diferentes da tua.

Existem no mundo diversas religiões, e a liberdade religiosa é um dos direitos inscritos na Carta dos Direitos Humanos das Nações Unidas (18º artigo). Respeitar a orientação religiosa dos outros é um passo importante para evitar situações de conflito. Respeita as crenças dos outros assim como os seus símbolos e rituais, certamente que gostarás que os outros atuem da mesma maneira para contigo.

Concluído: _____

10. Faz uma auto-avaliação do teu desempenho na Patrulha e na Tribo de Escoteiros.

Teres a capacidade de te auto-avaliares da forma mais isenta possível é uma ferramenta essencial para melhorares. Avalia a tua assiduidade e pontualidade, o teu progresso escotista, a forma como desempenhas as tarefas do teu Cargo de Patrulha, a forma como participas nas atividades e como te relacionas com o(a)s demais Escoteiro(a)s e Dirigentes da tua Tribo de Escoteiros.

Concluído: _____

11. Mostra que és capaz de lidar com as críticas que te são dirigidas.

Por vezes cometemos erros que são mais facilmente detetáveis pelos outros do que por nós. Ouve as criticas com atenção, sem te exaltares e encara-as como uma possibilidade para detetares erros por ti cometidos e que poderão assim ser corrigidos no futuro.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

12. Faz uma lista dos pontos positivos e dos negativos do teu desempenho nos Escoteiros, em casa e na escola e define formas de melhorares.

Todas as pessoas têm coisas boas e coisas más. O que nos distingue como Escoteiro(a)s é que nós queremos sempre ficar melhores. A melhor forma de o fazermos é reforçando os pontos em que somos bons e trabalhando sobre os pontos em que somos piores. Nesta prova, terás de tentar ser sincero para contigo mesmo(a) e listar os pontos negativos e positivos. Quanto mais sincero(a) tu fores, melhores serão os teus resultados.

Concluído:_____

13. Mostra que manténs a prática regular de uma atividade desportiva.

A atividade física é importantíssima para o bem-estar e saúde de todo o ser humano, tenha ele a idade que tiver. Deves praticar desporto sempre que possível, quer seja com amigos, quer seja através de um clube ou associação. Não importa qual o desporto que escolhes, o importante é praticá-lo regularmente.

Concluído: _____

3ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania

14. Organiza a participação da tua Patrulha ou Tribo de Escoteiros numa ação com efeitos positivos no ambiente.

Procura ações comunitárias de defesa do ambiente e apresenta as várias hipóteses à tua Patrulha. Depois de escolherem e obterem a autorização da Chefia da Divisão, prepara a participação da tua Patrulha na atividade.

Concluído: _____

15. Organiza uma boa ação coletiva com a tua Patrulha ou Tribo de Escoteiros.

Escolhe, idealiza e prepara uma boa ação em conjunto com a tua Patrulha ou Tribo de Escoteiros. Não se esqueçam de verificar o material que precisam e as tarefas a executar. No final apresentem uma pequena avaliação dessa ação.

Concluído: _____

16. Procura informações sobre os direitos humanos e discute o que aprendeste com um dirigente.

A Carta dos Direitos Humanos das Nações Unidas contém 30 Artigos, ou seja 30 direitos que todos os seres humanos devem ter. Poderás encontrar toda a informação necessária no site das Nações Unidas. Procura ler os artigos, identifica os que achas mais importantes e discute-os com um dirigente explicando o porquê da tua escolha.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

17. Demonstra que conheces um pouco da tua comunidade local.

Indica pontos de interesse a visitar como fortalezas, museus, teatros, jardins, etc... e o que podes encontrar em cada um deles. Descobre alguns aspetos que aches interessantes acerca da história e origens da tua localidade, curiosidades e gastronomia.

Concluído: _____

18. Explica as principais alterações que ocorrem no teu corpo durante a adolescência.

Enquanto crescem é natural que surjam diversas alterações físicas tanto nos rapazes como nas raparigas (mudança de voz, pilosidade, borbulhas...). Procura informação sobre estas mudanças e discute o que descobriste com os teus dirigentes.

Concluído: _____

19. Prepara uma apresentação de 10 minutos para a tua Patrulha, Tribo de Escoteiros ou escola, sobre um comportamento de risco, ou convida alguém para debater o tema no teu Grupo de Escoteiros.

Escolhe um comportamento de risco que aches importante discutir com a Tribo de Escoteiros. Podes fazê-lo através de fotografias, cartazes, filmes, etc… Em alternativa podes convidar um profissional para debater e tirar dúvidas. Serás responsável por receber essa pessoa e garantir que tem condições necessárias para efetuar o debate (o espaço , o material, etc…).

Concluído: _____

3ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

20. Identifica os métodos contracetivos mais comuns e explica as suas funções.

Procura informar-te sobre o que é o Planeamento Familiar e sobre proteção contra Doenças Sexualmente Transmissíveis. Identifica o papel dos diversos tipos de contracetivos nestas funções.

Concluído: _____

Participação e Vivência Escotista

21. Prepara com a tua Patrulha uma proposta para a Aventura trimestral de Tribo e apresenta-a em Conselho de Tribo de Escoteiros.

Na Tribo de Escoteiros, em cada um dos trimestres escotistas há uma grande atividade intitulada de Aventura. A escolha do tema e do tipo de atividade cabe a todas as Patrulhas. Idealiza e prepara com o resto dos elementos da tua Patrulha uma proposta de Aventura a apresentar em Conselho de Tribo de Escoteiros. Para cativares as restantes Patrulhas, podes recorrer às mais variadas ferramentas, uma pequena peça, um exposição de fotografias, etc…

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

22. Prepara um horário equilibrado para uma atividade, tendo em conta o tempo de descanso.

Deves preparar um programa de uma atividade, nele deves descrever as horas de acordar e deitar, os períodos das refeições e os tempos e ordem de cada uma das tarefas, jogos ou ações com os respetivos intervalos.

Concluído: _____

23. Participa na receção de um novo elemento, organizando jogos ou outras atividades que facilitem a sua integração na Patrulha.

Aquando da chegada de um novo elemento à tua Patrulha é importante que rapidamente ele conheça o resto da Patrulha, para que se sinta confortável nela. Nada melhor do que uns jogos ou outras atividades para "quebrar o gelo". Em conjunto com os restantes elementos da Patrulha idealiza e prepara um conjunto de jogos e atividades para um ou mais novos elementos da Patrulha.

Concluído: _____

3ª Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

24. Explica a um elemento da Tribo de Escoteiros quais as suas funções.

Como um dos elementos mais velhos da Tribo é natural que tenhas mais experiência que um elemento recém-chegado ou que apenas agora tenha realizado o seu Compromisso de Honra. Explica-lhe quais as funções que se esperam dele no que toca ao Cargo de Patrulha, ou no que toca a funções e tarefas gerais.

Concluído: _____

25. Explica o Sistema de Patrulhas.

Explica como está organizada uma Tribo de Escoteiros, quais os seu órgãos de decisão (Patrulha, Conselho de Guias, Conselho de Tribo, etc…) e quais são as suas funções. Explica as vantagens do Sistema de Patrulhas no que toca à organização, distribuição de tarefas e à formação dos elementos.

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre

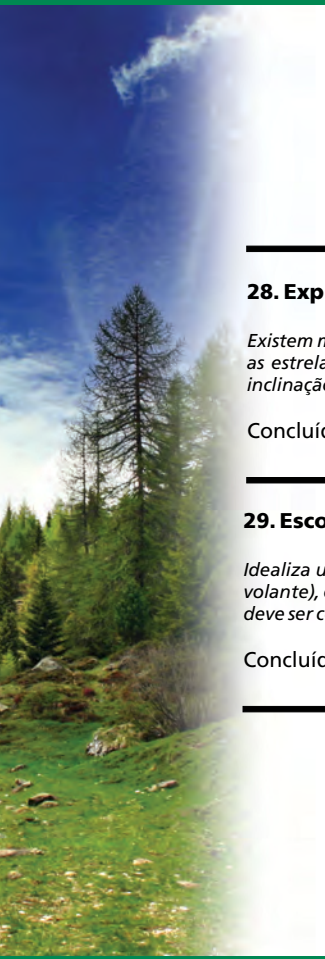
26. Passa pelo menos 10 noites de campo com a Tribo de Escoteiros. (Acantonar não conta).

Concluído: _____

27. Cria um projeto de pioneirismo e participa na sua construção em conjunto com a tua Patrulha.

Idealiza um projeto de pioneirismo (uma mesa, uma ponte, uma torre, etc…), desenha os esquemas necessários, determina o material necessário para o executares (material de corte, quantidade de sisal, tamanho e grossura dos vários barrotes, etc…). Executa em campo esse mesmo projeto em conjunto com a tua Patrulha.

Concluído: _____



3ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

28. Explica como te podes orientar de dia e de noite recorrendo a meios naturais.

Existem muitos fenómenos naturais que te podem ajudar a orientar. Uns são mais precisos (como é o caso do Sol com a ajuda de um relógio, ou as estrelas através da identificação da estrela polar). Outros são menos precisos e devem ser usados em conjunto com outros indícios (a inclinação das árvores, o musgo, as sombras, etc…).

Concluído: _____

29. Escolhe e prepara uma ementa equilibrada para uma atividade de Tribo de Escoteiros ou de Patrulha.

Idealiza uma ementa, tendo em conta o valor nutricional da mesma, a adequação ao tipo de atividade (por exemplo acampamento fixo ou volante), o tempo de preparação das várias refeições e os alimentos e quantidades necessárias para que não falte nem sobre comida. A ementa deve ser composta pelo menos por pequenos-almoços, almoços e jantares.

Concluído: _____

escoteiros DE PORTUGAL

3ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

30. Aprende como evitar insolações e hipotermia.

Indica os vários cuidados a ter para evitares insolações ou hipotermia, e diz como deves atuar num caso desses.

Concluído: _____

31. Ensina a um elemento mais novo quais os cuidados de higiene pessoal a ter em campo.

Para completares esta prova podes por exemplo ajudar um elemento recém-chegado à Tribo de Escoteiros a cumprir a prova de higiene da 1ª Etapa.

32. Explica um fenómeno natural observado numa atividade escotista.

Descreve um fenómeno natural que tenhas ou possas facilmente assistir numa atividade, procura descobrir informação acerca do que o origina e as implicações ou utilidades que dele surgem. Como exemplos de fenómenos naturais tens o ciclo noite dia, a chuva ou neve, uma trovoada, as marés, as fases da lua, etc…

Concluído: _____

ANIMAÇÃO - 56

ARTES PLÁSTICAS - 57

ATLETA - 58

AUDIOVISUAIS - 59

CAMPISTA - 60

COMUNICAÇÃO - 62

CONHECIMENTO DE RELIGIÕES - 63

CONHECIMENTO DO ESCOTISMO - 64

CONSERVAÇÃO DA NATUREZA - 66

COZINHA DE CAMPO - 68

DESPORTOS AQUÁTICOS - 70

DESPORTOS COLETIVOS - 71

DESPORTOS DE AVENTURA - 73

EXPLORAÇÃO - 74

HABILIDADE MANUAL - 75

INTERCULTURAL - 76

MÚSICA - 77

NATURALISTA - 78

OBSERVAÇÃO - 79

ORIENTAÇÃO - 80

PIONEIRISMO - 81

PRIMEIROS SOCORROS - 82

TÉCNICA NÁUTICA - 84

Ensina uma música e uma dança aos elementos da Tribo de Escoteiros.
Podes aproveitar um Fogo de Conselho ou outro momento de animação.
Concluído:_____

Idealiza e realiza 2 sketch a apresentar em Fogo de Conselho ou em festejo do Grupo.

Concluído:_____

Realiza 1 das seguintes tarefas:
- Ensinar uma animação à tua Patrulha e apresentá-la num Fogo de Conselho;
- Ensinar um grito à Tribo de Escoteiros.

Concluído:_____

Organiza um Fogo de Conselho e dinamiza-o como animador principal.
Faz o programa, ensaia alguns aplausos e pequenas animações para ires fazendo a meio das peças.
Concluído:_____

Representa uma pequena comédia, previamente por ti ensaiada, com uma duração de, pelo menos quinze minutos, em que desempenhes um papel importante, juntamente com outros elementos do teu Grupo.
Ensaia com antecedência para que te sintas mais seguro a apresentá-la.
Concluído:_____

ANIMAÇÃO

Faz uma fotomontagem com recortes de revistas

Concluído:_____

Realiza 5 das seguintes tarefas:

- Faz um boneco;
- Desenha um traje de Fogo de Conselho ou de uma peça de teatro a realizar pela Patrulha;
- Faz um relatório desenhado ou BD sobre uma Aventura que tenhas realizado;
- Decora a Vara de Escoteiro, pirogravando símbolos, informações, medidas, etc;
- Escreve um artigo ou poema sobre um tema escotista e publica-o no jornal, blogue ou site de Grupo;
- Faz uma máscara facial e pinta-a;
- Faz uma pintura ou objeto decorativo inspirado na mística, para decorar o Canto de Patrulha.

Concluído:_____

ARTES PLÁSTICAS

ATLETA

Pratica uma modalidade de atletismo da forma organizada ou como associado de uma organização da modalidade durante pelo menos 6 meses e descreve as suas regras.
Concluído:_____

Explica a importância do aquecimento antes de se praticar uma atividade física mais intensa e ensina alguns exercícios de aquecimento a um(a) Lobito(a) ou Escoteiro(a).
Concluído:_____

Toma parte ativa em mais 1 modalidade desportiva, demonstrando eficácia razoável na sua prática. Descreve as suas regras.
Concluído:_____

Ensina à tua Patrulha 5 exercícios de treino respeitantes a uma das modalidades que praticas.
Concluído:_____

Participa num evento desportivo com outros Escoteiros.
Concluído:_____

Realiza pelo menos 8 das seguintes provas:

- Corre 200 metros em 45 segundos;
- Corre 100 metros em 18 segundos;
- Em corrida salta 90 cm em altura;
- Trepa uma corda ou vara de 3 m;
- Atira uma bola de ténis a mais de 30 m;
- Com alguém a pegar-te nos tornozelos, percorre 50 m em carrinho de mão;
- Dá uma cambalhota para trás;
- Faz o pino finalizando em ponte;
- Faz 2 rodas para cada lado;
- Salta ao eixo 6 vezes seguidas;
- Faz 40 abdominais em 60 segundos;
- Faz 15 flexões de braços sem parar;
- Faz 100 flexões de pernas sem parar;
- Corre durante 15 minutos em pista;
- Sobe a uma árvore média.

Explica porque é importante fazer alongamentos no fim de atividade física intensa e faz alguns desses exercícios.
Concluído:_____

Como atividade de Patrulha visita uma rádio/TV/jornal, No final faz o relatório sobre a atividade.
Pede ajuda aos Dirigentes para a organização.
Concluído:_____

Cria com a tua Patrulha um spot publicitário sobre o Grupo ou o Escotismo.
Põe-no no youtube ou no blogue do teu Grupo.
Concluído:_____

Elabora um jornal de Grupo ou Patrulha e cria a sua capa e a organização gráfica.
Podes depois distribui-lo pelos outros Escoteiros e Grupos, amigos e familiares ou vendê-lo de forma a angariares dinheiro para uma atividade de Patrulha.

Concluído:_____

Faz uma maratona fotográfica sobre um tema e expõe as melhores fotografias.
Podes propor esta atividade como atividade de Patrulha ou Grupo.
Concluído:_____

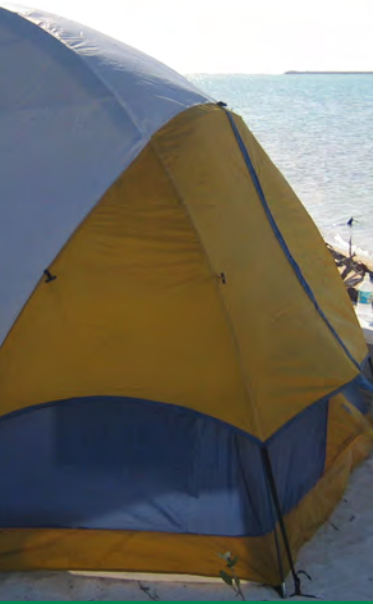
Cria uma apresentação sobre uma atividade da tua Patrulha ou da tua Tribo utilizando meios audiovisuais mostrando-a no teu Grupo.
Por exemplo, podes fazer um pequeno filme, uma montagem de fotografias, ...

Concluído:_____

Conhece algumas vantagens e desvantagens dos meios audiovisuais.

Concluído:_____

AUDIOVISUAIS



CAMPISTA

Durante a tua estadia na Tribo de Escoteiros, participa em pelo menos 5 acampamentos, totalizando pelo menos 10 noites de campo.
- Pelo menos 1 deve ter presentes condições climáticas adversas (muito vento, frio, chuva, etc.);
- Pelo menos 1 deve ter 3 noites consecutivas em campo.

A Tribo de Escoteiros acampa várias vezes durante todo o ano, e por isso defronta várias condições climatéricas. Se participares durante um ano nos vários acampamentos da Tribo de Escoteiros, terás oportunidade de concluir esta tarefa.

Concluído:_____

Elabora a lista de material individual para usares num acampamento de pelo menos 5 dias, tendo em conta cuidados relativos às condições climatéricas. Prepara a tua mochila acondicionando o material de forma correta.

Para acampares com algum conforto e boas condições, tens de saber o que te faz falta num acampamento. Deves ter em conta a estação do ano, o peso que consegues suportar e o nº de dias da atividade.

Concluído:_____

Monta, desmonta e acondiciona uma tenda, tendo em atenção os cuidados de limpeza e conservação. Monta um abrigo com panos de tenda ou pano impermeável.

Quando montares a tenda deves certificar-te que fica bem esticada e ao desmontá-la, limpa-a e dobra-a de forma correta.

Os panos de tenda devem ficar bem abotoados e esticados. Depois de utilizados devem ser limpos e bem dobrados.

Concluído:_____

Num acampamento, participa na montagem do Campo de Patrulha, contribuindo ativamente para pelo menos 3 construções. Explica os cuidados tidos na escolha da local do campo e das construções.

Torna-se mais fácil para toda a Patrulha montar o campo, se antes tiver sido feito um desenho das construções e montagens que se querem fazer, com o material necessário e os locais de cada equipamento. Se todos participarem ativamente nas construções, estas terão mais qualidade e resistência.

Concluído:_____

Explica cuidados a ter em acampamentos com 2 dos seguintes perigos e como reduzir os respetivos riscos:
- Animais perigosos;
- Água impotável;
- Higiene pessoal;
- Incêndio;
- Impacte ecológico.
- Tem cuidado com locais perigosos (debaixo de árvores, de rochas, inclinações de terreno, etc.).

Concluído:_____

Conhece e cumpre as regras de segurança em campo.
Usa como base o Código de Campo da AEP que podes pedir a um Dirigente.

Concluído:_____

Explica 2 diferentes funções de fogueiras. Acende uma fogueira com auxílio de apenas 2 fósforos e utiliza-a numa das funções descritas.
Explica os perigos de incêndios e cuidados a ter para os prevenir.
Para ser mais fácil, a lenha deve estar seca e deves fazer acendalhas compostas por caruma e folhas secas para que pegue facilmente. Se estiver vento podes fazer a fogueira dentro de um buraco, quando começar a deitar fumo, sopra para que ateie. Deves ainda alimentá-la até ao fim da sua função (Fogo de Conselho, refeição…).

Concluído:_____

Cozinha em fogueira uma refeição quente individual ou para a Patrulha.
Tem em conta as quantidades necessárias, o valor nutritivo da refeição e os ingredientes necessários.
Concluído:_____

COMUNICAÇÃO

Reúne pelo menos 100 pontos nas seguintes provas:
- Saber o alfabeto homográfico e explicar os seus ciclos. Transmitir e receber uma mensagem com 10 palavras em 2 minutos: (40 pontos);
- Saber o alfabeto de morse, e transmitir e receber 10 letras em 45 segundos: (30 pontos);
- Saber o alfabeto gestual e conhecer 20 palavras simples: (40 pontos);
- Enunciar o alfabeto fonético: (10 pontos);
- Identificar sinais de braços para as formaturas: (10 pontos);
- Falar numa atividade através de walkie talkie com o dirigente: (10 pontos).

Concluído:_____

Reúne pelo menos 40 pontos nas seguintes provas:
- Escrever e enviar uma SMS de 100 carateres num minuto e meio: (5 pontos);
- Enviar um e-mail para outro(a) Escoteiro(a), colocando 1 Dirigente em CC e outro em BCC; saber re-encaminhar e-mails: (5 pontos);
- Enviar uma mensagem a outro(a) Escoteiro(a) através de rádio amador ou CB: (5 pontos);
- Colocar um relatório de uma atividade de Divisão no blogue ou sítio de Grupo/Divisão: (20 pontos);
- Estabelecer uma conversa com outro(a) Escoteiro(a) num chat tal como o *msn* ou o *skype*: (5 pontos);
- Criar uma página de Patrulha na Internet: (15 pontos).

Concluído:_____

Indica perigos informáticos relacionados com utilização descuidada de informação pessoal, nomeadamente referindo o perigo do roubo de identidade digital e de aliciamento.

A Internet é muito útil para fazer pesquisas, para te divertires, para escreveres em blogues e até para conversares. No entanto existem vários perigos que deves evitar, como dares os teus dados pessoais e contactos a pessoas que não conheças ou torná-los públicos em redes sociais.

Concluído:_____

Conhece os principais temas e orações do catecismo da tua religião.
Concluído:_____

Visita um templo religioso diferente do da tua religião.
Concluído:_____

Descreve um episódio da vida ou ação de um religioso da confissão a que pertences.
Concluído:_____

Conta uma história da tua religião à Tribo de Escoteiros.
Concluído:_____

Participa regularmente ou, se possível, coadjuvar nos serviços religiosos, sabendo o significado dos rituais praticados.
Concluído:_____

CONHECIMENTO DE RELIGIÕES

CONHECIMENTO DO ESCOTISMO

Sabe o nome e data de nascimento do Fundador do Escotismo.
Podes obter estas informações muito facilmente se fizeres uma pesquisa na Internet, procurares no site da AEP ou procurares nos livros escotistas que podes obter no SMU.
Concluído:_____

Sabe onde foi feita a 1ª Experiência Escotista, o nome das Patrulhas criadas e a sua data.

Concluído:_____

Conta resumidamente a história da expansão do Escotismo até à sua chegada a Portugal.
Podes usar a criatividade e contar a história através de uma música, de uma pequena peça, através de desenhos, etc.
Concluído:_____

Sabe como se estrutura um Grupo de Escoteiros e quais os 3 níveis geográficos do Escotismo em Portugal.
Podes pedir aos teus Dirigentes que te expliquem quais são os 3 níveis do Escotismo em Portugal e depois faz um esquema da estrutura de um Grupo.

Concluído:_____

Sabe o que distingue a AEP do CNE e da AGP.
Embora as 3 associações pratiquem atividades de âmbito escotista existem algumas diferenças importantes. Explica essas diferenças.

Concluído:_____

Sabe o que é a FEP.

Pede aos teus Dirigentes que te expliquem o que quer dizer a sigla FEP e para que serve este organismo.
Concluído:_____

Sabe o que é que a sigla WOSM quer dizer.
Pesquisa no site www.scout.org e aprende o que quer dizer esta sigla.

Concluído:_____

Lê o Escotismo para Rapazes.
O Escotismo para Rapazes é uma compilação de fascículos que BP escreveu com dicas e aventuras sobre o Escotismo. Podes comprá-lo no SMU ou pedir emprestado a outro Escoteiro.

Concluído:_____

Pesquisa os nomes das Associações Escotistas e suas principais características em 3 países da Europa.
Existe muita informação sobre Associações Escotistas no site www.scout.org.

Concluído:_____

Visita a Sede Nacional ou Regional e aprende em traços gerais o que lá se faz.
A AEP tem uma Sede Nacional e Sedes Regionais. Contacta os Serviços Centrais ou a tua Chefia Regional através do telefone ou e-mail e marca uma visita à Sede.

Concluído:_____

Pede aos seus colaboradores que te expliquem resumidamente quais são as suas funções.

Concluído:_____

CONSERVAÇÃO DA NATUREZA

Pesquisa e exemplifica como funciona a filtragem de natural água e do ar.
Concluído:_____

Dá exemplos de formas de limpar e purificar a água e o ar (sistemas de tratamento, criação de mais espaços verdes…) na tua zona circundante e explica como essas formas de tratamento podem ser implementadas para limpar a água e o ar no resto do mundo.
Concluído:_____

Escolhe uma zona natural na tua localidade e visita-a. Identifica as suas características e descreve-a a um(a) Escoteiro(a) mais velho ou a um Dirigente.
Concluído:_____

Aprende o que é uma espécie autóctone e uma espécie não autóctone. Dá exemplos dessas espécies na tua área local. Descobre que perigos existem para as espécies infestantes devido à introdução de outras espécies e descobre como foram introduzidas algumas espécies não autóctone.
Concluído:_____

Dá exemplos de problemas ambientais globais que fazem diminuir a biodiversidade.
Concluído:_____

Dá exemplos de locais onde se produza agricultura com a ajuda de químicos e com a tua Patrulha pensa e dá exemplos de alternativas aos pesticidas.
Concluído:_____

Faz uma lista de ações tuas em que uses substâncias nocivas e cria para cada ação identificada uma solução de diminuição ou eliminação da substância.
Concluído:_____

Identifica nos produtos que tu e a tua família normalmente compram e utilizam, aqueles em que a sua produção, embalamento, distribuição e gestão de resíduos causa mais danos ao ambiente. Encontra alternativas menos prejudiciais e esforça-te por utilizá-las.
Concluído:_____

Pesquisa no teu grupo de amigos, escola, família e também na internet exemplos de boas práticas ambientais, e implementa-as. Explica como essas boas práticas podem causar impacto a nível global, se forem adotadas por todos.

Concluído:_____

Explica como te podes preparar para sismos, tempestades, inundações, deslizamentos de terra, ondas de calor e incêndios florestais, despiste de camião cisterna, derramamento de crude e radiação nuclear.

Concluído:_____

Faz um placard com instruções a seguir no caso em que ocorra um desastre natural ou risco ambiental que aconteça na tua área local ou participa numa simulação de um desastre natural, procedendo com se estivesse realmente a acontecer.

Concluído:_____

Explora a tua área local e faz uma lista de problemas ambientais que lá existem. Dessa lista, escolhe o problema mais urgente no qual podes ter um papel a desempenhar.
Prepara um projeto para enfrentar o problema que identificaste, propõe-no à tua Patrulha como atividade de Patrulha e coloquem-no em prática. No fim, quando avaliarem o projeto, procurem perceber que impacto o vosso projeto teve tanto a nível local como global.

Concluído:_____

COZINHA DE CAMPO

Acende e utiliza fogueiras para cozinhar, escolhe e prepara o local e material e cumpre as regras de segurança para o uso de fogo em campo.

Deves por exemplo fazer as fogueiras em clareira e nunca junto a árvores, se estiver vento deves fazer a fogueira dentro de um buraco. E no fim verificarás se ficou bem apagada.

Concluído:_____

Projeta e constrói com a tua Patrulha uma cozinha de campo.

Calcula a madeira, corda e outro material necessário para a construção.

Concluído:_____

Utiliza 3 formas de confeção (cozer, assar, grelhar, estufar...) em campo e prepara uma sopa.

Utiliza as brasas da fogueira e uma grelha para grelhar carne ou peixe, uma fogueira forte para cozer, brasas e papel de alumínio ou forno para assar.

Concluído:_____

Prepara e implementa uma ementa equilibrada para uma atividade de 3 dias com a Patrulha, referindo o custo, locais de abastecimento na atividade e material para a sua confeção.

Não te esqueças de considerar o tipo de esforço e de atividade física que vais fazer, para que possas escolher as refeições com os alimentos mais adequados.

Concluído:_____

Aponta no Caderno de Patrulha pelo menos 5 refeições de campo que vão sendo confecionadas nos acampamentos, incluindo ingredientes, tempo e tipo de confeção e quantidades.

Será mais fácil nas próximas atividades escolher a ementa, se fores anotando as refeições que vais fazendo. Se quiseres podes complementar com fotos dos pratos e opiniões.

Concluído:_____

Demonstra conhecimentos e aplica cuidados de higiene e segurança no acondicionamento de alimentos e limpeza de utensílios de cozinha.

Se os alimentos não forem bem guardados e limpos, podem transmitir-nos várias doenças.

Concluído:_____

Demonstra que sabes lidar com resíduos e restos de alimentos e com a desmontagem de cozinha de campo, para garantir um impacto mínimo no local.

Devemos deixar os locais onde fazemos as nossas atividades melhor do que os encontrámos.

Concluído:_____

DESPORTOS AQUÁTICOS

Pratica um desporto aquático regularmente.
Ex: pólo aquático, mergulho, pesca submarina, natação, natação sincronizada, saltos para a água.
Concluído:_____

Sabe os nomes do material e equipamento necessário para a prática do desporto aquático e faz um desenho de um praticante equipado com o mesmo.
Concluído:_____

Descreve resumidamente as regras do desporto aquático que praticas.
Concluído:_____

Sabe os cuidados que deves ter com o material e equipamento para que não se danifiquem e se mantenham seguros.
Concluído:_____

Numa atividade de Patrulha, leva os outros elementos a experimentarem o desporto aquático que praticas.
Concluído:_____

Inscreve-te numa competição do desporto aquático que praticas ou faz uma demonstração para a tua Patrulha.
Concluído:_____

Pratica um desporto coletivo com regularidade e experimenta outro.
Ex: futebol, andebol, basquetebol, rugby, voleibol, hóquei, futsal, etc.
Concluído:_____

Sabe as regras do desporto que praticas e do desporto que experimentaste.
Explica-as à Tribo de Escoteiros e propõe que façam equipas para jogarem uma partida de uma das modalidades.
Concluído:_____

Sabe qual é o material e equipamento necessários para a prática do teu desporto e dos que experimentaste.
Leva-os para uma Reunião de Tribo e mostra-o, explicando para que serve cada item.
Concluído:_____

Sabe quais os cuidados a ter com o material e equipamento de forma a mantê-lo em boas condições.
Leva um colega de desporto mais experiente a uma reunião de Tribo para te ajudar a explicar aos outros Escoteiros que tipo de cuidados se devem ter com os equipamentos do desporto que praticas.
Concluído:_____

Desenha o campo dos desportos coletivos que praticas e experimentaste.
Concluído:_____

Numa atividade de Patrulha, leva os seus elementos ao local onde praticas o teu desporto e incentiva-os a participar num jogo.
Concluído:_____

Participa na organização de um torneio de Grupo com pelo menos 1 desporto coletivo e faz parte de uma Equipa que represente o Grupo num torneiro de um desporto coletivo inter-grupos.
Faz um plano de jogos com equipas das várias Divisões ou que tenham membros de todas as Divisões, oferece-te como árbitro, faz um cartaz para ires pondo as pontuações e no fim oferece um prémio às equipas vencedoras. Se algum Grupo estiver a planear um campeonato de desporto, organiza uma equipa para representar o teu Grupo.
Concluído:_____

DESPORTOS COLETIVOS

Demonstra espírito de equipa e disciplina em campo.
Quando praticas desportos coletivos deves jogar em conjunto, isto é, a equipa só funciona se jogar como um todo e não se os jogadores jogarem individualmente.
Concluído:_____

Conhece em linhas gerais a História de um desporto coletivo.
Escolhe um desporto e pesquisa em livro e na Internet onde foi inventado e a sua história até à atualidade.
Concluído:_____

Pratica um desporto de Aventura e experimenta outro.
Ex: canoagem, escalada, trecking, espeleologia, orientação, surf…
Concluído:_____

Faz uma exposição sobre um desporto de Aventura à tua escolha.
Com fotografias, equipamentos, desenhos etc.
Concluído:_____

Identifica quais os perigos inerentes ao desporto que praticas e que medidas deves tomar para te protegeres.
Refere o equipamento de proteção e segurança.
Concluído:_____

Numa atividade de Patrulha leva os elementos para experimentarem e verem a prática de um dos desportos que praticas.
Concluído:_____

DESPORTOS DE AVENTURA

Sabe o tipo de calçado e roupa mais adequados para fazer caminhadas e os cuidados que deves ter quando te calçares e vestires para uma atividade deste tipo.

As botas de caminhada, impermeáveis e de boa qualidade, são as mais adequadas para fazer raids. Deves ter atenção às meias que calças, que devem ser feitas de fibras naturais (algodão por exemplo) de forma a deixar o pé respirar e não provocarem alergias. Um hipótese é calçares 2 pares de meias e podes também pôr pó de talco. As botas devem estar justas ao pé, para não haver fricção, que provoque bolhas. A roupa que usares deve ser ajustada à temperatura e condições meteorológicas, e deve permitir que o teu corpo transpire. Não deve ser justa demais nem larga demais.

Concluído:_____

Faz um Raid de exploração durante 2 dias, percorrendo uma distância de 30km, descrevendo e desenhando o que achares interessante. No final faz o relatório da atividade.

O relatório deve conter tudo o que se fez e a que horas, e tudo o que achares interessante.

Concluído:_____

Constrói um diário de viagem numa atividade de exploração com mais de 2 dias.

Um diário é um documento pessoal. Neste diário de viagem, para além de descreveres as coisas que acontecem podes desenhar, expressar sentimentos e ideias acerca do percurso que percorreste, recordações do local, curiosidades e situações caricatas.

Concluído:_____

Desenha ou molda em gesso as pegadas ou rastos de 2 animais.

Identifica-as posteriormente, comparando o teu desenho com figuras de livros ou da Internet.

Concluído:_____

EXPLORAÇÃO

Escolhe tarefas de forma a acumulares 100 pontos;
- Tricota uma peça simples: (20 pontos);
Ex: pega, cachecol, gorro.
- Monta uma estrutura mecânica: (15 pontos);
- Faz um cesto ou outro utensílio de cana, vime ou empreita: (30 pontos);
- Faz elementos decorativos para uma época festiva com materiais reutilizados ou reciclados: (10 pontos).
Ex: laços para a árvore de Natal, estrelas com papel reciclado para a árvore de Natal.
- Conhece 5 tipos de madeira diferentes: (10 pontos);
- Faz em madeira, um objeto com utilidade, de execução simples, demonstrando saber como de usam as ferramentas apropriadas: (30 pontos);
Ex: tabuleiro, colher de pau, armário para a Patrulha
- Faz uma peça de olaria que tenha utilidade: (15 pontos);
Ex: Pote, prato, suporte de candeeiro, caixa;
- Visita uma feira de artesanato com a Patrulha: (10 pontos);
- Faz 3 instrumentos musicais artesanais e simples: (15 pontos);
Ex: flauta, maracas, reco-reco, xilofone.
- Remenda um pneu de bicicleta: (20 pontos);

Concluído:_____

HABILIDADE MANUAL

INTERCULTURAL

Pesquisa numa enciclopédia ou dicionário os conceitos de cultura, religião e espiritualidade e comenta-os.
Concluído:_____

Relata um episódio que conheças relacionado com uma situação de discriminação ou preconceito.
Concluído:_____

Identifica 3 comunidades imigrantes em Portugal.
Se possível, procura comunidades existentes na tua área de residência.
Concluído:_____

Dinamiza uma reunião temática para a tua Patrulha, relacionada com uma cultura diferente da tua.
Ex: Jogo, lanche, música, dança. Poderás trazer um convidado dessa mesma cultura.
Concluído:_____

Faz uma entrevista ou reportagem a um imigrante que conheças ou viva na tua zona.
Concluído:_____

Cozinha, em conjunto com a tua Patrulha, uma receita de uma cultura diferente à tua escolha.
Pode ser em campo, na sede ou em casa.
Concluído:_____

Pesquisa na Internet sobre confissões religiosas que existem em Portugal e elabora um pequeno resumo do que encontraste. Faz uma recolha fotográfica, um roteiro ou croqui, das diferentes confissões religiosas na tua localidade
Concluído:_____

Toca 5 músicas escotistas num instrumento à escolha.
Nas atividades da Tribo de Escoteiros aproveita para aprenderes algumas nos Fogos de Conselho ou em tempos de animação.
Concluído:_____

Faz um pequeno cancioneiro de Patrulha.
Vai apontando as músicas e animações escotistas que vais aprendendo por participares nos Fogos de Conselho e nas atividades.
Concluído:_____

Aprende e reproduz ritmos complexos diferentes.
Concluído:_____

Canta 3 músicas escotistas e compõe uma música escotista.
Concluído:_____

Faz 2 instrumentos musicais simples, com materiais do quotidiano e utiliza-os para uma animação num Fogo de Conselho.
Há vários exemplos na Internet e em livros de trabalhos manuais. Podes sugerir à tua Patrulha uma atividade com esta temática.
Concluído:_____

MÚSICA

NATURALISTA

Planta uma árvore e zela pelo seu crescimento e saúde. Conhece 4 árvores de fruto e outras 3 à tua escolha.
Concluído:_____

Faz um trabalho sobre o animal Totem da Patrulha com informações acerca do habitat, alimentação, e apresenta uma pequena exposição.
Pesquisa na Internet acerca do animal Totem da tua Patrulha.
Concluído:_____

Escolhe uma classe de animais vertebrados (anfíbios, aves, peixes, répteis, mamíferos) ou invertebrados (anelídeos, artrópodes, equinodermes, moluscos) e indica 5 animais pertencentes a essa classificação.
Podes pesquisar na Internet ou numa biblioteca.
Concluído:_____

Visita um canil ou uma associação de defesa dos animais.
Existem várias associações do género no nosso País. Contacta uma das associações perto de ti e marca uma visita.
Concluído:_____

Faz um herbário.
Indica no mínimo 30 exemplares diferentes, com indicação do nome em português e latim e estatuto da conservação, utilidade económica ou medicinal. Podes recorrer a uma biblioteca ou à Internet para teres bibliografia que te permita classificares corretamente os teus exemplares.
Concluído:_____

Observa o habitat, a alimentação e os hábitos sociais de um animal à tua escolha.
Tem cuidado para não assustares o animal que escolheres ou danificares o seu habitat.
Concluído:_____

Explica os cuidados a ter para não se ser detetado durante uma observação.
Há algumas coisas que podes fazer para dificultar a tua deteção, por exemplo, vestir-te com cores que se confundam com o sítio onde vais observar, fazeres pouco barulho, ficares quieto e a uma distância que te possibilite a observação mas que não seja invasiva para o animal que estás a observar etc.
Concluído:_____

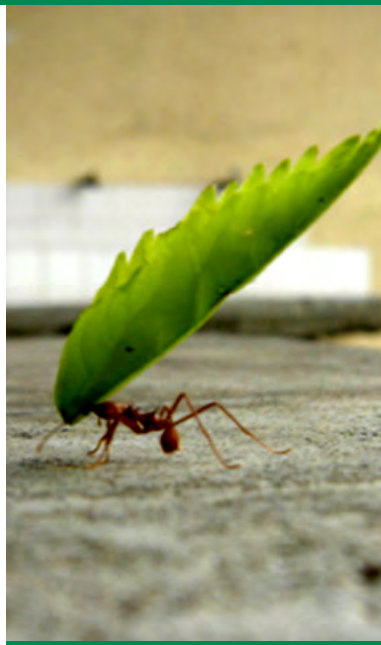
Marca um percurso com pelo menos 1 km, usando pelo menos 7 sinais de pista diferentes e outras marcas, que consiga ser seguido por Lobitos ou Escoteiros.
Pergunta aos Dirigentes da Alcateia e da Tribo de Escoteiros se está algum Lobito ou Escoteiro a fazer esta especialidade, e marca um percurso com sinais de pista para ele seguir.
Concluído:_____

Realiza jogos do Kim para treinar os 5 sentidos, conseguindo melhorar os resultados após 2 semanas.
Concluído:_____

Identifica as épocas naturais de 6 espécies de frutos ou legumes.
Concluído:_____

Numa atividade desenha 3 árvores, 3 plantas, 3 flores e 3 rochas ou minerais e identifica-os posteriormente.
Concluído:_____

Indica cuidados de saúde a seguir de forma a preservar em boa condição os 5 sentidos.
Concluído:_____



OBSERVAÇÃO

ORIENTAÇÃO

Enuncia os pontos cardeais e colaterais e identifica-os através da posição do Sol.
O Sol nasce sempre no mesmo ponto cardeal e ao longo do dia faz o mesmo percurso. Se souberes mais ou menos que horas são, consegues calcular através da posição do Sol os pontos cardeais. Podes também calcular os pontos cardeais através do Sol utilizando um relógio de ponteiros.
Concluído:_____

No céu noturno, identifica 3 constelações e localiza a Estrela Polar.
Antigamente, os navegadores portugueses utilizavam os astros para se orientarem e, dividiam as estrelas em grupos, dando-lhes nomes. Esses grupos chamam-se constelações e existem algumas muito importantes.
Concluído:_____

Faz um raid de pelo menos 10 km, orientando-te através de carta e bússola.
Toma atenção àquilo que se encontra à tua volta para teres pontos de referência que consigas achar facilmente na carta e não te perderes, orienta várias vezes durante o caminho a carta topográfica para Norte com a ajuda da bússola de forma a que te mantenhas no caminho certo.
Concluído:_____

Faz uma triangulação para saber onde te encontras.
Concluído:_____

Mede azimutes e utiliza-os para definir um pequeno percurso a seguir por uma Patrulha ou Divisão mais nova.
Pergunta aos Dirigentes da Alcateia se há algum Lobito a fazer esta especialidade para quem possas traçar o percurso.
Concluído:_____

Faz um croqui da zona da sede do Grupo, com indicação das zonas importantes.
Pergunta a um Dirigente ou a um Escoteiro mais velho como se traça um croqui.
Concluído:_____

Explica como te podes orientar através de um relógio de ponteiros.
Com a ajuda de um relógio de ponteiros e do Sol, podes saber onde estão todos os pontos cardeais, vê ilustrações acerca desta técnica no "Escotismo para Rapazes".
Concluído:_____

Descreve que meios de transporte e que percursos tens de apanhar, se quiseres deslocar-te de tua casa até à cidade mais próxima.
Concluído:_____

Aprende a fazer 15 nós ou amarrações, explica a sua utilização e aplica-os em campo, realizando uma construção à tua escolha.

Em construções são bastante utilizadas as amarrações botão em esquadria e em cruz e os nós volta de fiel, nó direito, encapeladura dupla e falcaça. Outros exemplos de nós são o nó de escota, nó de correr, nó de pedreiro, nó de aselha, nó simples, nó de pescador e nó de catau.

Concluído:_____

Ensina um Lobito ou Escoteiro mais novo a fazer 5 nós.

Pergunta ao Àquêlà se há algum Lobito a fazer a especialidade de pioneirismo a quem possas ensinar alguns nós, ou ensina a outro Escoteiro da tua Divisão cinco nós que ele não conheça.

Concluído:_____

Faz duas construções usando o botão em esquadria e o botão em cruz.

O botão em esquadria e o botão em cruz são as amarrações mais importantes nas construções, porque permitem fazer estruturas com madeira amarrada na perpendicular.

Concluído:_____

Nomeia as várias partes de uma espia.

Concluído:_____

Faz um documento com os seguintes conteúdos:
- nós aprendidos e suas funções;
- partes de uma corda.

Concluído:_____

PIONEIRISMO

PRIMEIROS SOCORROS

Demonstra como utilizar o lenço de Escoteiro para imobilizações e coberturas diversas.
Os lenços triangulares são usados em socorrismo, pede a um Escoteiro mais velho que tenha noções de socorrismo para te ensinar a utilizar o teu lenço em várias situações de socorrismo.
Concluído:_____

Enuncia os componentes de uma farmácia de Patrulha e zela pela reposição dos itens (quando ultrapassam o prazo de validade ou se esgotam).
Deves saber o que uma farmácia de Patrulha deve conter. Os produtos devem ser revistos pelo menos 1 vez por trimestre.
Concluído:_____

Numa atividade escotista, sob supervisão de um adulto, socorre adequadamente alguém da Tribo de Escoteiros em caso de algum dos seguintes tipos de acidente: ferida, queimadura, hemorragia nasal, bolhas nos pés, picada de insecto.
Estes ferimentos são fáceis de tratar e normalmente não são necessários grandes cuidados, mesmo assim, no caso da situação se complicar e por forma de precaução deves tomar as medidas necessárias para transportar o Escoteiro a um posto médico ou Hospital.
Concluído:_____

Demonstra como se deve proceder em caso de insolação e choque.
Pede a um Escoteiro mais velho ou um adulto que tenha noções de socorrismo para te explicar como se faz e pede a um Escoteiro para fazer de vítima.
Concluído:_____

Demonstra que sabes improvisar macas com panos de tenda e peças do uniforme.
Podes fazê-lo com um pano de tenda ou outro pano retangular, podes também utilizar roupa como o teu uniforme, pondo as varas pelos braços da camisa e as pernas dos calções, ou utilizando vários cintos.
Concluído:_____

Coloca uma pessoa em PLS.

A Posição Lateral de Segurança (PLS) evita que uma pessoa que esteja inconsciente ou em choque se engasgue e fique com falta de ar. É muito fácil de realizar, pede a um Escoteiro para se deitar e fingir que está inconsciente e põe-no em (PLS).

Concluído:_____

Faz um documento para pôr na carteira com o nº do INEM, postos médicos da zona da escola, casa, sede, intoxicações, hospital das zonas que rodeiam os meios onde te moves (para alem dos teus contactos de emergência e dados pessoais e de saúde).

È importante teres este documento para que se poder contactar estes locais em caso de acidente teu ou de outras pessoas.

Concluído:_____

Numa atividade de formação escotista, participa promovendo o desenvolvimento de conhecimentos e técnicas úteis de primeiros socorros.

Pesquisa livros de socorrismo e na Internet sobre este assunto. Deves tentar focar a tua apresentação em situações que possam acontecer nas atividades escotistas.

Concluído:_____

TÉCNICA NÁUTICA

Explica regras de segurança a ter em conta na água, referindo a hipotermia, a congestão e o afogamento.
Concluído:_____

Nada com facilidade à superfície e debaixo de água.
Concluído:_____

Flutua sem movimento, num local sem pé, durante 60 segundos.
Garante que tens junto de ti um adulto que te possa ajudar se for necessário.
Concluído:_____

Participa com a tua Divisão num evento com prática náutica.
Podes contactar uma instituição que promova esse tipo de eventos.
Concluído:_____

Executa 3 nós náuticos e explica as suas utilizações. Mostra-os na prática.
Ex: nó de pescador, volta de fiel, nó de catau, lais de guia, nó de escota.
Concluído:_____

Sabe os cuidados a dispensar com materiais usados em prática náutica.
Concluído:_____

Enumera corretamente termos náuticos utilizados para dirigir uma embarcação.
A bombordo, viragem de bordo, cambar etc.
Concluído:_____

Identifica na prática as várias partes de uma embarcação.
Concluído:_____

Sabe ler uma carta náutica.
Concluído:_____

No terreno calcula uma milha náutica.
Concluído:_____

Especialidades

Especialidade	Concluída

Especialidade	Concluída