







## **FICHA TÉCNICA**

Autor: Associação dos Escoteiros de Portugal.

Design e Ilustração: Jo Bonito.

Impressão: Europress - Editores e Distribuidores de Publicações, Lda.

ISBN: 978-989-8235-08-4

Depósito Legal: N° 306386/10

Edição da Associação dos Escoteiros de Portugal - 2010.

Apoio do Instituto Português da Juventude.

# SUMÁRIO



**PÁG.03**  
Animação



**PÁG.05**  
Artes Plásticas



**PÁG.07**  
Atleta



**PÁG.09**  
Campista



**PÁG.11**  
Comunicação



**PÁG.13**  
Conhecimento  
de Religiões



**PÁG.15**  
Conservação  
da Natureza



**PÁG.17**  
Cozinha  
de Campo



**PÁG.19**  
Desportos  
de Aventura



**PÁG.21**  
Desportos  
Colectivos



**PÁG.23**  
Habilidade  
Manual



**PÁG.25**  
Intercultural



**PÁG.27**  
Música



**PÁG.29**  
Naturalista



**PÁG.31**  
Observação



**PÁG.33**  
Orientação



**PÁG.35**  
Pioneirismo



**PÁG.37**  
Primeiros Socorros



**PÁG.39**  
Técnica Náutica

# ANIMAÇÃO



Toca uma música num instrumento à tua escolha para a Alcateia.

*Podes fazê-lo numa Rocha de Conselho ou nouro momento de animação, ou perguntar aos Velhos Lobos em que altura tens algum tempo para ensinar à Alcateia a música que vais tocar.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Participa em 2 sketch na Rocha de Conselho, prepara-os com o teu Bando.

Concluído: \_\_\_\_\_

Realiza 1 das seguintes tarefas:

- Participar em 3 animações;
- Participar em 3 gritos;
- Recitar uma poesia feita por ti para a Alcateia.

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz de apresentador da Rocha de Conselho.

*Pergunta aos Bandos e aos Velhos Lobos os nomes dos números que vão ser apresentados e escreve num papel a ordem. Devem ser alternadas peças com canções e animações. Deve haver um crescendo de números, começando com animações e canções mais paradas e depois mais animadas, há um pico e depois começa a decrescer, novamente com números mais lentos.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Explica aos Lobitos como se fazem as 5 danças da Selva e dança-as com eles.

*Danças: Morte de Xer Cane, Caçada de Cá, da Bâguirá, do Bálu e do Tabaqui.*

Concluído: \_\_\_\_\_



# ARTES PLÁSTICAS



Realiza 5 das seguintes tarefas:

- Faz um boneco;

*Ex: Do teu animal da Selva, das histórias do Máugli...*

- Copia um desenho à vista;
- Desenha e pinta uma paisagem no formato A4;
- Faz um desenho sobre uma Caçada;
- Modela em barro 4 personagens do Livro da Selva e depois pinta-as;
- Escreve um poema sobre as histórias de Máugli;
- Com a ajuda da Alcateia e Velhos Lobos, faz uma exposição fotográfica de uma Grande Caçada;
- Faz um fantoche ou uma escultura com materiais reciclados;
- Faz uma pintura/desenho para decorar o covil;
- Faz um postal temático ou alusivo a uma data festiva.

*Ex: Natal, Páscoa, Carnaval...*

Concluído: \_\_\_\_\_

Recorta, monta e cola em cartolina desenhos de um boneco, casa ou sólido geométrico.

Concluído: \_\_\_\_\_





# ATLETA



Pratica uma modalidade de atletismo, de forma organizada ou como associado de uma organização da modalidade, durante pelo menos 6 meses.

Concluído: \_\_\_\_\_

Conhece alguns exercícios de aquecimento e fá-los antes de iniciares alguma actividade física.

Concluído: \_\_\_\_\_

Desenha alguns equipamentos do desporto que praticas.

Concluído: \_\_\_\_\_

Ensina à Alcateia 5 exercícios de treino respeitantes a uma das modalidades que praticas.

Concluído: \_\_\_\_\_

Participa num evento desportivo com outros Lobitos.

Concluído: \_\_\_\_\_

Realiza pelo menos 8 das seguintes provas:

- Corre 200 m em 50 Seg.;
- Corre 100 m em 20 Seg.;
- Em corrida salta 70 cm em altura;
- Trega uma corda ou vara de 2,5 m;
- Atira uma bola de ténis a mais de 20 m;
- Com alguém a pegar-te nos tornozelos, percorre 25 m em carrinho de mão;
- Dá uma cambalhota;
- Faz o pino;
- Faz 2 rodas;
- Salta ao eixo 3 vezes seguidas;
- Faz 30 abdominais em 60 Seg.;
- Faz 10 flexões de braços sem parar;
- Faz 50 flexões de pernas sem parar;
- Corre durante 7 minutos em pista.

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz alguns exercícios de alongamento depois de teres feito as provas anteriores.

Concluído: \_\_\_\_\_



# CAMPISTA



**Participa em pelo menos 3 acampamentos.**

Concluído: \_\_\_\_\_

**Passa pelo menos 5 noites em campo em tenda ou abrigo.**

*Participa nos acampamentos da Alcateia e de Grupo e rapidamente concluis esta tarefa.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Elabora a lista de material individual para um acampamento de 3 dias.**

*Para teres a Especialidade de Campista tens de saber o que faz falta levar para um acampamento.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Monta uma tenda com o teu bando e explica os cuidados a ter para que não se estrague.**

*Explica e mostra como se põem as estacas, como se limpa, como se deve deixar secar os vários componentes da tenda antes de a guardar. Mostra a forma de a dobrar de maneira a que fique bem guardada e caiba no seu saco.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Participa numa construção de campo.**

*Num acampamento de Grupo pergunta a uma Patrulha se podes ajudar nas construções que esta vai fazer. A tua ajuda pode ser importante, na procura de madeira, a distribuir sisal, a segurar nos troncos, etc.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Explica os cuidados a ter na escolha de terreno para montar uma tenda.**

*Limpa o terreno de paus e pedras, escolhe um local plano e, se estiver a chover, faz carreiros por onde a água possa passar em torno das tendas para que estas não fiquem molhadas no interior.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Com ajuda e na presença de um adulto, monta e acende uma fogueira e explica os cuidados a ter com fogueiras em acampamentos para evitar incêndios.**

*Limpa o terreno em redor da fogueira, tem sempre um recipiente com água ao pé da fogueira, escolhe um local que não tenha mato ou árvores ao pé. No final da função da fogueira apaga-a bem com água e depois com terra, se estiver vento opta por fazeres a fogueira num buraco.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Aquece uma panela de água ou leite ao lume de uma fogueira.**

*Pede a um adulto para que esteja contigo nesta acção para no caso de ocorrer algum imprevisto teres ajuda a resolvê-lo.*

Concluído: \_\_\_\_\_



# COMUNICAÇÃO



Reúne pelo menos 100 pontos nas seguintes provas:

- Fazer o alfabeto homográfico e explicar os seus ciclos. Conseguir transmitir uma mensagem com cinco palavras simples: (50 pontos);
- Fazer o alfabeto de morse: (50 pontos);
- Fazer o alfabeto gestual, conhecer 8 palavras simples: (50 pontos);
- Enunciar o alfabeto fonético: (20 pontos);
- Identificar sinais de braços para as formaturas: (20 pontos);
- Inventar um código secreto para usar num jogo da Alcateia: (10 pontos).

Concluído: \_\_\_\_\_

Reúne pelo menos 30 pontos nas seguintes provas:

- Escrever e enviar uma SMS de 100 caracteres num minuto e meio: (10 pontos);
- Enviar um e-mail acompanhado por uma imagem para o Àquêlà, colocando o Bálu em CC e a Báguirá em BCC: 10 pontos *(ou outros Escoteiros mais velhos, no caso de não existirem outros Velhos Lobos para além do Àquêlà);*
- Enviar uma mensagem a outro Escoteiro através de rádio amador: (10 pontos);
- Decorar uma mensagem de pelo menos 10 palavras durante 1 semana: (10 pontos);
- Estabelecer uma conversa com outro Escoteiro num chat: (10 pontos).

Concluído: \_\_\_\_\_



João Botelho AEP ©

# CONHECIMENTO DE RELIGIÕES



Conhece os principais temas do catecismo da tua religião.

Concluído: \_\_\_\_\_

Visita um templo religioso.

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz um desenho sobre a tua religião.

Concluído: \_\_\_\_\_

Sabe entoar pelo menos um canto religioso.

Concluído: \_\_\_\_\_

Participa regularmente ou, se possível, coadjuva nos serviços religiosos, sabendo o significado dos rituais praticados.

Concluído: \_\_\_\_\_





# CONSERVAÇÃO DA NATUREZA



Pesquisa com a ajuda de um Velho Lobo como funciona a filtragem natural da água e como o ar é renovado através da libertação de oxigénio das plantas e árvores.

Concluído: \_\_\_\_\_

Com a ajuda da Alcateia, faz um poster que mostre diferentes formas de poluição que ocorrem na tua área local e expõe-no.

Concluído: \_\_\_\_\_

Escolhe com a ajuda de um Velho Lobo uma zona natural na tua localidade e visita-a.

Concluído: \_\_\_\_\_

Com a ajuda de um adulto descobre quais são as diferenças entre uma espécie autóctone e uma espécie introduzida. Identifica na tua área local espécies autóctone e introduzida.

Concluído: \_\_\_\_\_

Explora diferentes habitats naturais na tua área ou fora. Se isso não for possível, pesquisa informação sobre diferentes habitats em livros, filmes, fotografias ou na Internet.

Concluído: \_\_\_\_\_

Pensa acerca das acções que tu, os teus pais e amigos fazem no dia-a-dia e verifica se existe alguma substância que usem que possa prejudicar o ambiente.

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica formas de reduzir ou eliminar essas acções e explica-as a um Velho Lobo.

Concluído: \_\_\_\_\_

Com a ajuda de um Velho Lobo ou de um Escoteiro mais velho, faz uma lista de comportamentos que fazes no dia-a-dia e divide-os da seguinte forma:

- Quais afectam o meio ambiente de uma forma positiva;
- Quais afectam o ambiente de uma forma negativa.

Pensa em formas de melhorar os comportamentos que fazem mal ao ambiente. Passado um trimestre avalia com a ajuda de um Velho Lobo se melhoraste algum comportamento da lista que fizeste.

Concluído: \_\_\_\_\_

Explica o que são riscos ambientais e desastres naturais, e dá exemplos dos que são mais comuns em Portugal.

Concluído: \_\_\_\_\_

Explica como te podes preparar para os riscos ambientais e desastres naturais que escolheste como exemplos.

Concluído: \_\_\_\_\_

Participa numa limpeza de solo ou praia, ou zona verde comunitária, ou num projecto de reflorestação de uma área local.

Concluído: \_\_\_\_\_



# COZINHA DE CAMPO



**Explica como se faz uma fogueira de cozinha, e que características devem ter.**

*Existem várias fogueiras para cozinhar, tais como as fogueiras com buraco, as fogueiras com painéis suspensas em tripé e as de reflexo. Podes encontrar exemplos na Internet e no Escotismo para Rapazes (pede a um Velho Lobo para te mostrar).*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Com a ajuda de um adulto, monta e acende uma fogueira de cozinha.**

*Deves saber fazer alguns tipos de fogueira para poderes ajudar a cozinhar para a Alcateia. Para a montares tens de arranjar vários tipos de lenha, primeiro a mecha ou acendalha, depois ramos finos e só depois lenha grande.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Explica o que fazer antes de pôr uma panela ao lume de fogueira.**

*Como por exemplo untar a panela com uma gordura para que a fuligem saia mais facilmente quando fores lavar a loiça.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Prepara e cozinha com ajuda de um adulto dois pratos simples, determinando a quantidade aconselhável por Lobito.**

*Podes pedir aos teus pais, irmãos ou Escoteiros mais velhos que te dêem ideias. Pede a um adulto para que te ensine o peso por pessoa dos alimentos que escolheste.*

Concluído: \_\_\_\_\_

### Coze e estrela ovos.

*Os ovos são um alimento muito fácil de confeccionar e com bastantes hidratos de carbono. Para estrelar basta apenas uma frigideira e um pouco de manteiga. Para cozer basta pões um ovo numa panela com água ao lume durante 15 minutos.*

Concluído: \_\_\_\_\_

### Prepara chá.

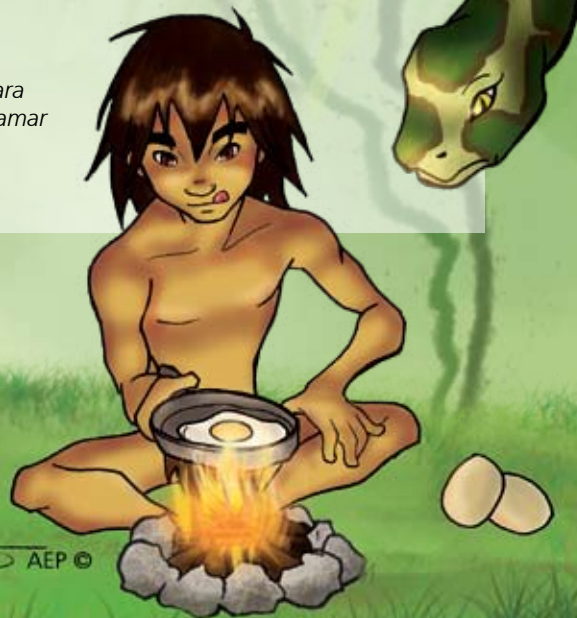
*O chá sabe bem no fim de um dia de Caçada, quando já se fez a Rocha de Conselho ou então no lanche de uma reunião normal, basta apenas pões água ao lume com umas saquetas e quando estiver a ferver está feito! Deves calcular a quantidade de saquetas e água necessária para toda a Alcateia. Se quiseres podes misturar um pouco de açúcar.*

Concluído: \_\_\_\_\_

### Aplica os primeiros socorros em queimaduras ligeiras.

*Deves pôr a parte queimada debaixo de água corrente à temperatura ambiente para acalmar a dor e depois pôr creme hidratante. Se a queimadura for grave deves chamar um adulto ou as urgências (112).*

Concluído: \_\_\_\_\_



# DESPORTOS DE AVENTURA



Pratica 1 desporto de aventura.

*Ex: canoagem, escalada, trecking, espeleologia, orientação, surf...*

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica quais os perigos inerentes aos desportos que praticas e que medidas debes tomar para te protegeres.

*Refere o equipamento de protecção e segurança.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Explica os benefícios do desporto regular.

*O desporto regular apresenta grandes benefícios para a saúde e bem-estar, debes referir os mais importantes.*

Concluído: \_\_\_\_\_



# DESPORTOS COLECTIVOS



Pratica um desporto colectivo com regularidade.

*Ex: futebol, andebol, basquetebol, rugby, voleibol, hóquei, futsal, etc.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Sabe as regras do desporto colectivo que praticas e de outro que não praticas.

*Explica-as aos outros Lobitos e propõe um jogo de uma das modalidades.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Sabe qual é o material e equipamento necessários para praticares o desporto colectivo.

*Podes vestir o equipamento e levar o material para mostrares à Alcateia e dizeres o nome de cada peça.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Sabe quais os cuidados a ter com o material e equipamento de forma a mantê-lo em boas condições.

*Pede a um colega mais velho ou ao teu treinador para te ajudar nesta tarefa.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Desenha o campo do desporto colectivo que praticas.

Concluído: \_\_\_\_\_

Explica aos restantes Lobitos as regras principais do desporto que praticas e faz um pequeno jogo do mesmo.

Concluído: \_\_\_\_\_

Participa com a Alcateia num torneio de desportos colectivos organizado pelo teu Grupo.

Concluído: \_\_\_\_\_

Demonstra espírito de equipa e saber perder.

*Quando praticas um desporto ou fazes um jogo deves saber ganhar, mas também perder. Não deves ficar triste nem zangado. O mais importante é que te divirtas e participes. Da próxima vez pode ser a tua equipa a ganhar.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Sabe quais os desportos colectivos mais populares em Portugal.

*Todos os países têm desportos mais populares, Portugal também tem os seus, identifica-os.*

Concluído: \_\_\_\_\_





# HABILIDADE MANUAL



Escolhe tarefas de forma a acumulares 100 pontos:

- Faz um objecto de utilidade de rafia, lã ou linha: (20 pontos);

*Ex: pegas, barretes, bolsas, cachecóis.*

- Faz um tapete de tear ou talagarça com lã, pedaços de pano ou linha: (20 pontos);
- Faz elementos decorativos para uma época festiva com materiais reutilizados ou reciclados: (15 pontos);

*Ex: laços para a árvore de Natal, estrelas com papel reciclado para a árvore de Natal.*

- Conhece quatro tipos de madeira diferentes: (10 pontos);
- Prega um botão numa peça de vestuário: (10 pontos);
- Plastifica um livro escolar: (15 pontos);

- Com a ajuda de um adulto, faz um objecto de utilidade de madeira, demonstrando saber para que servem as diversas ferramentas utilizadas: (40 pontos);

*Ex: tabuleiro, colher de pau.*

- Faz uma moldura com materiais à tua escolha: (20 pontos);

*Ex: molas de madeira.*

- Remenda um pneu de bicicleta: (30 pontos).

Concluído: \_\_\_\_\_



# INTERCULTURAL



Nomeia 3 culturas e religiões diferentes.

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica e comenta um preconceito comum na tua sociedade.

Concluído: \_\_\_\_\_

Partilha, com o resto da Alcateia, um jogo ou animação de uma cultura diferente da tua.

*Ex: música, dança, jogo.*

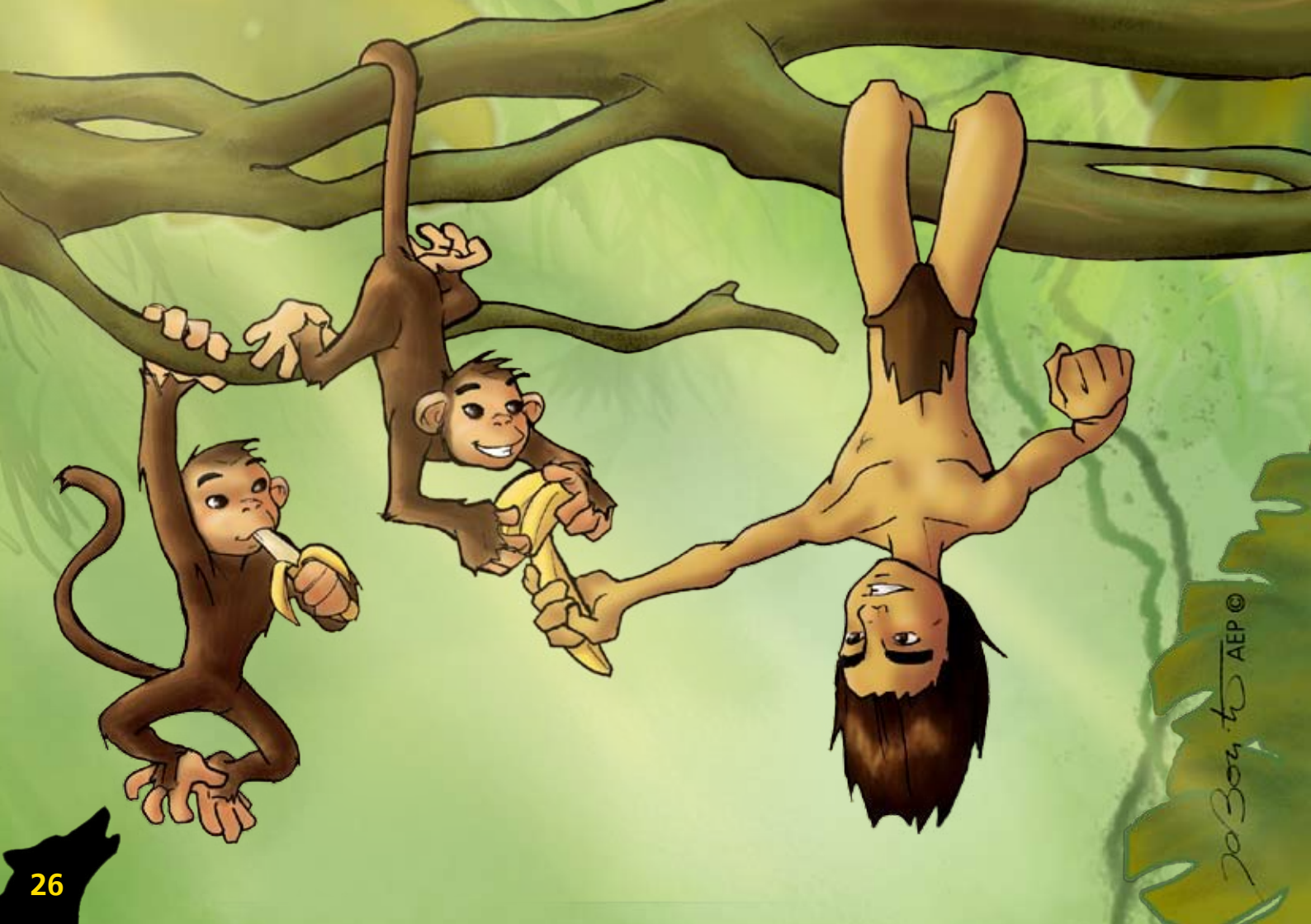
Concluído: \_\_\_\_\_

Entrevista três pessoas de culturas diferentes e recolhe o nome, um costume cultural, uma anedota e um prato típico.

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz um trabalho manual sobre a tua experiência quando fizeste a prova anterior.

Concluído: \_\_\_\_\_



JoBoys to AEP ©

# MÚSICA



Toca três músicas Escotistas num instrumento à escolha.

*Deves ter ouvido algumas nas Rochas de Conselho em que participaste.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Inventa, com ajuda da Alcateia e Velhos Lobos, uma canção para uma Caçada.

*Não te esqueças de usar o tema que estão a explorar no trimestre e no fim ensina-a aos outros Lobitos.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Aprende e reproduz ritmos simples diferentes.

Concluído: \_\_\_\_\_

Canta quatro músicas da Alcateia.

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz um instrumento musical simples, com materiais do quotidiano e com a ajuda de outros Lobitos, e utiliza-os numa animação da Rocha de Conselho.

*Ex: maracas, pandeiretas, reco-recos, flautas. Podem utilizar-se copos de plástico com areia, feijões, para as pandeiretas caricas, para os reco-recos garrafas de plástico, etc. Há vários exemplos na Internet e em livros de trabalhos manuais.*

Concluído: \_\_\_\_\_



# NATURALISTA



Semeia, em canteiro ou vaso, quatro espécies diferentes de plantas e cuida delas até à floração.

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz um desenho de um animal diferente do que escolheste como nome da selva e procura, com a ajuda dos Velhos Lobos, informação acerca desse animal.

*Podes utilizar a Internet ou livros sobre a Natureza.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Sabe os nomes e aplicações de cinco utensílios de jardinagem.

*Existem vários objectos que se utilizam para tratar de um jardim. Aprende o nome e a função de cinco deles.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Promove uma boa acção com a Alcateia relacionada com o amor aos animais.

*Podes pedir ideias a Escoteiros mais velhos, aos Lobitos da Alcateia ou aos teus pais e Velhos Lobos.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Faz um desenho de uma espécie vegetal, identificando os diferentes órgãos.

Concluído: \_\_\_\_\_





# OBSERVAÇÃO



Descreve o habitat, a alimentação e os hábitos sociais de um animal à tua escolha.

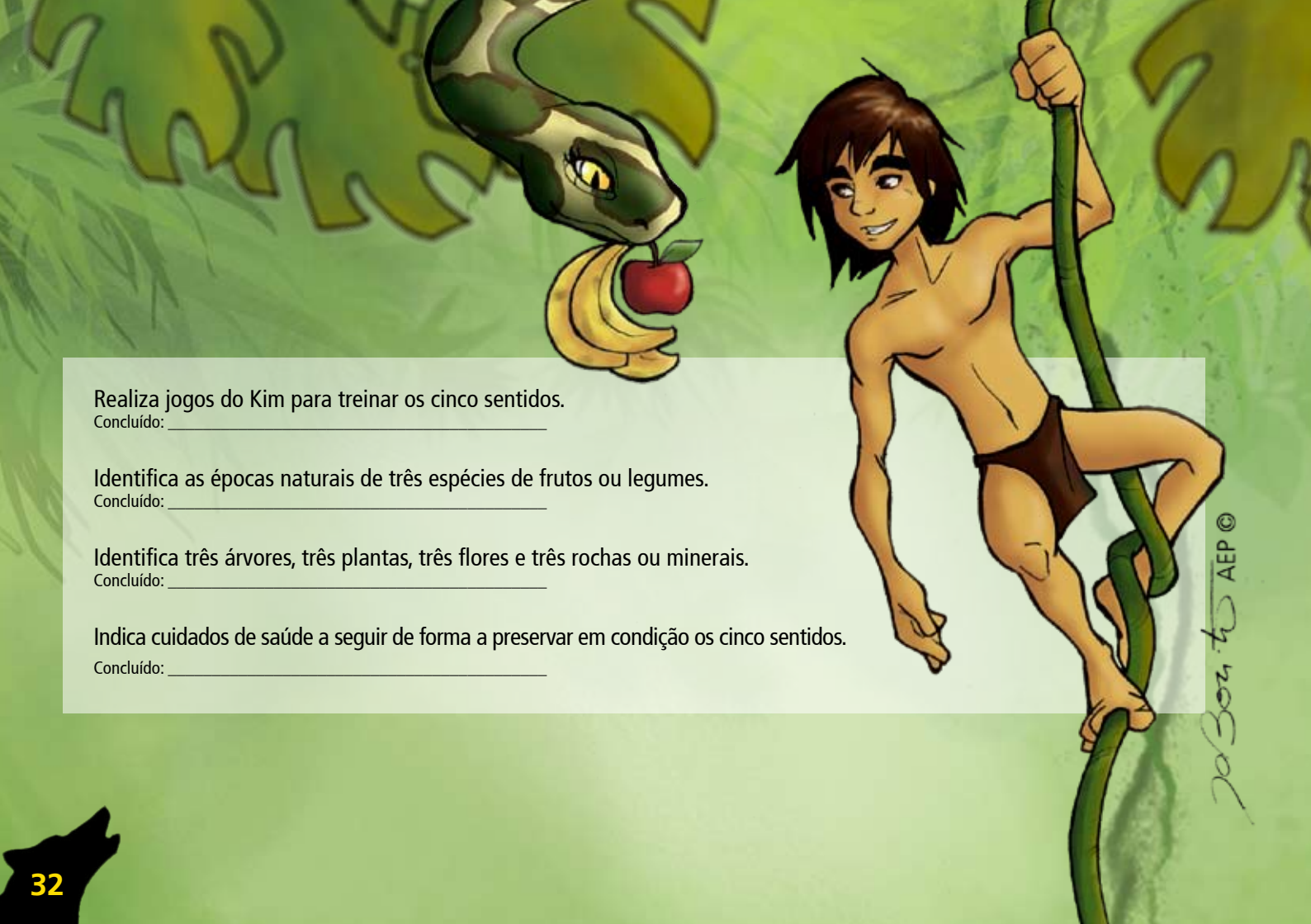
*Ex: os locais em que se encontra, qual é o seu tipo de alimentação e como interage com os outros animais da sua espécie.*  
Concluído: \_\_\_\_\_

Explica os cuidados a ter para não se ser detectado durante uma observação.

*Há algumas coisas que podes fazer para dificultar a tua detecção, por exemplo, vestir-te com cores que se confundam com o sítio onde vais observar, fazeres pouco barulho, etc.*  
Concluído: \_\_\_\_\_

Explica o significado de vinte sinais de pista e segue um percurso de pelo menos 1km, marcado com sinais de pista ou outras marcas.

*Os sinais de pista são desenhos que se fazem num trajecto para te ajudarem a encontrar o caminho certo.*  
Concluído: \_\_\_\_\_



Realiza jogos do Kim para treinar os cinco sentidos.

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica as épocas naturais de três espécies de frutos ou legumes.

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica três árvores, três plantas, três flores e três rochas ou minerais.

Concluído: \_\_\_\_\_

Indica cuidados de saúde a seguir de forma a preservar em condição os cinco sentidos.

Concluído: \_\_\_\_\_

# ORIENTAÇÃO



**Desenha uma rosa-dos-ventos com pontos cardeais, colaterais, e subcolaterais.**

*Os pontos cardeais, são quatro direcções distintas que nos ajudam na orientação. São quatro: Norte, Sul, Este e Oeste e podem ser encontrados de várias formas: através de uma bússola, das estrelas e do Sol, etc.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Localiza a estrela polar.**

*A Estrela Polar indica o norte, e faz parte da constelação Ursa Menor, que é um pouco difícil de identificar, mas através da Ursa Maior, que é mais visível, consegues chegar à Estrela Polar. Mede cinco vezes a distância entre as estrelas da base da Ursa Maior em linha recta e chegas à estrela polar. Podes ver no Escotismo para Rapazes ilustrações acerca desta forma de achar a Estrela Polar.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Faz um trajecto de 5km, orientando-te através de carta e bússola, com a supervisão de um adulto.**

*As cartas topográficas são desenhos mais pequenos dos caminhos, montes, casas, rios e outros pontos que existem na realidade. Através destas podes planear o caminho que queres fazer ou seguir os caminhos que te indicaram. Será mais fácil de utilizar se a orientares através de uma bússola. É muito fácil, pede a um Velho Lobo ou a um Escoteiro mais velho para te ensinar a orientar uma carta e a usar a bússola.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Segue um percurso de azimutes.**

*Azimutes são os graus de uma circunferência, i e, é a divisão de uma circunferência em 360 "fatias". Medem-se com uma bússola.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Demonstra que sabes interpretar a legenda de uma carta topográfica para saberes onde te encontras.**

*As cartas topográficas têm legendas que nos ajudam a perceber o que querem dizer os diferentes símbolos e tracejados.*

*Esses símbolos correspondem a locais, edifícios linhas de comboios ou rios na realidade.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Dá indicações de forma clara, acerca do percurso a tomar para ir a um local nas proximidades.**

*A pessoa a quem deres as indicações tem de conseguir chegar ao local sem ter de pedir mais ajuda.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Num raio de 250m em redor da Sede ou da tua casa, explica onde se localizam farmácias, postos de socorros, bombeiros, hospitais, postos de gasolina, polícia, principais estradas, ruas e caminhos.

Se viveres num meio rural, faz esta tarefa no local mais próximo da tua região onde existam estes serviços.

**Nota que as distâncias podem ser ajustadas às condições locais.**

*Estas informações são importantes, para o caso de ser necessário recorrer a um destes serviços.*

Concluído: \_\_\_\_\_



# PIONEIRISMO



Executa o nó direito, o nó de correr, o nó de escota, a volta do fiel e o lais de guia, e explica as suas funções.

*Pede a um Velho Lobo ou a um Escoteiro mais velho para te ensinar. Saberes fazer os nós não te serve de nada se não souberes para que servem, todos têm uma utilidade. E quando ajudares alguns Escoteiros mais velhos nas construções ou noutras tarefas, podes pedir para fazer alguns adequados à situação.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Executa alguns dos seguintes nós, até somar 50 pontos, e explica as suas funções:

- nó de frade: 5p;
- nó de oito duplo: 10p;
- falçaça simples: 15p;
- nó de pinha: 30p;
- botão em esquadria: 30p;
- nó de oito: 5p;
- nó da amizade: 10p;
- lais de guia duplo: 15p;
- encapeladura tripla: 30p;
- botão em cruz: 30p;
- nó de pedreiro ou volta da ribeira: 10p;
- nó de tripé ou encapeladura dupla: 10p;
- nó de catau: 15p;
- nó de botija: 30p;
- nó de anilha: 30p.

*Pergunta a um Velho Lobo ou a um dirigente da Tribo de Escoteiros se há algum Escoteiro dessa Divisão que esteja a tirar esta especialidade para te poder ensinar alguns destes nós e a sua utilidade.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Ajuda na realização de uma construção, aplicando alguns nós que tenhas aprendido.

*Pergunta a uma Patrulha se podes ajudar a fazer alguns nós simples numa das suas construções em campo.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Realiza um memorando com os nós aprendidos e suas funções.

Concluído: \_\_\_\_\_



# PRIMEIROS SOCORROS



**Imobiliza um membro. Explica os usos do lenço de Escoteiro em socorrismo.**

*Os lenços triangulares são usados em socorrismo, pede a um Escoteiro mais velho que tenha noções de socorrismo para te ensinar a imobilizar um braço ou perna com o lenço(s) de Escoteiro.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Responsabiliza-te por transportar a farmácia de Alcateia numa actividade fora da Sede.**

*Um Estojo de Socorrismo com alguns produtos básicos é indispensável em todas as actividades de Divisão, como forma de poder prestar os primeiros socorros a pequenos acidentes que possam ocorrer.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Demonstra como se tratam feridas superficiais, se detém uma hemorragia nasal e se trata uma queimadura ligeira.**

**Explica como se chama a emergência médica.**

*Estas feridas são frequentes e não são muito graves. Podes tratá-las sozinho, com supervisão de um Escoteiro mais velho ou de um adulto.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Faz uma maca com panos de tenda.**

*É muito fácil, arranja 2 varas e pões um pano de tenda dobrado, de forma a que as varas fiquem dentro dele. Encontra facilmente ilustrações se procurares na internet.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Demonstra que sabes colocar 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 Lobito para fazer de vítima e demonstra que sabes pô-lo nessa posição.*

Concluído: \_\_\_\_\_

**Com a ajuda de um adulto faz um documento para pôr na carteira com os dados das pessoas a contactar em caso de emergência, com o teu grupo sanguíneo e alergias conhecidas.**

*É importante teres os contactos dos teus pais ou adultos que tomam conta de ti, para que, em caso de acidente serem contactados e assim poderem ajudar-te.*

Concluído: \_\_\_\_\_





# TÉCNICA NAÚTICA



Explica regras de segurança na água.

Concluído: \_\_\_\_\_

Aprende a nadar.

Concluído: \_\_\_\_\_

Flutua sem movimento, num local sem pé, durante 30 segundos.

*Garante que tens junto de ti um adulto que te possa ajudar se for necessário.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Participa com a Alcateia e Dirigentes numa descida de rio em canoas.

Concluído: \_\_\_\_\_

Executa dois 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.

*Secos e limpos, armazenados a seguir a serem utilizados, e fiscalizados periodicamente.*

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica num desenho os nomes das várias partes de uma embarcação.

Concluído: \_\_\_\_\_

Identifica numa carta náutica alguns itens da sua legenda.

Concluído: \_\_\_\_\_







**SCOUTS**  
Criando um Mundo Melhor



ISBN: 978-989-8235-08-4

 **escoteiros**  
DE PORTUGAL  
Associação dos Escoteiros de Portugal  
Fundadora do Escotismo  
Português  
[www.escoteiros.pt](http://www.escoteiros.pt) | [geral@escoteiros.pt](mailto:geral@escoteiros.pt)