

## CORPORALIDAD

líneas y sublíneas		COMUNIDAD		RETOS				ESTRATEGIAS
		Objetivo	Indicadores	Peregrino	Pionero	Viajero	Visionario	
1	Asume la parte de responsabilidad que le corresponde en el desarrollo armónico de su cuerpo.	No se plantea sublínea	1. Asume responsabilidad que le corresponde en el desarrollo armónico de su cuerpo	1.1.1. Escucha y atiende a los síntomas de su cuerpo cuando le manifiesta anormalidad en su funcionamiento				En la edad de los Caminantes es usual encontrar Pioneros que están dentro de su grupo personal, funcionamiento de su grupo social o de una persona en específico, la que realizan en ocasiones mediante esfuerzos físicos que ponen en riesgo su salud y desarrollo normal sin medir las consecuencias que trae el abuso de la fuerza o el estado físico, es importante detectar esta condición y realizar actividades encaminadas a detectar el funcionamiento inadecuado del cuerpo.
			1.1.2. Asume una rutina de ejercicio según su capacidad física	Como Caminante que ya es importante que conozcas tu estado físico y te prepares para los grandes retos que tienes delante, escucha a un deportólogo para que te haga una valoración de tu estado físico y te proponga una rutina de ejercicios al aire libre. Esta la vas llevar a cabo con la frecuencia recomendada. Haz un cronograma de cumplimiento y compártelo con tu dirigente.	Como Pionero que eres que ha seguido una rutina de ejercicios, vas a diseñar una actividad de retos con la ayuda de tu dirigente y un deportólogo o médico. Estos retos son entre equipos requiriendo agilidad, fortaleza y velocidad.	Como Viajero que eres diseñas con tu equipo una actividad de retos tipo Scout e invita a otras Comunidades a competir contra la tuya.		
			1.1.3. Reconoce las actividades individuales y sociales que pueden deteriorar o afectar el desarrollo de su cuerpo.	Has entrado a la Comunidad y es importante que conozcas tu entorno. Te vas retar a observar durante una semana las actividades de tu entorno familiar y social. Vas a hacer una lista de las actividades que puedan deteriorar o afectar tu cuerpo. Compártela con tu dirigente.	Como Pionero reconoces que actividades te pueden deteriorar o afectar tu cuerpo. Enfrenta el reto de elaborar una lista de acciones para prevenir esto y compártela en el próximo consejo de equipo o Congreso de Comunidad.	Eres Viajero que te preocupa por tu cuerpo y el de los demás. Crea una campaña de prevención de actividades que puedan deteriorar o afectar tu cuerpo o el de los demás con tu Comunidad.	Como Visionario que eres toma el reto y lidera una campaña de prevención y cuidado hacia el cuerpo en la zona donde se reúne tu Grupo.	
			1.1.4. Evita exponerse a situaciones que pongan en peligro el desarrollo de su cuerpo.					Los Caminantes suelen ser extremos, arreavidos y desinhibidos, sin embargo es importante recordarles que acompañado de una acción viene una consecuencia, es labor del dirigente proporcionar espacios donde podrá evidenciar que los jóvenes han aprendido a medir el riesgo y evitar situaciones que podrían afectar su cuerpo como el ejercicio extremo, una inadecuada alimentación, el uso excesivo de sustancias tóxicas, realizar actividades extremas sin ningún tipo de protección.
2	Conoce los procesos biológicos que regulan su desarrollo y crecimiento, acepta sus posibilidades físicas, orienta sus impulsos y fuerzas, posee conocimientos y protocolos de actuación en desastres.	2.1 Conocimiento de su cuerpo y el del género opuesto.	2.1.1. Conoce las diferencias físicas y psicológicas en el desarrollo del hombre y de la mujer.	Observa tu familia y entorno social. Haz una lista de roles que cumplen en común cada género y de roles que diferencia cada género. Reúnete con tu dirigente, presentale la lista y discute con tus hermanos Scout porque se presenta esto.	Como ya conoces las roles que comparten los géneros, diferencias los géneros masculino y femenino tienes el siguiente reto: Vas a realizar un conversatorio en como los dos géneros pueden trabajar juntos, que fortalezas tiene uno y que fortalezas tiene el otro.	Como Viajero que eres tienes claro los roles de género, en el próximo campamento de grupo o de Comunidad vas a diseñar con tu dirigente actividades donde los roles de género trabajan juntos como equipo.	Eres Visionario y tienes el deber de asegurar que los roles de género trabajen juntos como equipo teniendo en cuenta las similitudes entre estos y sus fortalezas para el cumplimiento de las metas, actividades y proyectos que establezca la Comunidad.	
			2.1.2. Demuestra constancia en el cuidado de su salud y evita hábitos que la deterioran.					La salud puede cuidarse de diversas maneras y es elección de cada Caminante las acciones que emprenderá para mantenerse saludable, algunos optaran por alimentación adecuada, ejercicio regular, horas de descanso para reponerse; el dirigente debe orientar estas acciones así como mantenerlos alerta de las sustancias, hábitos, acciones y omisiones que deterioran la salud.
		2.3. Habilidades motrices.	2.1.3. Acepta su imagen corporal.	Como caminante es importante que te conozcas bien. Mírate al espejo y haz una lista de lo que te gusta y no te gusta de ti. ¿Por qué? Comparte esta lista con tu dirigente.	Ya como pionero tienes mayor claridad de las cosas que te gustan y no te gustan. Mírate críticamente. Tienes el reto de hacer una lista de las cosas que no te gustan de ti en tu imagen. ¿Qué vas a hacer con esas cosas que no te gustan? ¿Se pueden mejorar? ¿Como las puedes aceptar?	Como viajero te conoces bien y aceptas tu imagen. Promueve las estrategias que has implementado para lograr esto.	Acompaña a tus hermanos Scout de la Comunidad en conocer su imagen y aceptarla gustosamente.	
			2.1.4. Se esfuerza por privilegiar sus comportamientos reflexivos por sobre sus reacciones violentas.					La emocionalidad de los Caminantes es cambiante y con ello la manera de reaccionar frente a algunas situaciones que les generan tensión o malestar y esto puede darles de manera constante en su interacción, algunas acciones podrán desatar diversas emociones y reacciones en ellos, frente a estas actividades el dirigente deberá mantener el control y evaluar las reacciones de cada joven donde se espera que intervenga en situaciones donde la reflexión se anteponga a una reacción violenta.
			Te vas a retar conociendo los protocolos de seguridad que tiene					

2	2.5. Conocimiento en desastres.		2.1.5. Conoce los protocolos de reacción ante alguna contingencia o desastre natural.	establecido la alcaldía de tu municipio para contingencias o desastres naturales. ¿Qué institución está encargado de esto? ¿Cuáles son las funciones que cumple? ¿Cómo se puede contactar con ella? Lo presentas a tu dirigente y a tu Comunidad.	Es importante que conozcas como Pionero por lo menos 3 protocolos de reacción ante contingencias o desastre natural. Tu reto es conocerlos a fondo y presentarlos ante la Comunidad.	Como pionero es a recomendar y proponer en los próximos campamentos de la Comunidad un simulacro de alguna contingencia o desastre natural con el grupo Scout del cual haces parte. Has de asegurar que todos los miembros del grupo conozcan este protocolo.	tu grupo, analizar que posibles contingencias o desastres naturales afectan a tu zona e informar de tu Comunidad una campaña de concientización de los protocolos de reacción en compañía con la institución que tiene la alcaldía de tu Municipio para estos casos.
---	---------------------------------	--	---	---	--	---	--

3	Valora su aspecto y cuida su higiene personal y la de su entorno.	3.1. Valoración del aspecto y cuidado por la higiene personal	3.1.1. Mantiene constantemente un aspecto personal de orden e higiene.				La apariencia física hace parte de la personalidad de los jóvenes y vemos que le brindan una atención especial a la misma en el que se presentan ante los otros. Los colores que usan, los accesorios o la manera en que se presentan es una preferencia, sin embargo esta condición de construir una identidad no debe estar alejada del aseo y la higiene personal, el dirigente deberá detectar estos casos particulares donde la falta de higiene haga parte de la construcción de la imagen corporal, orientando los jóvenes sin que lo consideren invasivo
		3.2. Cuidado por la higiene de su entorno	3.1.2. Asume tareas permanentes en la mantención del orden y limpieza de su hogar.				Dentro de la evaluación del plan de progresión es importante que el dirigente mantenga contacto con la familia de los jóvenes recordando que se desarrollan de manera integral y la familia es un lugar privilegiado para conocer mas del Caminante y el proceso que se realiza dentro del grupo Scout, por ello en una de las conversaciones o visitas que se realicen al hogar del joven debe identificarse si tiene tareas asignadas de orden y el cumplimiento de las mismas.
			3.1.3. Mantiene limpios los lugares donde permanece.				En diferentes actividades y lugares en que se desarrollen el dirigente observará el orden y la limpieza que el Caminante mantiene en los diferentes espacios, podrá verificar una zona de alimentación, de trabajo o descanso.

4	Mantiene una alimentación sencilla y adecuada.	Hábitos de alimentación adecuados.	4.1.1. Mantiene una alimentación completa de acuerdo a su edad.	Como Peregrino entras en una etapa de retos físicos de alto rendimiento. Reúnete con un nutricionista y teniendo en cuenta tu actividad física y edad, pídele que te recomiende una dieta. Compartíala con tu dirigente.	Haz llegado a conocer que te alimenta y que no. Inicia tu recorrido como Pionero visitando tu médico llevándole una evaluación de tu alimentación. Lleva los resultados de las recomendaciones dadas por el médico a tu dirigente. Ponte el reto de seguirlas al pie de la letra.	Eres consciente de tu alimentación de acuerdo a tu edad. Pinta el reto de cuidarte con lo que comes y lo que necesitas para las diferentes actividades que realizas en tu vida Scout y en tu día a día.	Como Visionario tienes el reto de crear una campaña de alimentación de acuerdo a las diferentes edades y géneros de tu Comunidad.
		4. Mantiene una alimentación sencilla y adecuada.	4.1.2. Respeto las diferentes comidas del día y sus horarios.				Algunas actividades logran concentrar de tal manera a los jóvenes que olvidan la alimentación por ello se debe en principio realizar con cronogramas donde estén determinados los momentos de alimentación hasta convertirlos en hábitos.
		5. Cuidado de salud mediante la alimentación	4.1.3. Prepara programas de alimentación adecuados para las actividades que realiza.	Haz entrado a la vida del Caminante, una vida llena de retos. Un gran reto que tienes en tus manos es crear un menú de alimentación para tu equipo para el próximo campamento en que van a participar. Lo presentas a tu dirigente.	Como Pionero sabes que te alimenta. Tu reto preparar un menú para la primera caminata nocturna que realices con tu equipo para un menú para caminatas prolongadas y lo compartes con tu Comunidad.	La vida del Viajero es una de retos mayores, es hora que quieras proponer un menú para caminatas prolongadas y lo compartes con tu Comunidad.	Como Visionario tienes el reto de asegurar el cumplimiento de los programas de alimentación adecuada para las diferentes actividades que realiza tu Comunidad. ¿Cómo vas a lograr esto? ¿Qué acciones vas a implementar?

	Administración su tiempo equilibradamente entre sus diversas obligaciones, practicando formas apropiadas de descanso.	Administración equilibrada del tiempo	5.1.1. Valora el tiempo y lo distribuye adecuadamente entre sus obligaciones.				Los jóvenes disfrutan de involucrarse en diversas actividades, pero tienden a dedicar una por realizar otras, es así como las que realizan por obligación son desplazadas por las que les genera gusto o pasión, debe entonces buscarse que mediante una estrategia de utilización efectiva del tiempo, los jóvenes cumplan con todas las obligaciones y responsabilidades que ha adquirido.
		5.1.2. Participa regularmente en actividades de integración social.	Como Peregrino tienes el reto de conocer a los demás miembros de la Comunidad. Anotarás en una lista la siguiente información: -Dónde viven-Qué les gusta comer-Qué tipo de películas les gustan-Qué música les gusta- y cualquier otra pregunta que te permita conocer a tus hermanos Scout de la Comunidad.	En tu vida de Pionero diseñarás y ejecutarás una actividad de integración entre los miembros de la Comunidad.	Como viajero tu reto es proponer actividades de integración con otras Comunidades, en especial con las que tienes poco contacto.	Ya como Visionario tienes el reto de diseñar y ejecutar una actividad de integración de la Comunidad con la comunidad de la zona donde está tu grupo.	
		5.1.3. Es responsable con los compromisos que asume de tipo escolar o laboral.					El dirigente debe recordar que el tiempo que el joven permanece viendo al grupo Scout es un tiempo que se pierde en su desarrollo personal, por lo tanto el tiempo laboral en las que algunos Caminantes emplean a lo largo de su vida, deben ser determinantes en su proceso, por ello deberá motivar al joven para que cumpla con las responsabilidades que ha asumido en estos dos espacios que determinarán su futuro, sin abandonar otras actividades que sean de su disfrute.
	Práctica de formas adecuadas de descanso						

5			5.1.4. Destina períodos de tiempo prudente para el descanso.					Aunque se les pide a los plenos cumplir con las responsabilidades que se les ha solicitado, es importante que se retengán y tomen un tiempo de descanso adecuado, evitando así complicaciones en su salud y que agoten su energía para el resto de actividades que se tengan programados, algunos de ellos no consideran necesario realizar pausas o la actividad que están realizando es de su total agrado y no quieran suspenderla, sin embargo es labor del dirigente que ellos comprendan los beneficios del descanso.
---	--	--	--	--	--	--	--	---