



"Muitos dos nossos sonhos a princípio parecem impossíveis, de seguida parecem improváveis, depois, quando arranjamos a vontade, rapidamente passam a inevitáveis."



progresso pessoal



Identificação

Nome: _____

Patrulha: _____

Grupo: _____

Introdução

Bem vindo à Tribo de Escoteiros.

Quer tenhas vindo da Alcateia, quer tenhas vindo de fora dos escoteiros, vais ver que a tua vida vai mudar bastante. Aqui na Tribo irás ter a oportunidade de fazer as actividades e os jogos que sempre desejaste, mas para isso terás de trabalhar bastante e aprender muitas coisas, como cuidar de ti mesmo, tratar do teu material, cozinhá a tua comida, montar um abrigo para dormires e muito mais. Mas não estarás sozinho, 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 provas acerca de um determinado tema (Ex.: "Orientação", "Pioneirismo", "Artes Plásticas"). Depois de feita a 1^a etapa, podes escolher e fazer as que mais te agradarem.

Agora, mãos à obra e...Boa Caça.

1^a Etapa

Nesta 1^a Etapa, encontrarás provas que te ajudam a integrares-te na tua Patrulha e Tribo, assim como entender o que é o Escotismo e a preparar-te para o teu Compromisso de Honra como Escoteiro.



progresso pessoal

1^a Etapa

Projectos e Desafios

Faz uma pesquisa usando várias fontes e apresenta um trabalho sobre as características do teu animal Totem da Patrulha.

Deves conhecer bem o animal Totem da tua Patrulha pois é um importante símbolo a respeitar. Deverás conhecer coisas como o tamanho, aspecto, habitat, regiões do planeta em que vivem, hábitos alimentares, como caçam, como se reproduzem, se vivem em grupo ou não e outras características interessantes que o distingam de todos os outros animais

Concluído: _____

Valores e Atitudes

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

Para que sejas Escoteiro tens de prestar o teu Compromisso de Honra e saber bem o que isso implica. Podes demonstrar que comprehedes a Lei de 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: _____

1^a Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

Procura fazer regularmente uma boa acção.

O Escoteiro é alguém que é voluntarioso por natureza. Uma boa acção 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 acções para realizares. Ajudar alguém a transportar um objecto pesado, ajudar um familiar a cumprir uma tarefa, oferecer o lugar nos transportes públicos, etc...

Concluído: _____

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

Durante qualquer actividade existem muitas tarefas a fazer: apanhar lenha, montar a tenda, cozinar, 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: _____

1^a Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania

Mostra que cumpres o Código de Campo da AEP.

Um Escoteiro preocupa-se em fazer actividades 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: _____

Participa na limpeza e arrumação do campo ou do canto da Patrulha.

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

Concluído: _____

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, com as várias Divisões, os seus nomes, as patrulhas, etc...

Concluído: _____

1^a Etapa

Participação e Vivência Escotista

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

Como Escoteiro é importante que tenhas uma participação activa 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. 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: _____

Descobre as origens do Escotismo, o significado da Insígnia Associativa, da Saudação e do aperto de mão escotista.

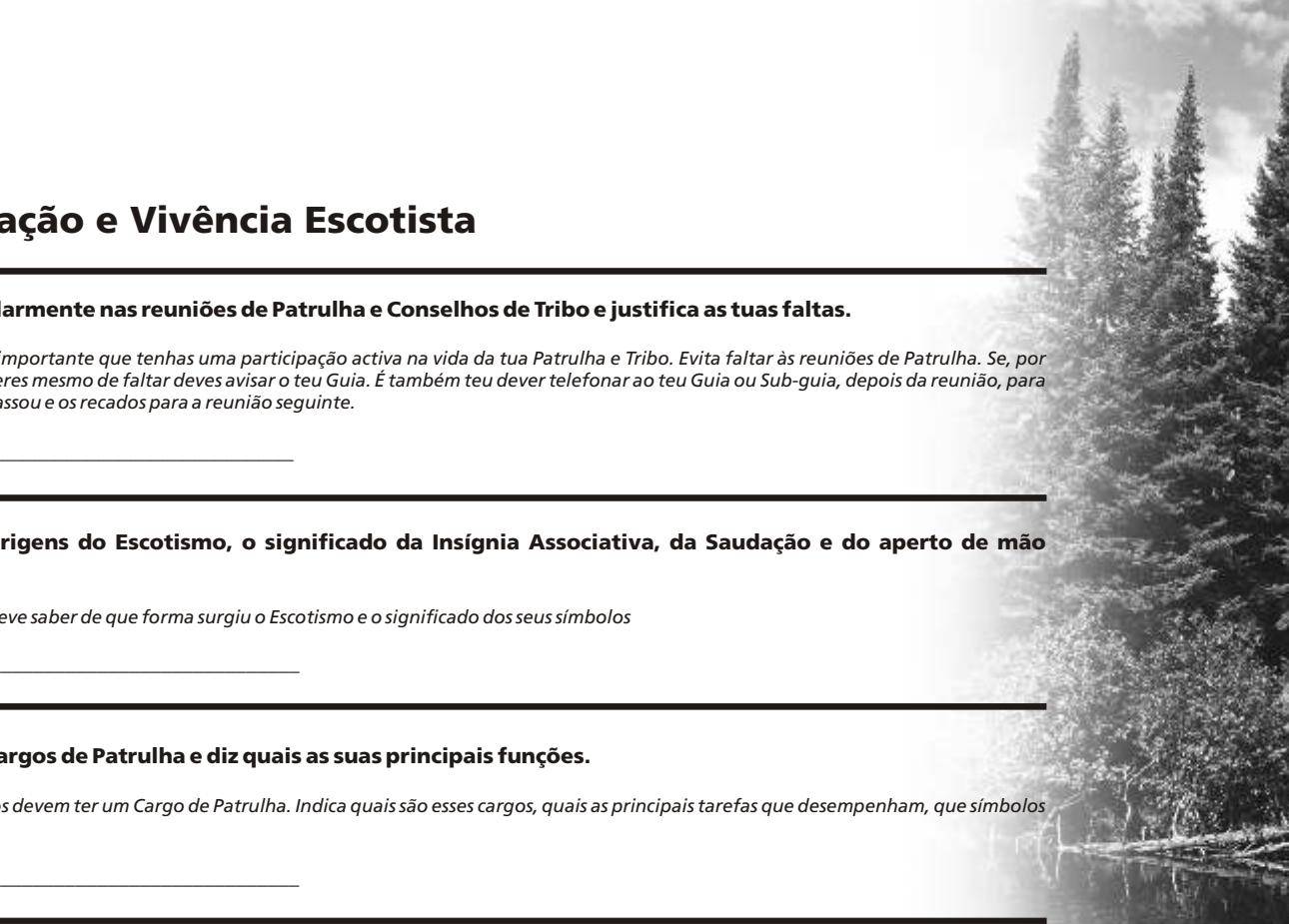
Todo o Escoteiro deve saber de que forma surgiu o Escotismo e o significado dos seus símbolos

Concluído: _____

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, que símbolos usam.

Concluído: _____



1^a Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

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: _____

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre

Participa numa actividade de Tribo, com pelo menos 1 noite.

Os Escoteiros gostam de acampamentos e saídas de campo, e portanto não te será difícil completar esta prova. Basta apenas que numa dessas inúmeras actividades com a tua Tribo passes, pelo menos, uma noite fora.

Concluído: _____

1^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

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

Um Escoteiro é alguém que se preocupa em exercitarse fisicamente. Como tal deves conhecer uns quantos exercícios elementares de educação física.

Durante um acampamento ou reunião onde haja actividade física intensa é importante fazer aquecimentos antes e alongamentos depois desse mesmo exercício.

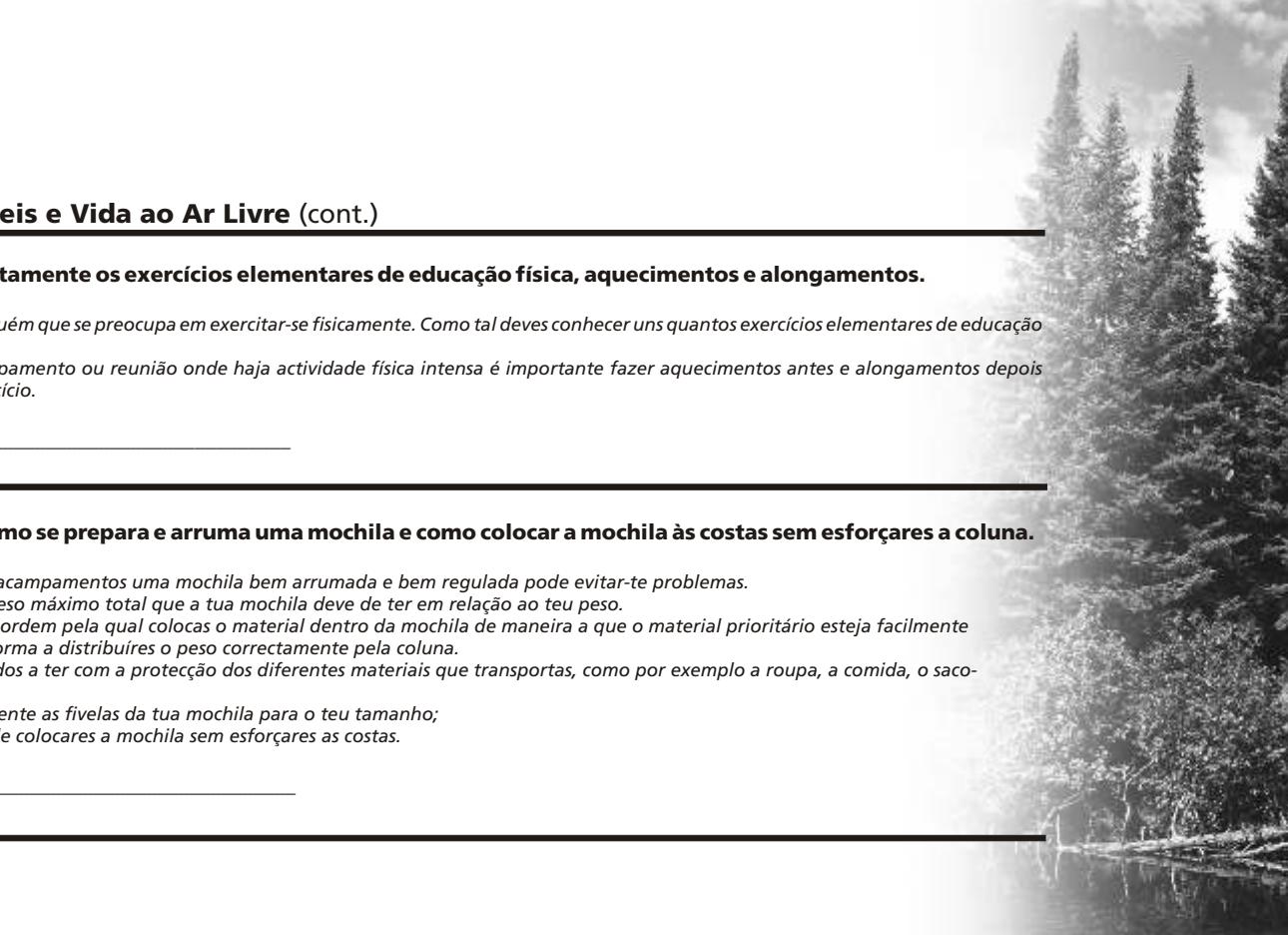
Concluído: _____

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

Em actividades e acampamentos uma mochila bem arrumada e bem regulada pode evitar-te problemas.

- Calcula qual o peso máximo total que a tua mochila deve de 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 distribuirões o peso correctamente pela coluna.
- Explica os cuidados a ter com a protecção 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.

Concluído: _____



1^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

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 actividade o melhor local é mesmo a tua mochila.

Concluído: _____

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

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 actividades que envolvam caminhadas;
- Os acampamentos podem tornar a tarefa mais complicada, mas não impossível, todos os dias de manhã deves tirar uns minutos para efectuar a tua higiene matinal, lavar a cara, os braços, os dentes, etc.

Concluído: _____

1^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

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

Estas são provavelmente as mazelas mais comuns numa actividade escotista ou na vida quotidiana. É importante que qualquer escoteiro saiba tratá-las correctamente, tanto para aplicar em si como para auxiliar os outros em caso de necessidade. Deves indicar a forma correcta de limpar, desinfectar 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 insectos e queimaduras e saber como estancar uma hemorragia nasal.

Concluído: _____

2^a Etapa

Na 2^a Etapa, terás provas que vão testar as tuas capacidades de forma a poderes participar mais activamente na vida da tua Patrulha e Tribo, ao mesmo tempo que te ajudarão a ver e compreender melhor o mundo e as pessoas à tua volta.



progresso pessoal

2ª Etapa

Projectos e Desafios

Obtém uma Insígnia de Especialidade à tua escolha.

Existem várias Especialidade para Escoteiros, cobrindo diversos temas. Escolhe uma que aches interessante e completa as suas provas.

Concluído: _____

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 de olhos vendados, etc...

Concluído: _____

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: _____

2^a Etapa

Projectos e Desafios (cont.)

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 percurso de 10 km (20 pontos);**
- **Nadar 50 metros (10 pontos).**

Um Escoteiro 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.

Concluído: _____

2^a Etapa

Projectos e Desafios (cont.)

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);
- enviar um e-mail (5 pontos);
- pesquisar um tema usando a Internet (10 pontos);
- descargar as fotos de uma máquina digital (10);
- 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 efectuar tarefas simples recorrendo a um computador, um Escoteiro não é excepção. Efectua as provas suficientes para atingires os pontos necessários. Se na sede não tiveres acesso a um computador, experimenta ir a uma biblioteca ou mesmo na tua escola.

Concluído: _____

Participa numa actividade com outros Grupos ou entidades.

Concluído: _____

2^a Etapa

Projectos e Desafios (cont.)

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

O Escoteiro é económico 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

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 de Escoteiro. É esperado que os cumbras tanto nas actividades 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.)

Responsabiliza-te por coordenar a limpeza do campo de Patrulha durante uma actividade 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 mostra-lhes como fazer.

Concluído: _____

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: _____

2^a Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

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

Existem milhares de acções que se podem fazer para ajudar a preservar o ambiente. Indica apenas duas que achas que estão ao teu alcance e explica que benefícios resultam delas e quais os passos que terias de tomar para elas acontecerem. Estas acções 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

Explica o significado de preconceitos e dá exemplos de como te podem condicionar. Mostra que comprehendes 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: _____

2^a Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

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: _____

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, à prática de sexo sem as devidas precauções.

Concluído: _____

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: _____

2^a Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

Identifica a localização das principais infra-estruturas de utilidade pública da tua localidade.

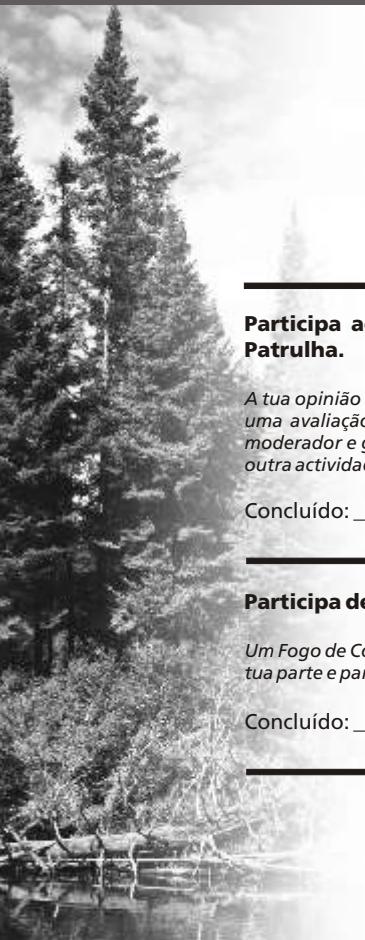
É útil saberes onde ficam a Policia, os Bombeiros, as Farmácias, os Correios, os Centros de Saúde, as principais estações de transportes, etc... Podes demonstrar as suas localizações de várias formas: marcando-as numa carta topográfica ou mapa onde não estejam representados, fazendo um pequeno croqui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

Concluído: _____

Participa numa boa acção colectiva.

Exemplos de Boas Acções colectivas são, actividades de angariação de fundos ou bens para uma instituição exterior aos escoteiros, participar em acções de limpeza como o "clean up the world", fazer trabalho de plantação de árvores, etc...

Concluído: _____

2^a Etapa

Participação e Vivência Escotista

Participa activamente em duas avaliações trimestrais em Conselho de Tribo e coordena uma avaliação de Patrulha.

A tua opinião é importante e portanto deves participar activamente nas avaliações, demonstrando ao resto da Tribo 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 actividade.

Concluído: _____

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

Um Fogo de Conselho é sempre um local 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: _____

2^a Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

Participa activamente, assumindo responsabilidades na preparação, execução e avaliação das actividades de Patrulha ou Tribo.

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

Concluído: _____

Participa activamente com a tua Patrulha na preparação da aventura trimestral.

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

Concluído: _____

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

Agora que já és Escoteiro é importante que o teu compromisso se reflecta nas tuas acções. 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

Participa numa actividade de Tribo, com pelo menos 3 noites.

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

Concluído: _____

Descreve os equipamentos de protecção do teu corpo adequados a actividades de Verão e de Inverno.

Durante as actividades 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 protector solar durante uma caminhada.

Concluído: _____

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 póticos, etc... Aprende a fazer 10 nós e 3 tipos de amarrações que achas que te vão ser úteis e indica para que servem. Participa com a tua Patrulha ou Tribo numa construção, de preferência aplicando alguns dos nós que aprendeste.

Concluído: _____

2^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

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

Esta prova pode ser realizada durante uma actividade de Patrulha ou Tribo 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 puderdes escolher caminhos alternativos.

Concluído: _____

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 eliminar ou minimizar 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.)

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, passar e manusear durante a sua utilização, assim como os guardar, proteger e fazer a sua manutenção.

Concluído: _____

Mostra que sabes actuar em caso de acidente.

Em caso de acidente, o saber agir correctamente 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: _____

2^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

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

A alimentação tem um papel importante na nossa saúde, assim como na nossa prestação nas mais variadas actividades. Explica a importância de se ter uma alimentação saudável e explicado 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 actividade ou esforço que vais fazer em seguida.

Concluído: _____

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

As actividades escotistas são geralmente bastante desgastantes. O corpo humano precisa de descanso após as actividades 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 actividades. Caso não tenhas descansado o suficiente, certamente que não vais usufruir da mesma forma das actividades. Indica que efeitos pode causar tal cansaço.

Concluído: _____

3^a Etapa

Os desafios da 3^a Etapa vão ser ainda maiores, e vão levar-te a ajudar os outros e a seres capaz de dinamizar as actividades de Patrulha e Tribo.



progresso pessoal

3ª Etapa

Projectos e Desafios

Obtém duas novas Insígnias de Especialidade à tua escolha.

Existe uma grande diversidade de Especialidade para Escoteiros. Escolhe duas novas Especialidades que aches interessantes e completa as suas provas

Concluído: _____

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 projecção de slides de uma actividade, um vídeo acerca da tua Patrulha ou uma pequena reportagem acerca do teu animal Totem de Patrulha.

Concluído: _____

3^a Etapa

Projectos e Desafios (cont.)

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 ultrapassar. Exemplos de obstáculos pode ser, fazer o pino, fazer malabarismos, subir uma corda a pulso, correr 100 metros em menos de X segundos, etc...

Concluído: _____

Executa um trabalho de pesquisa acerca de um tema escotista à tua escolha, 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, videoteca 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, Socorrista, etc...

Concluído: _____

3^a Etapa

Projectos e Desafios (cont.)

Organiza uma actividade de angariação de fundos para a tua Patrulha ou Tribo.

A angariação de fundos para a Patrulha é forma de conseguir diminuir o valor de determinada actividade ou para comprar algum material em falta. Idealiza uma angariação de fundos tendo em atenção o tempo a despende, 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 actualizado das despesas e lucros durante a acção. No final apresenta um relatório com os resultados da angariação e uma pequena avaliação.

Concluído: _____

Participa numa actividade regional, nacional ou de âmbito internacional.

Concluído: _____

3^a Etapa

Valores e Atitudes

Demonstra que continuas a cumprir 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 de Escoteiro, é esperado que os cumbras tanto nas actividades 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: _____

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.)

Mostra que respeitas outras orientações religiosas que não a 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 actuem da mesma maneira para contigo.

Concluído: _____

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

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 actividades e como te relacionas com os Escoteiros e Dirigentes da tua Tribo.

Concluído: _____

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

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

Concluído: _____

3^a Etapa

Valores e Atitudes (cont.)

Faz uma lista dos pontos positivos e os 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 difere como escoteiros 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 maus. Nesta prova, terás de tentar ser sincero para contigo mesmo e listar os pontos negativos e positivos. Quanto mais sincero tu fores, melhores serão os teus resultados

Concluído: _____

Mostra que manténs a prática regular de uma actividade desportiva.

A actividade 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: _____

3^a Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania

Organiza a participação da tua Patrulha ou Tribo numa acção com efeitos positivos no ambiente.

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

Concluído: _____

Organiza uma boa acção colectiva com a tua Patrulha ou Tribo.

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

Concluído: _____

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: _____

3^a Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

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 aspectos que achas interessantes acerca da história e origens da tua localidade, curiosidades e gastronomia.

Concluído: _____

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: _____

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

Escolhe um comportamento de risco que achas importante discutir com a Tribo. 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, garantir que tem condições necessárias para efectuar o debate (O espaço em si, o material, etc...)

Concluído: _____

3ª Etapa

Envolvimento Comunitário e Cidadania (cont.)

Identifica os métodos contraceptivos mais comuns e explica as suas funções.

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

Concluído: _____

Participação e Vivência Escotista

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

Em cada um dos trimestres escotistas, na Tribo dos Escoteiros, há uma grande actividade intitulada de Aventura. A escolha do tema e do tipo de actividade 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. Para cativares as restantes Patrulhas, podes recorrer às mais variadas ferramentas, uma pequena peça, um exposição de fotografias, etc...

Concluído: _____

3^a Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

Prepara um horário equilibrado, para uma actividade, que tenha em conta o tempo de descanso.

Deves preparar um programa de uma actividade, nele deves descrever as horas de acordar e deitar, os períodos das refeições e como é claro os tempos e ordem de cada uma das tarefas, jogos ou acções e os respectivos intervalos.

Concluído: _____

Participa na recepção de um novo elemento, organizando jogos ou outros, 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 actividades para "quebrar o gelo". Em conjunto com os restantes elementos da Patrulha idealiza e prepara um conjunto de jogos e actividades para um ou mais novos elementos da patrulha.

Concluído: _____

3^a Etapa

Participação e Vivência Escotista (cont.)

Explica a um elemento da Tribo 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 completado o seu Compromisso. Explica quais as funções que se esperam dele no que toca ao Cargo de Patrulha, ou a funções e tarefas gerais.

Concluído: _____

Explica o Sistema de Patrulha.

Explica como está organizada uma Tribo, quais os seus 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.

Concluído: _____

3^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre

Tem pelo menos 10 noites de campo na Tribo de Escoteiros.

Concluído: _____

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

Idealiza um projecto 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 projecto em conjunto com a tua Patrulha.

Concluído: _____

3ª Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

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 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: _____

Escolhe e prepara uma ementa equilibrada para uma actividade de Tribo ou de Patrulha.

Idealiza uma ementa, tendo em conta o valor nutricional da mesma, a adequação ao tipo de actividade (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: _____

3^a Etapa

Técnicas Úteis e Vida ao Ar Livre (cont.)

Aprende como evitar insolações e hipotermia.

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

Concluído: _____

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 a cumprir a prova de higiene da 1^a etapa.

Concluído: _____

Explica um fenómeno natural observado numa actividade escotista.

Descreve um fenómeno natural que tenhas ou possas facilmente assistir numa actividade, 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: _____

Especialidades

A Tribo de Escoteiros

Bem-vindo à Tribo de Escoteiros!

Ao entrares na Tribo passaste também a fazer parte de uma Patrulha, com mais alguns Escoteiros que daqui a algum tempo vais certamente considerar como teus amigos, porque juntos vão partilhar as tarefas e responsabilidades da Patrulha, vão viver aventuras cheias de emoções e desafios e, acima de tudo, porque todos vão querer que a vossa Patrulha seja a melhor do mundo.

Na Tribo de Escoteiros todos têm os mesmos direitos e deveres e participam nas escolhas e nas decisões sobre a vida e o funcionamento da Tribo, sempre com o apoio dos dirigentes da Divisão, por isso não estranhes quando fores chamado para um Conselho de Tribo e te pedirem a tua opinião sobre como está a funcionar a Tribo. 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 actividade 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 actividades de Tribo e até vais poder escolher e preparar, em conjunto com os outros membros da Patrulha, actividades só para a tua Patrulha.

Geralmente as Tribos de Escoteiros fazem actividades todas as semanas, encontrando-se todos na sede do Grupo, ou noutra local quando forem fazer actividades fora da sede.

Vais ver que Aventura não vai faltar!



progresso pessoal

A Tribo de Escoteiros

1. Estrutura e funcionamento da Tribo de Escoteiros

1.1. A Patrulha

Todos os Escoteiros da Tribo fazem parte de uma das Patrulhas existentes na Tribo.

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 Escoteiros/as 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.

A Tribo de Escoteiros

1.2. 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 se discutem os problemas da Tribo 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 actividades, a implementação do programa e o grau de realização dos objectivos.

1.3. 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 actividades, os objectivos e as metas a atingir. A votação é feita individualmente por todos os presentes.

A Tribo de Escoteiros

1.4. A Aventura

A Aventura é a grande actividade da Tribo de Escoteiros, e tem sempre um tema que foi 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. A Aventura é preparada ao longo de todo o trimestre e inclui várias fases:

- **Idealizar** - Nesta fase cada Patrulha concebe uma ideia da actividade (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 actividade (se é um acampamento ou outro tipo de actividade) e o local para a actividade. Se for necessário podem pedir ajuda à Chefia da Tribo
- **Eleger** - Considerando as ideias apresentadas por cada Patrulha para o tema, o tipo de actividade e o local, a Tribo escolhe, no Conselho de Tribo, a Aventura do trimestre, através de votação individual dos membros presentes, 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 actividade dos Escoteiros.
- **Avaliar** - É feita num Conselho de Tribo de Escoteiros de forma individual, e também pelas Patrulhas e pelo Conselho de Guias.

A Tribo de Escoteiros

1.5. As actividades de Patrulha

As Patrulhas também fazem Actividades 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 actividade.
- Preparar - A preparação da actividade 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 actividade se poder realizar.
- Realizar - Todos os membros da Patrulha participam dividindo entre si as tarefas e responsabilidades.
- Avaliar - No fim da actividade (por exemplo na última noite), ou na primeira reunião a seguir à actividade, em conversa entre todos deve ser identificado o que correu bem e o que correu mal e os aspectos 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 actividades. Actividades maiores, ou que implicam passar a noite longe da sede, normalmente 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 de 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 protector 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 acções.

Compromisso de Honra:

Prometo por minha Honra fazer o meu melhor por:

1. Cumprir os meus deveres para com a minha Fé e a Pátria,
2. Auxiliar o próximo em todas as circunstâncias,
3. Viver segundo a Lei de Escoteiro.

Lema da Tribo de Escoteiros:

"Sempre Pronto" (lembrando a necessidade de estar apto para qualquer situação).

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 actividades, 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 a vara individual de escoteiro, os gritos, hinos e canções, o animal Totem de Patrulha, a bandeirola de Patrulha, o grito de Patrulha, as cores do animal totem, o Escalpe de Patrulha e o totem pessoal.

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 e as cerimónias de atribuição das insígnias de progresso da 2ª e 3ª Etapa.
- 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".



