



PEDESTRIANISTA

aquele que promove a marcha na montanha

Vida em Campo e Design



LOBITOS

BASE

1. Explica os cuidados que deves ter com o calçado e os pés para fazer uma caminhada.
2. Identifica o material, alimentos e líquidos que deves levar para uma caminhada de 5 km's.
3. Numa caminhada de 5 km's leva o material adequado e mostra que sabes dosear o consumo de água e os alimentos que tens de levar.

AVANÇADOS

4. Descobre a sinalética oficial que existe para marcar os percursos pedestres e o que representa cada um deles. Explica no teu Bando o que representa cada símbolo.
5. Mostra que sabes andar num trilho de 5 km's circular sem te perderes seguindo a sinalética. Com o apoio da equipa de animação leva o teu Bando a seguir esse percurso.
6. Descreve os cuidados que devemos ter quando iniciamos um percurso (preparação muscular) e no final os exercícios que deves fazer.

EXPLORADORES E MOÇOS

BASE

1. Descobre a sinalética oficial que existe para marcar os percursos pedestres e o que representa cada um deles. Explica na tua Patrulha o que representa cada símbolo.
2. Mostra que sabes andar num trilho de 5 km's circular sem te perderes seguindo a sinalética. Com o apoio da equipa de

animação leva a tua Patrulha a seguir esse percurso.

3. Descreve os cuidados que devemos ter quando iniciamos um percurso (preparação muscular) e no final os exercícios que deves fazer.

AVANÇADOS

4. Lista o material que deves usar e transportar para fazer um trilho de 10 km's (um dia de caminhada): Roupa, Calçado, Líquidos, Alimentos e como deves transportar.
5. Explica os procedimentos de segurança adequados para que a caminhada decorra sem contratempos. As pausas pelo caminho, a progressão em terrenos difíceis, os procedimentos em caso de acidente.
6. Percorre um trilho de 10 km's (mínimo) colocando em prática o que aprendeste. Desde a preparação do material, a preparação muscular antes da partida, os cuidados durante o percurso sabendo dosear os líquidos e os alimentos, até os exercícios que deves executar no final. Realiza este percurso com a tua Patrulha.

PIONEIROS E MARINHEIROS

BASE

1. Lista o material que deves usar e transportar para fazer um trilho de 10 km's (um dia de caminhada): Roupa, Calçado, Líquidos, Alimentos e como deves transportar.
2. Explica os procedimentos de segurança adequados para que a caminhada decorra



sem contratempos. As pausas pelo caminho, a progressão em terrenos difíceis, os procedimentos em caso de acidente.

3. Percorre um trilho de 10 km's (mínimo) colocando em prática o que aprendeste. Desde a preparação do material, a preparação muscular antes da partida, os cuidados durante o percurso sabendo dosear os líquidos e os alimentos, até os exercícios que deves executar no final. Realiza este percurso com a tua Equipa.

AVANÇADOS

4. Explica os princípios básicos de orientação, mostrando que sabes usar uma bússola e uma carta num trilho, orientando a carta com o auxílio de uma bússola e marcar azimutes.
5. Mostra que sabes situar-te num local, fazendo a relação entre a carta e o terreno. Percorre um trilho de 5 km's e à medida que percorres o caminho vai situando na carta o trilho que vais percorrendo e indica os pormenores mais importantes.
6. Traça um itinerário de cerca de 5 km's, e regista quais os elementos que serão encontrados no percurso (obstáculos naturais e artificiais) e junta pontos de referência facilmente identificáveis para servirem de orientação.

CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

BASE

1. Explica os princípios básicos de orientação, mostrando que sabes usar uma bússola e uma carta num trilho, orientando a carta com

o auxílio de uma bússola e marcar azimutes.

2. Mostra que sabes situar-te num local, fazendo a relação entre a carta e o terreno. Percorre um trilho de 5 km's e à medida que percorres o caminho vai situando na carta o trilho que vais percorrendo e indica os pormenores mais importantes.
3. Traça um itinerário de cerca de 5 km's, e regista quais os elementos que serão encontrados no percurso (obstáculos naturais e artificiais) e junta pontos de referência facilmente identificáveis para servirem de orientação.

AVANÇADOS

4. Identifica as atitudes e comportamentos que um pedestriano deve ter de proteção do ambiente quando percorre trilhos e elabora um trabalho vocacionado para uma das secções do teu Agrupamento.
5. Traça um itinerário de cerca de 10 km's com todos os pontos de referência que consideres adequados para servirem de orientação. Calcula o desnível acumulado a partir das curvas de nível assinaladas na carta topográfica.
6. Descobre as regras que definem a elaboração de um percurso pedestre. Procura num local próximo do teu agrupamento uma área geográfica em que possas criar um percurso com um máximo de 5 km's, define a temática que queres atribuir ao percurso (histórico, de natureza, etc.) e traça o itinerário. Apresenta o projeto na tua Unidade.