



Construir um tripé – amarras em equipa

NUM RELANCE



Local

Ao ar livre, terreno plano



Ideia central

Aprender amarras e construir uma estrutura



Esforço

Material 10 min · Preparação 15 min



120 minutos



equipas de 3-4



12-16 anos



amarras



Material

- ☐ 3 varas por equipa (cerca de 2 m de comprimento e 5-7 cm de grossura)
- ☐ balde com água (teste de carga)
- ☐ corda de sisal, cerca de 4 m por amarra
- ☐ ficha «Amarra quadrada» das Técnicas escutistas
- ☐ luvas de trabalho



Programa

0-15'

Treinar o nó de porco – Todos treinam o nó de porco – começa e acaba cada amarra.

15-45'

Amarra de tripé – Passo a passo (ver abaixo).

45-90'

Desafio de construção – Cada equipa constrói um tripé que aguente um balde de água.

90-110'

Teste de carga – Pendurar o balde; as equipas apresentam o seu tripé.

110-120'

Encerramento – Pensamento: o cordão de três dobras (Eclesiastes 4,12).



Construir um tripé – amarras em equipa

Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Pôr as três varas lado a lado, a do meio virada ao contrário.
- 2 Começar com um nó de porco na vara de fora.
- 3 Passar a corda 6–8 vezes sem apertar, alternadamente por cima e por baixo das varas.
- 4 Dar 2–3 voltas de aperto entre as varas e puxar bem.
- 5 Terminar com um nó de porco. Depois afastar as pernas – o tripé está pronto.

 **Exemplo:** «Não enroles com demasiada força, senão as pernas já não abrem.»

Segurança

- Usar luvas, não enrolar a corda nos dedos.
- Ninguém fica debaixo do balde.
- Não atirar as varas.

Variantes

- Mais velhos: construir uma cozinha com travessa.
- Competição: quem constrói mais depressa um tripé estável?

Para refletir

O que mantém o nosso grupo unido como uma boa amarra?