



União dos Escoteiros do Brasil  
G. E. Ipê Amarelo-14/SC

## Alcateia Mohwa



Ficha de Programação Semanal – Sede do GEIA

**Tema:** espertos como Kaa **Data:** 6 de maio de 2017

**Objetivo da Reunião da Sessão:** salientar a importância de fazer tudo bem-feito e planejado com condições de outros usarem no futuro. Introduzir o uso da bússola.

Hora	Atividade	Ativ. pessoal	Material	Coord.
14:30 → 15'	IBOAGU		Bandeira e adriça	Akelá
14:45 → 15'	Quebra-gelo: <b>Revezamento da mímica</b>	I 23		Rikki
15:00 → 5'	<b>Canção:</b> Minha mãe me mima e A história da serpente			Akelá
Caminho da Jângal 15:05 → 25'	Integrar, Pata-Terra e Caçador <b>Grande Uivo, Promessa e agenda de promessas</b>	S 3	Agenda de promessas	Akelá
	Saltador, Rastreador <b>Hasteamento de bandeira</b>	S 10	Bandeira e adriça	Bagueera
				Sandra
15:30 → 5'	<b>Canção:</b> Baloo e Andar de trem		Russo, chinês, gaúcho, francês, espanhol, ...	Akelá
15:35 → 15'	<b>Especialidade de Yôga:</b> Ananda		Trabalho escrito e guia	
15:50 → 50'	Atividade: <b>Encontrando o tesouro</b>	I26	Bússolas e 4 pás	Todos
16:40 → 10'	<b>Caçada:</b> Boa Ação	E 10 (1ª)		Todos
16:50 → 10'	Jogo final: <b>Uivo e o Pulo</b>		Apito	Bagueera
17:00	IBOAGU			

**Avisos:** Bivaque da IMMA, uniforme e fazer pelo menos duas orações.

**Músicas para as caminhadas:** Andar de trem é bem legal, Alabum, Baloo, Gatito, Barata, Vomitararam no trem ...

Matilha de serviço: **Cinza**

Totem:

Chamada: Rikki



## Descrição das atividades

### **Revezamento da mímica**

É uma corrida de revezamento na qual cada matilha ficara em fila e o primeiro corre até o chefe e este vai lhe dizer o nome de um personagem da Jângal, o Lobinho imita e volta para chamar outro.

A segunda versão é “ao contrário”, onde o chefe faz uma mímica e o lobinho tem que acertar o que é para voltar a sua matilha e chamar outro.

Personagens: Akelá, Baloo, Bagueera, Sambur, Shere-khan, Bandar-log, Hathi, Mowgli.

Fundo de cena: implícito na primeira versão e relembrar a última história (Como Surgiu o Medo)

### **Grande Uivo, Promessa**

Praticar e explicar o significado do Grande Uivo, assim como a Promessa, mostrando como devem se comportar durante a cerimônia. Usar a experiência dos mais antigos.

### **Hasteamento de bandeira**

Material: bandeira e adriça

Pedir para que os Lobinhos Rastreadores, que tiveram a instrução no sábado passado, ensinar tudo que aprenderam aos Lobinhos Saltadores, praticando com eles.

### **Encontrando o tesouro**

Material: bússolas e 4 pás.

Neste segundo momento da atividade (o primeiro foi esconder) os Lobinhos vão encontrar o “tesouro” que cada Matilha escondeu dentro da sede, usando o mapa que eles fizeram. Porém, para oportunizar que sejam usados vários mapas, nas duas primeiras buscas o “tesouro” não deverá ser desenterrado, somente na última. Quando encontrar definitivamente, vão desenterrar e resolver a charada.

Cada Matilha receberá uma carta lacrada e dentro dela terá a localização do real tesouro. Esta carta será entregue por esta matilha para a matilha que desvendou sua charada, se estiver correta a resposta.

Na carta estará a localização, norte, sul, leste e oeste, a partir do ponto inicial, de um prêmio, que poderá ser balas. Nesta fase seria interessante que eles não recebam muita ajuda e usem a bússola sozinhos.

Obs.: **I26** - Conhecer e usar uma bússola e outras três novas ferramentas.

*Fundo de cena:* Kaa, a grande serpente, sempre avisou todos da Alcateia: “conheçam sua selva, pois isso poderá salvá-los!”.

### **Caçada:** Falar de três Boas Ações

**E10** - Procurar uma forma de praticar uma boa ação em seu Grupo Escoteiro ou em sua escola e realizá-la.

Depois deverá contar para os outros.

## Uivo e o Pulo

Material: apito.

A Alcateia é formada em círculo e ficam de mãos dadas um ao outro.

A regra é simples – ao soar de UM uivo (apito), todos devem dar um pulo para a DIREITA, e ao soar DOIS uivos (apito), todos devem dar um pulo para a ESQUERDA. Ao acelerar-se o comando cria-se confusão, tendo elementos tentando dar dois pulos para a direita ou esquerda ao sinal de 2 apitos. O jogo termina quando os lobos perderem o interesse. Pode-se também utilizar o comando para 'abaixar' e 'levantar'. Um apito, os lobos levantam, e dois apitos os lobos abaixam. Pode ser para frente e para trás, com 3 ou 4 apitos. Depende da motivação.

Fonte: SIGUE

*Fundo de cena*: Lembrar da 3ª Lei do Lobinho: O Lobinho abre os olhos e os ouvidos.

**Atividade extra**: O Lobo disse!!

Dá-se aos participantes várias ordens simples (pular com um pé, dar uma volta, cumprimentar o companheiro etc.). Só as precedidas com as palavras "O Lobo Disse" é que devem ser obedecidas. Ganha aquele que for mais obediente. Pode-se fazer a combinação com dois Velhos Lobos dando as ordens ...

Observações: Esse jogo é um clássico, também conhecido pelos nomes "Simão Disse", "Macaco Disse" e outros. O nome "O Lobo Disse" é só para adaptá-lo ao ambiente da Alcateia de Lobinhos. Os demais Ramos podem adaptar outros nomes.

Sugestões: Um erro muito comum ao se aplicar esse jogo é o de encará-lo como de eliminação. Basta um auxiliar do condutor contar os pontos dos mais obedientes para, no final, proclamar o vencedor. É difícil, mas com um pouco de prática se consegue.

Fonte: 320 Jogos Escoteiros - Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro Aldo Chioratto

*Fundo de cena*: Os Lobinhos devem sempre escutar com atenção os Velhos Lobos

### Avaliação da Reunião

- Alcance dos objetivos:
- Presença do Método Escoteiro (mística, Lei, vida em equipe, valores etc): Metodologia/estratégia na aplicação dos elementos:
- Desempenho dos aplicadores:
- Explicação/cumprimento das regras:
- Resultado:

AMARELA	CINZA	MARROM	VERMELHA
Ananda	Arthur Barros	Yasmim	Nicolas
Lucas	Ingrid	Luiz Artur	Matheus *
Bernardo Caetano *	Bernardo Teixeira *	Arthur Tholl *	João Pedro *
Maria Luiza	Gabriel	Giancarlo *	Kristyne *
Thomaz *	Leona *	Camila *	Leonardo *
Luíza**	Sofia	Pedro Bento *	Cauã *

**Músicas**  
**DANÇA DA SERPENTE**

Essa é a história da serpente,  
Que desceu do morro  
Para procurar  
Um pedaço do seu rabo  
Hei!!  
Você também  
É um pedaço,  
Do meu rabão.

**Baloo**

Baloo eu vou dar um grito  
Não grita não que eu te dou um pirulito  
Baloo o que é um pirulito?  
É uma bala espetada no palito  
Baloo o que é um palito?  
É um pauzinho que segura o pirulito  
Baloo eu quero um pirulito  
Lobinho eu prefiro ouvir um grito!  
AAHHHHHHHHhhhhhhhhh

Fonte: <http://musicasescoteiras.wordpress.com/2010/05/08/baloo/> e  
<http://musicasescoteiras.wordpress.com/page/2/?cat=18335127>

**Andar de Trem**

Andar de trem  
é bem legal.  
Se puxam o cordão,  
você para o trem,  
o Inspetor  
se aborrecera  
e mandara você  
pra fora do trem.

(Repetem-se várias vezes, alterando-se o sotaque de cada vez: chinês, russo, francês, gaúcho)

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=VvOuqTXtbpo>

GRUPO ESCOTEIRO IPÊ AMARELO  
LOBINHA ANANDA DE S. MALAGOLI.

YOGA QUAL SUA ORIGEM, SIGNIFICADO E OBJETIVOS:

- Yoga é uma antiga filosofia nascida na Índia de mais de 5 mil anos.
- Traduzido do sânscrito para o português, Yoga significa união.
- O Yoga auxilia o ser humano a integrar o corpo à mente e às emoções.

## QUEM FOI PATANJALI E QUAL O NOME DO SEU SISTEMA DE YOGA

Se dá o nome de Patanjali ao mítico codificador do Yoga Clássico, autor do Yoga Sûtra.

O Sistema codificado por PATANJALI é o ASHTANGA YOGA

YOGA DE OITO ANGAS

OITO PRINCÍPIOS

1-yamas 2-niyamas 3-asanas 4-pranayama 5-dhyiana 6-dharana 7-samadhi

O QUE SÃO ASANAS?

Asanas são posturas que trabalham o corpo, a mente e as emoções.

CINCO ASANAS

1. Guerreiro,
2. Árvore,
3. Escorpião,
4. Postura fácil,
5. Diamante.

O QUE SÃO PRANAYAMAS E QUAL SEU OBJETIVO?

Pranayamas são exercícios respiratórios.

O objetivo do pranayama é controlar a frequência respiratória, acalmando a respiração pra acalmar o corpo a mente e as emoções.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

## TRÊS TIPOS DE MANTRAS E OS SEUS SIGNIFICADO:

1. OM, o universo infinito.
2. SHANTI, paz
3. OM-MANI-PADME-HUM, saúdo a joia do lótus.

## PALAVRAS EM SÂNSCRITO E O SEU SIGNIFICADO:

1. Chacras: roda
2. Paraniyama: controle sobre a respiração
3. Asana: postura
4. Shanti: paz

## SIGNIFICADO DE AHIMSA:

Ahinsa

O primeiro YAMA

O preceito ético de não causar dano.

Exemplo não fazer bulling.

## BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO:

A meditação diminui a ansiedade, melhora a depressão, melhora as dores crônicas, diminui a frequência cardíaca, controla a pressão arterial e melhora o sono.