



Explorador

Cuaderno de Actividades
Club de Conquistadores

Revisión 2001



Asociación Puertorriqueña Del Este



**Asociación Adventista Este
Departamento de Jóvenes
Club de Conquistadores
Cuaderno de Actividades
Revisión 2001**

INTRODUCCION AL DIARIO DE EXPLORADOR

Este es un cuaderno que servirá al Conquistador para completar los requisitos de la Clase de Explorador regular y la Clase Avanzada.

En él se presentan en forma detallada los requisitos de la clase. Siendo que lo más recomendable es que un Consejero o Instructor sea el que presente la clase, se hace referencia al Manual para Dirigentes de Conquistadores Pre-Adolescentes y se indican las páginas donde puede conseguir la información que se necesita.

PLAN DE TRABAJO A SEGUIR DURANTE EL AÑO:

- a. En las páginas 255-259 del Manual encontrará unas alternativas para completar las clases (*por número de semanas*).
- b. Se provee de un bosquejo detallado para que el consejero lo siga mensualmente al presentar las clases. Puede adaptarlo según las necesidades del club o las especialidades que los conquistadores han completado.

BOSQUEJO DEL MATERIAL PRESENTADO EN EL CUADERNO DE EXPLORADOR

SECCION GENERAL:

1. Tener por lo menos 12 años y/o estar en séptimo grado.
2. Ser miembro activo del Club de Conquistadores.
3. Conocer de memoria y explicar el Voto y la Ley del Conquistador.
4. Ilustrar el significado de la Ley del Conquistador.
5. Tener un certificado de lectura de la Clase de Explorador

AVANZADO:

Conocer los elementos que componen la bandera y el banderín de los Conquistadores y su uso adecuado.

INVESTIGACION BIBLICA:

1. Familiarizarse con el uso de la Concordancia Bíblica.
2. Leer los evangelios de Lucas y Juan. Discutir un tema seleccionado. Contestar preguntas guías de los libros.
3. Memorizar y explicar dos porciones bíblicas.
4. Gemas bíblicas.

AVANZADO:

Identificar varias estrellas. Conocer la importancia de Orión.

SIRVIENDO A OTROS:

1. Verificar los servicios que ofrece el gobierno a la comunidad.
2. Participar en tres programas de la iglesia.

AVANZADO:

1. Traer una visita a la escuela sabática o al club. Inscribirlo en alguno de los cursos de la Voz de la Esperanza.
2. Obtener la especialidad de **Modales y Cuidado Personal Cristianos o vida Familiar.**

HISTORIA DENOMINACIONAL:

1. Estudiar el material “Cuéntaselo al Mundo. Contestar las preguntas presentadas.

SALUD Y APTITUD FISICA:

1. Analizar los efectos del alcohol sobre el cuerpo. Contestar las preguntas presentadas.
2. Redactar y firmar un voto de abstinencia del uso de bebidas alcohólicas.
3. Participar en una caminata de 8 kms. y escribir un informe.
4. Completar un examen de Primeros Auxilios para Explorador.

AVANZADO:

1. Hacer una caminata de 10 millas y llevar un registro de lo ocurrido.
2. Completar la especialidad de **Ejercicios y Marchas**, si no la tiene.

ESTUDIO DE LA NATURALEZA:

1. Identificar tres planetas, cinco estrellas y cinco constelaciones. Completar la especialidad de **Cosmografía I**.
2. Completar una de las siguientes especialidades: **Anfibios, Flores, Pájaros o Climatología**.

AVANZADO:

Identificar seis huellas de animales o aves. Hacer un molde de 3 de esas huellas.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:

1. Acampar al aire libre por dos noches. Repaso reglas de elección de un buen lugar para acampar.

2. Planificar un menú para un campamento de 3 días. Preparar dos de esas comidas.
3. Completar la especialidad de **Campamento III**
4. Explicar lo que es un mapa topográfico y sus símbolos.

AVANZADO:

1. Repasar las amarras básicas y fabricar un mueble de campamento.
2. Poder transmitir y recibir mensajes con sistemas de señales de semáforo, código Morse o lenguaje de sordomudos. Puede completar la especialidad de **Lenguaje de Señas**. Se necesita instructor para esta especialidad.

Rogamos al Señor que este cuaderno pueda ser de gran utilidad para los Conquistadores que estén completando la Clase de Explorador y la Clase Avanzada. Solicite los cuadernos para las otras clases que desee completar.

Carmen R. Cardona Rivera



CLASE DE JOVENES ADVENTISTAS

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA CLASE DE EXPLORADOR

SECCION GENERAL

REQUISITOS: *Completar las secciones I, II y III para conseguir los requisitos de la Clase de Explorador. Completar la sección IV para la Clase Avanzada.*

I - PARTICIPACION

- A. Estar en séptimo grado o tener 12 años de edad.

Fecha de Nacimiento _____

Nombre del Colegio _____

Nombre del Profesor _____

- B. Ser un miembro activo de la Sociedad de Jóvenes o del Club de Conquistadores.

Nombre de la organización _____

Nombre del director _____

II - COMPROMISO

A. Conocer de memoria el Voto y la Ley de los Conquistadores

Voto: *Por la gracia de Dios,
seré puro, bondadoso y leal.
Guardaré la Ley del Conquistador
seré siervo de Dios y amigo de la humanidad.*

Ley: *Observar la devoción matutina.
Cumplir con la parte que me toca.
Cuidar mi cuerpo.
Tener una mirada franca.
Ser cortés y obediente.
Andar con reverencia en la casa de Dios.
Conservar una canción en el corazón.
Hacer mandados para Dios.*

B. Ilustrar el significado de la Ley con: (Ver págs. 263 a 267 del Manual para Dirigentes, Tomo 1)

- ☞ Un proyecto de arte (dibujo, láminas, diagramas o recortes).
- ☞ Una composición escrita (250 palabras)
- ☞ Una interpretación musical (una canción inventada).
- ☞ Una dramatización
- ☞ Un panel (el líder o la clase le hacen preguntas y los Exploradores presentan su punto de vista en respuesta)

III - DESARROLLO

A. Obtener el certificado de lectura de Explorador o del Menor.

1. Elegir y leer por lo menos 5 capítulos de Los Hechos de los Apóstoles, de Elena White, y todo el libro de Los Hechos del Nuevo Testamento. Contestar preguntas sobre el libro de Hechos.

Enumerar los capítulos y hacer un resumen:

Capítulo (): _____

2. *Leer los capítulos 7 y 8 del libro Patriarcas y Profetas*

Referencias:

Capítulo 7: _____

Capítulo 8: _____

3. *Leer un libro o 5 artículos sobre astronomía. (Puede completar un proyecto asignado en la Especialidad Cosmografía)*

Informe: _____

4. *Leer dos artículos que traten sobre la aptitud física:*

Informe: _____

5. *Conseguir un libro sobre naturaleza, ciencias, biografías o misiones y leerlo.*

Título del libro _____

Autor del libro _____

Breve resumen del libro _____

6. *Lee las semanas 27 - 39 en la guía de lectura semanal de la Biblia. Escribe brevemente lo que dice el versículo en relación al tema de la semana.*

<i>27 semana</i>	<i>28 semana</i>	<i>29 semana</i>	<i>30 semana</i>
ACTITUDES Marcos 9.33-35 1 Tesalonicenses 5.18 Salmo 34 Efesios 3 Santiago 2	COMPROMISO Isaías 40 Génesis 17 Proverbios 4 Lucas 9	CRECIMIENTO 1 Corintios 6 1 Corintios 13 Salmo 53 Salmo 90 Rut 1-4	FE Judas 1 Romanos 14 Mateo 9 Lucas 17
<i>31 semana</i>	<i>32 semana</i>	<i>33 semana</i>	<i>34 semana</i>
ALABANZA Salmo 108 Salmo 27.1-4 Salmo 56 1 Pedro 5 Isaías 63	ORACION Salmo 116 Mateo 6-7 1 Tesalonicenses 5 Lucas 18 Salmo 20	CONFIANZA Exodo 33 Proverbios 3.4, 5 Salmo 62 Isaías 30.19-26 Jeremías 10 Isaías 38	SALVACION Juan 1 Hechos 2 Salmo 60 Ageo 1-2 Romanos 3
<i>35 semana</i>	<i>36 semana</i>	<i>37 semana</i>	<i>38 semana</i>
PERDON Isaías 1 Isaías 38 Salmo 38 Salmo 30 Salmo 40 Juan 2	VIDA ABUNDANTE Romanos 5 Juan 15 Lucas 19.1-27 Jeremías 4.1-8 Efesios 1-3	MUERTE Hebreos 9 Juan 16 Apocalipsis 7.14-17 Eclesiastés 12	BAUTISMO Romanos 6 Mateo 3 Mateo 28 Lucas 3 1 Pedro 3
<i>39 semana</i>			
SEGUNDA VENIDA 1 Corintios 15 Isaías 54 Tito 1.13 Isaías 25 Marcos 13 Santiago 5			

IV - SECCION AVANZADA

Conocer los elementos que componen la bandera y el banderín de los Conquistadores y su uso adecuado.

A. Composición de la Bandera de los Conquistadores:

La bandera de los Conquistadores se hace de distintos materiales: algodón, rayón o nilón. La bandera está dividida en cuatro partes iguales. Los colores de los cuadrados son azul cobalto y blanco, cosidos juntos siendo el cuadrado superior izquierdo y el cuadrado inferior derecho de color azul. Al centro tiene el emblema de los Conquistadores. Los colores describen los propósitos e ideales de los Conquistadores.

BLANCO	Pureza	Mateo 5.8
AZUL	Lealtad	Daniel 1.8
ROJO	Sangre de Cristo derramada	1 Juan 1.7
DORADO	Fe y amor	Apocalipsis 3.18

Hemos representado en el emblema de los Conquistadores lo que es el baluarte de cada Conquistador que vive en estos tiempo inciertos.

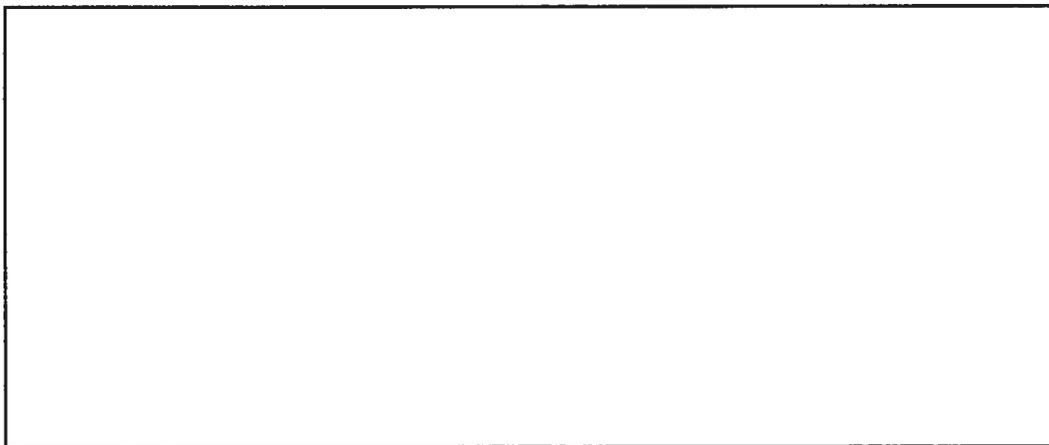
ESCUDO	El escudo de la fe	Hebreos 10.38
ESPADA	La espada del Espíritu	Hebreos 4.12

La forma de triángulo llama nuestra atención al triple propósito que cumple la organización de los Conquistadores: “Ayudar al desarrollo espiritual, mental y físico de los niños y niñas en todo el mundo”.

La bandera de los Conquistadores mide 1 x 1.50 metros.

Su despliegue es propio en ocasión de las ferias de Conquistadores, camporees, día de los Conquistadores en la iglesia, desfiles cívicos, etc.

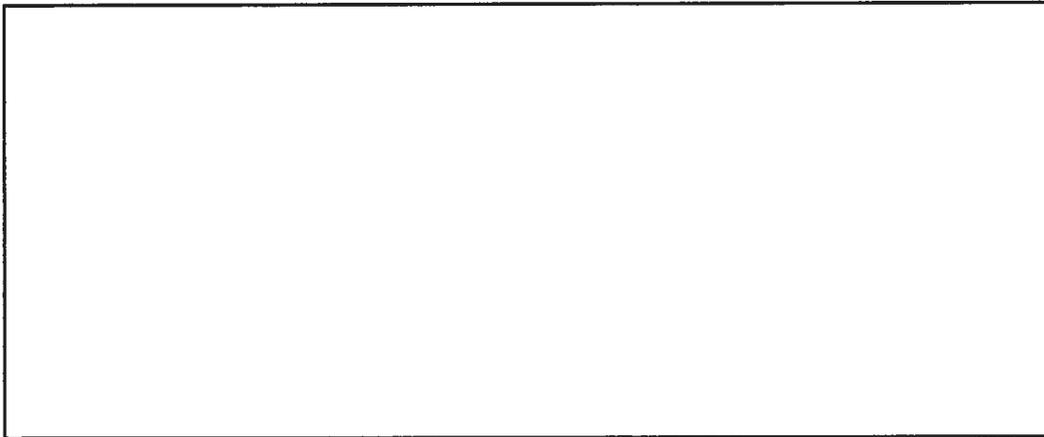
Prepara un dibujo de la bandera de los Conquistadores y píntalo:



B. Composición del Banderín: *(Más información en las páginas 272-274)*

Cada club de Conquistadores tiene su propio banderín. El banderín mide 35 cm de ancho por 55 cm de largo, con la medida más corta junto a un asta de 1.5 m. de largo, cuyo diámetro es de 2 cm. Un panel azul de 10 cm de ancho va paralelo al asta. A 7.5 cm de la orilla superior va colocado el triángulo de 10 cm, del emblema de los Conquistadores, de tal manera que la línea que pasa por el centro del emblema cae verticalmente a lo largo de la orilla interior del panel azul. El espacio a la derecha del panel azul es blanco. El emblema bordado o dibujado a colores, que representa el nombre de la unidad (oso, león, ave, etc.) irá insertado al centro, entre el panel azul y las puntas del banderín y cuya altura no debe exceder los 13 cm.

Prepara un dibujo del banderín de tu unidad y pntalo:



SECCIONES COMPLETADAS	
Fecha	Instructor
I _____	_____
II _____	_____
III _____	_____
IV _____	_____

INVESTIGACION BIBLICA

REQUISITOS: *Trabajar con la Sección I para los requisitos de la Clase de Explorador.
Completar la Sección II para la clase de Explorador de la Selva.*

SECCION I:

A. Familiarizarse con el uso de la Concordancia (*Manual para Dirigentes, Tomo 1 pág. 275-276*)

1. *Qué es una concordancia:*

2. *Después de demostrar cómo se usa la concordancia, pedir a cada Explorador que seleccione un tema y busque los textos que se le relacionan y haga una lista de los mismos:*

Tema: _____

Versículos: _____

B. Leer los Evangelios de Lucas y Juan en cualquier versión y discutir en el grupo tres de los siguientes temas: (*Manual para Dirigentes, págs. 278-280*) Marque los temas seleccionados luego de la discusión.

_____ 1. *Lectura de las Escrituras* (Lucas 4.16-19)

_____ 2. *Pedir, buscar, llamar* (Lucas 11.9-13)

- _____ 3. *Señales de la segunda venida* (Lucas 21.25-28)
- _____ 4. *Humildad* (Juan 13.12-17)
- _____ 5. *La promesa del Señor* (Juan 14.1-3)
- _____ 6. *La vid y los pámpanos* (Juan 15.5-8)

Completar las preguntas guías para los libros de:

_____ Lucas _____ Juan

C. En consulta con tu consejero, escoge uno de los siguientes temas: (Manual para el Dirigente, Tomo 1, págs. 280-282).

- | | |
|----------|---------------------|
| Juan 3 | NICODEMO |
| Juan 4 | LA MUJER SAMARITANA |
| Lucas 15 | EL HIJO PRODIGO |
| Lucas 10 | ZAQUEO |

Lee sobre el personaje elegido y comenta sobre tus ideas de cómo Jesús salva a las personas.

Personaje: _____

Cómo Jesús lo salvó: _____

D. Memorizar y explicar:

Proverbios 20.1 _____

Proverbios 23.29-32

- E. Certificado de Gemas Bíblicas. Memorizar un versículo bíblico para cada una de las siete categorías a continuación:

I Textos Sobresalientes

1 Pedro 1.24-25
Romanos 18.21
Mateo 24.37-39
Opcional _____

II Salvación

Mateo 16.24-27
Proverbios 28.13
Juan 3.16-18
1 Timoteo 1.15

III Las Doctrinas

Hechos 1.9-11
Eclesiastés 12.13-14
1 Corintios 6.19, 20

IV La Oración

Salmo 5.3
Salmo 51.3
Opcional _____

V Relaciones

Juan 13.34, 35
Proverbios 3.5, 6
Juan 15.13

VI La Conducta

Colosenses 3.23
Filipenses 4.8
Proverbios 22.29

VII Promesas / Alabanzas

Salmo 91
Proverbios 3.5, 6
1 Corintios 10.13
Santiago 4.7
2 Timoteo 4.7, 8

SECCION II - AVANZADA

Identificar en el cielo a:

- _____ Archnar
- _____ La Cruz del Sur
- _____ Las Indicadoras
- _____ Orión

Conocer la importancia de la Constelación de Orión, según se relata en Primero Escritos, pág. 41

SECCIONES COMPLETADAS	
Fecha	Instructor
I _____	_____
II _____	_____

SIRVIENDO A OTROS

REQUISITOS: *Trabajar con las secciones I y II para los requisitos de la clase de Explorador. Completar la sección III para la clase avanzada.*

SECCION I:

Visitar las oficinas del municipio o conseguir que un oficial de la ciudad visite tu grupo y les explique los servicios que ofrecen a la comunidad. Participar por lo menos en uno.

Informe: _____

SECCION II:

Participar por lo menos en tres programas de la Iglesia.

Fecha del Programa

Firma Instructor

SECCION III - AVANZADA

- A. Traer un nuevo miembro a la escuela sabática, el Club de Conquistadores o inscribirlo en un curso de la Voz de la Esperanza.

Informe: _____

B. Obtener la especialidad de Modales Cristianos y Cuidado Personal o Vida Familiar.

MODALES CRISTIANOS Y CUIDADO PERSONAL

1. *¿Qué combinación equilibrada de cualidades desarrolló Jesús en su juventud? (Lucas 2.52)*
2. *De acuerdo al Salmo 8, ¿cómo te valora Dios como persona?*
3. *¿Tienen importancia para Dios los nombres? ¿Sabe Dios tu nombre? (Isaías 43.1; Exodo 33.17; Isaías 45.4)*
4. *Demostrar o hablar acerca de la habilidad de conversar, incluyendo:*
 - a. *La manera correcta de hablarle a los mayores en público.*
 - b. *Cómo dirigirse a las personas y presentarse correctamente.*
 - c. *Preguntas que deben evitarse.*
 - d. *Cómo decir cosas amables.*
 - e. *Cómo mostrar interés por los sentimientos de los demás.*
 - f. *Qué decir al abrir la puerta de la calle a alguna persona.*
 - g. *Cómo contestar correctamente el teléfono.*
5. *Si desea usar el don del habla para la gloria de Dios, ¿cuál debiera ser tu oración? (Salmo 19.14)*
6. *Enumerar siete puntos que muestren el poder que tiene una postura correcta. Revisar tu postura y el perfil de tu cuerpo. Demostrar la forma correcta de sentarse y pararse. Leer en el libro La Educación la página 1983, párrafo 3, y anotar los beneficios que reciben como resultado de una postura correcta.*
7. *Dar dos razones por qué es importante el bienestar físico. Explicar la relación entre una dieta adecuada, el ejercicio y el control del peso.*

8. *Mencionar la importancia del arreglo personal, incluyendo el baño, la higiene corporal, el aliento, el cuidado de la ropa, de los zapatos, etc.*
9. *Describir la forma correcta de lavarse el cabello y de cuidar el peine, el cepillo, etc.*
10. *Describir la forma correcta de cuidar las manos y las uñas.*
11. *Conocer la importancia de “embellecer diariamente el alma” y construir un carácter cristiano, y porqué “pertenecer a Cristo” es lo que hace la diferencia en la forma de vestirse y de actuar.*
12. *Analizar las orientaciones bíblicas que ayudarán a enfrentar los impulsos sexuales y a mantener los pensamientos puros. Discutir inteligentemente lo que se permite y lo que no se permite en una cita de enamorados.*
13. *Enumerar cuatro razones por las que tu rostro es importante para ti y la forma en que el ejercicio y el sueño pueden mejorar su apariencia. ¿Qué relación existe entre los pensamientos y la expresión del rostro? Describir cómo cuidar el rostro adecuadamente.*
14. *Conocer las reglas de etiqueta en la mesa que facilitan las cosas para ti y para los que te rodean, por ejemplo: cómo colocar el cuchillo y el tenedor al terminar de usarlos. Cómo ser bien recibido en una cena y ser agradable a los anfitriones.*
15. *Enumerar 10 principios que pueden ayudar a sobreponerse a la timidez y evitar el bochorno.*

Para las señoritas

16. *Mostrar dos ejercicios para mejorar la postura y rebajar las caderas, la cintura, los muslos y el estómago.*
17. *Cómo elegir un estilo de peinado que te haga lucir mejor.*
18. *Mencionar el estilo adecuado de ropas que se pueden usar si eres alta, gruesa, baja o delgada, o de caderas anchas o muchos busto.*
19. *Mostrar la forma correcta de ponerse un abrigo o una capa.*

Para los jóvenes

16. *Mencionar la forma de cuidar bien el cabello y escoger un estilo de peinado que te haga lucir mejor.*
17. *Enumerar las reglas de vestir y el estilo correcto si eres alto y delgado, o bajo y grueso.*
18. *Mencionar la razón por la que un cristiano debe practicar las buenas maneras. Demostrar cómo ayudar a una jovencita o dama a sentarse a la mesa y la forma correcta de llevar a una dama de su casa a una función social.*

VIDA FAMILIAR

1. *Explicar el papel del padre, de la madre, de la hermana y del hermano como aparece en la Biblia y el Espíritu de Profecía.*
2. *¿Cuál es la diferencia entre el respeto propio y el orgullo? Escribir un párrafo acerca de las cosas que te hacen sentir bien por tu familia. Incluir cosas de las que te enorgulleces y las buenas cualidades y logros que ha tenido tu familia.*
3. *Hacer las siguientes cosas en tu hogar durante una semana:*
 - a. *Tirar la basura en forma apropiada.*
 - b. *Lavar la loza.*
 - c. *Lavar la ropa.*
 - d. *Quitar el polvo y mantener los pisos limpios.*
4. *Demostrar que puedes cuidar a los miembros menores de tu familia o de la familia del vecino, por lo menos por un par de horas.*
5. *Preparar una lista de las cosas en las que tu familia gasta el dinero. Explicar tu responsabilidad en las finanzas de la familia.*
6. *Preparar una lista de actividades que pienses que tu familia disfrutaría participando.*
7. *¿Qué tipo de culto interesante podrías preparar para infantiles, menores y adolescente? Planear y dirigir un culto de familia para uno de estos grupos.*

8. *Si estás en casa, saber qué hacer en las siguientes circunstancias:*
- a. *Accidente*
 - b. *Incendio*
 - c. *Muerte de un pariente*
 - d. *Crisis financiera*
 - e. *Tormenta con daños*
9. *Planificar y dirigir un ejercicio contra incendio en caso de un fuego en tu hogar.*
10. *Enumerar cinco formas de mostrar preocupación o interés por los vecinos.*
11. *Estudiar las actividades recreativas de tu familia. ¿Hay algo que se puede mejorar?*

SECCIONES COMPLETADAS	
Fecha	Instructor
I _____	_____
II _____	_____
III _____	_____

HISTORIA DENOMINACIONAL

REQUISITOS: Trabajar con la Sección I para los requisitos de la Clase de Explorador.

SECCION I:

Estudiar el material titulado “*Cuéntaselo al Mundo*”, que cubre el período entre el 1844 y la saluda de J.N. Andrews como el primer misionero adventista. (Material suplementario: *La Mano de Dios al Timón*, págs 21-81; 221-238; *Manual para el Dirigente*, Tomo 1, págs. 287-304). Puede también utilizar la serie preparada en computadora para este propósito.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿A qué fueron atraídos los creyentes como resultado del Gran Chasco?

2. ¿Quién estudió después del Gran Chasco, llegando a la conclusión de que Cristo había entrado en el lugar santísimo en el cielo?

3. ¿El tratado de quién leyeron Jaime y Elena White que los convenció de que debían guardar el sábado como día de reposo?

4. ¿Qué don tendría la iglesia remanente?

5. ¿Cuál es el testimonio de Jesús?

6. ¿Qué cosa especial notó Elena White en cuanto a los Diez Mandamientos que ella vio en visión?

7. ¿Cómo se hubiera sentido usted si hubiera estado presente cuando Elena White estaba en visión?

8. ¿Cómo supo Jaime White que él iba a comenzar la obra de publicaciones para la Iglesia Adventista?

9. ¿Qué cosa especial hicieron Jaime y Elena White antes de poner en circulación la primera revista?

10. Nombre tres libros de Elena White

a. _____

b. _____

c. _____

11. ¿Qué cree usted que significa el término “El Conflicto de los Siglos”?

12. ¿Quién afirmaba que Elena White era un médium espiritista?

13. ¿A quién recomendó el jefe de correos de Battle Creek a José Bates como el hombre más honesto del pueblo?

14. ¿Quién fue el primer presidente de los Adventistas del Séptimo Día?

15. ¿Qué nombre tenía el colegio que abrió sus puertas en 1901 y que ahora es Universidad Andrews?

16. ¿En la casa de quién se celebró una reunión que dio como resultado la benevolencia sistemática?
-
17. ¿Donde se estableció el primer hospital adventista?
-
18. ¿Quién ayudó en el establecimiento de la obra médica de la iglesia?
-
19. ¿Qué nombre usaron los adventistas para su primer hospital?
-
20. ¿Quién fue el autor de la “La Historia del Sábado”?
-
21. ¿Cómo se llama la Universidad Adventista que está cerca de Battle Creek y a quien se honra con este nombre?
-
22. ¿Quién fue el primer misionero adventista enviado al extranjero?
-

SECCIONES COMPLETADAS

Fecha

Instructor

I _____

SALUD Y APTITUD FISICA

REQUISITOS: *Trabajar con la Sección I para conseguir los requisitos de la Clase de Explorador. Completar la Sección II para la Clase Avanzada.*

SECCION I:

- A. *Analizar los efectos del alcohol sobre el cuerpo. (Pueden ver una película, seguida por una discusión de grupo. Ver material presentado por el Manual para el Dirigente, Tomo 1, págs. 307-312)*

Efectos del alcohol sobre ciertas partes del cuerpo:

1. *El Cerebro*

- a. _____
- b. _____
- c. _____

2. *El Hígado*

- a. _____
- b. _____
- c. _____

3. *El Corazón*

- a. _____
- b. _____
- c. _____

4. *El Estómago*

- a. _____
- b. _____
- c. _____

5. Los Riñones y la Vejiga

- a. _____
- b. _____
- c. _____

6. La Boca y el Esófago

- a. _____
- b. _____
- c. _____

7. Los Vasos Sanguíneos

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Mitos y realidades en cuanto al alcohol

Mitos	Realidades

Comparación entre los efectos que ejercen los alimentos y el alcohol en el cuerpo

	Alimento	Alcohol
<i>Crecimiento y mantenimiento del cuerpo</i>		
<i>Puede ser almacenado en el cuerpo</i>		
<i>Efecto sobre la actividad física y mental</i>		
<i>Reparación de tejidos</i>		
<i>Influencia en el calor del cuerpo</i>		
<i>Contenido en vitaminas</i>		
<i>Resistencia a la infección</i>		

B. Redactar y firmar un voto de abstinencia del uso de bebidas alcohólicas:

Voto: _____

C. Participar en una caminata de 5 millas y escribir un informe que incluya:

1. Mapa del recorrido
2. Lugares de interés
3. Equipo usado
4. Alimentos consumidos
5. Sucesos de interés

Informe: _____

D. Completar el examen de Primeros Auxilios para Explorador. (*Manual para el Dirigente, págs. 333-339*)

1. **Quemaduras**

a. Cómo se producen

b. Tratamiento

2. **Complicaciones severas de la exposición al calor**

a. Calambres

b. Agotamiento por el calor

c. Insolación

3. **Humo en los ojos**

4. **Inhalación de humo**

5. **Pérdida de conocimiento**

6. **Vendajes constrictivos y restrictivos**

7. **Mordedura de serpientes**

8. **Otras mordidas y picadas**

9. **Congelación**

SECCION II - AVANZADA

- A. Participar en una caminata de 16 kms. (10 millas). Hacer una lista de la ropa adecuada para dicha actividad.

Reglas de seguridad al hacer caminatas:

- ☺ *Conocer la vestimenta adecuada para el tipo de caminata que puedas y quieras hacer.*
- ☺ *Zapatos y medias cómodos.*
- ☺ *Conocer los reglamentos para andar a lo largo de un camino. Ejemplo: Caminar en fila, al lado izquierdo del camino, de cara al tráfico. Durante la noche, usar la ropa adecuada para que te puedan ver, o puedes llevar una linterna.*
- ☺ *No hacer señales con los dedos pidiendo transporte. Obedecer todas las señales que digan: “No entrar” o “No pase”.*
- ☺ *Conocer cuál es el equipo adecuado para las caminatas. Ejemplo: agua, botiquín de primeros auxilios, etc.*

Fecha de la caminata: _____

1. **Ropa adecuada:** *Ropa interior adecuada, camisas de mangas largas, pantalones largos, suéteres, capa de agua o algo que proteja contra el viento y la lluvia, botas o zapatos fuertes, sombrero. La ropa debe quedar cómoda.*
2. **Zapatos correctos:** *Suaves por dentro y cómodos en el talón, y al mismo tiempo con suficiente amplitud para poder mover los dedos. La suela debe ser fuerte pero flexible. Tacones de goma anchos y bajos. El mejor material es el cuero.*

3. **Medias:** *Preferiblemente de lana doble, blancas y un poquito grandes.*

Listado de ropa adecuada usada en la caminata:

- B. Completar la especialidad de **Ejercicios y Marchas** *(si aún no la tiene).*

Requisitos de la especialidad:

1. Explique cinco o más objetivos de los ejercicios y marchas.
2. Defina los siguientes términos:
 - a. *Formación* _____
 - b. *Línea, alinearse* _____
 - c. *Rango* _____
 - d. *Intervalo* _____
 - e. *Columna* _____
 - f. *Fila* _____
 - g. *Distancia* _____
 - h. *Cubrir* _____
 - i. *Flanco* _____
 - j. *Cadencia* _____
3. Explique los movimientos en cada uno de los siguientes y ejecútelos debidamente:
 - ___ a. *Atención*
 - ___ b. *Parada - descansen*
 - ___ c. *En su lugar - descansen*
 - ___ d. *Descanso*
 - ___ e. *Medio paso, marchen*
 - ___ f. *Paso doble*
 - ___ g. *A saludar*
 - ___ h. *Presenten armas*

- ___ i. Derecha
- ___ j. Izquierda
- ___ k. Media vuelta
- ___ l. Rompan filas
- ___ m. Marquen el paso
- ___ n. De frente, marchen
- ___ o. Flanco derecho
- ___ p. Flanco izquierdo
- ___ q. Columna derecha
- ___ r. Columna izquierda
- ___ s. A retaguardia marchen
- ___ t. Alto
- ___ u. Tomar distancia

Si en su país usan mandos diferentes a estos, use los locales (*en inglés*)

4. Explique y demuestre como usar, desplegar y cuidar de la bandera nacional, incluyendo como doblarla en forma apropiada.
5. Participe de una escolta donde se demuestren los movimientos antes mencionados.

SECCIONES COMPLETADAS

Fecha

Instructor

I _____

II _____

ESTUDIO DE LA NATURALEZA

REQUISITOS: *Trabajar con la Sección I para conseguir los requisitos de la Clase de Explorador. Trabajar con la Sección II para la Clase Avanzada.*

SECCION I:

A. Identificar tres planetas, cinco estrellas y cinco constelaciones. Puede presentar un dibujo de lo observado. Además puede completar la especialidad de **Cosmografía**. (*Manual para el Dirigente, Tomo 1, págs. 315-316l; 325-328*)

B. Completar una de las siguientes especialidades:

- _____ Anfibios (*pág. 317 - 319*)
- _____ Flores (*pág. 321-322*)
- _____ Pájaros (*pág. 319-320*)
- _____ Climatología (*pág. 322-325*)

Ver las especialidades que aparecen al final del cuaderno.

SECCION II - AVANZADA

Identificar 6 huellas de animales o aves. Hacer un molde de yeso de tres de esas huellas (*págs. 329-330*)

SECCIONES COMPLETADAS	
Fecha	Instructor
I _____	_____
II _____	_____

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

REQUISITOS: *Trabajar con la Sección I para conseguir los requisitos de la Clase de Explorador.
Trabajar con la Sección II para la Clase Avanzada.*

SECCION I:

Material auxiliar: Manual para Dirigentes, Tomo 1, págs. 331-333

- A. Acampar al aire libre por dos noches.

Fecha: _____

Lugar: _____

Repasar las reglas para elegir un lugar para acampar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- B. Planificar un menú para un campamento de tres días. Cocinar dos de esas comidas.
(Material de Referencia: Manual para el Dirigente, Tomo 1, pág. 349)

Comidas preparadas por el Explorador:

1. _____
2. _____

Menú

	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			

- C. Completar una especialidad de **Recreación** o **artes Manuales** no hecha anterior mente.

RECREACION: _____

ARTES MANUALES: _____

En la parte final del cuaderno se presenta la especialidad **Artes y Trabajos Indígenas**.

- D. Explicar lo que es un mapa topográfico, qué espera encontrar en él y sus usos. Identificar por lo menos 20 símbolos y señales que se usan en los mapas topográficos (*Manual para el Dirigente, págs. 340-344*)

SECCION II - AVANZADA

- A. Repasar las amarras básicas y fabricar un mueble de campamento. (Manual para el Dirigente, Tomo 1, págs. 345-348)

Informe: _____

- B. Poder transmitir y recibir mensajes con sistema de señales de semáforo, código morse o lenguaje de sordomudos o tener un conocimiento básico para una comunicación radial de dos vías (C.B.) (Manual para el Dirigente, Tomo 1, págs. 350-357)

Actividad realizada _____

(Nota: si deciden dar la clase de lenguaje de sordomudos, recuerde que debe ser un instructor preparado para ello)

- C. Completar la especialidad de **Campamento III**.

1. Estar por lo menos en 7mo grado.
2. Trabajar durante tres horas en un proyecto de arreglo y hermoseamiento de un lugar silvestre, como por ejemplo abrir o limpiar un sendero.
3. Repasar seis puntos importantes en la selección de un buen terreno para campamento.

- ☞ *Elegir un terreno con buen drenaje. Seco, área no inundable.*
- ☞ *Separarse de lugares pantanosos infectados de mosquitos.*
- ☞ *No acampar sobre riscos.*
- ☞ *Lugar donde haya suficiente agua potable.*
- ☞ *Hace falta tener suficiente leña a disposición.*
- ☞ *Terreno duro, rocoso y polvoriento no es bueno para acampar.*

4. Repasar las reglas de seguridad para encender una fogata.

- ☞ Ubicar un lugar seguro para las fogatas.*
- ☞ no usar productos derivados del petróleo para comenzar el fuego.*
- ☞ Después de terminar, asegurarse de que todos los fuegos están apagados, bien empapados con agua. Cubrirlos con tierra.*
- ☞ Cortar el pasto alrededor del lugar donde vas a hacer la fogata.*

5. Salir un fin de semana a un campamento.

6. Encender estos tres tipos de fuegos y decir cuál es su uso:

_____ *Fuego estrella*

_____ *Fuego del cazador*

_____ *Fuego reflector*

7. Conocer seis formas de encender un fuego sin fósforos. Encender una fogata usando una de estas formas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

8. Saber afilar correctamente un cuchillo y un hacha. Repasar las reglas de seguridad al usar cuchillo y hacha.

Medidas de seguridad para usar un cuchillo:

- ✓ *Mantener siempre el cuchillo afilado y sin moho.*
- ✓ *Al tallar un pedazo de madera, mantener el cuerpo alejado.*
- ✓ *No usar la parte de atrás del cuchillo, esto arruina el filo.*
- ✓ *Cuando se anda con cuchillo, hay que mantener cerrada la cartuchera.*
- ✓ *No jugar con el cuchillo.*
- ✓ *No cortar nada sobre tus rodillas.*
- ✓ *Cuidar tus ojos.*

Medidas de seguridad al usar un hacha:

- ☞ *Mantener tu hacha afilada.*
- ☞ *Mantener el mango bien firme.*
- ☞ *Mantener el hacha lejos del piso.*
- ☞ *Un hacha no es un martillo o una cuña.*
- ☞ *Limpiar el terreno alrededor, como del ancho de un hacha; el largo del hacha más el largo de tu brazo.*
- ☞ *Los que miran debe pararse a una distancia de dos hachas.*
- ☞ *Descansar cuando te sientas cansado.*
- ☞ *Llevar el hacha con el filo hacia afuera.*
- ☞ *Pasar el hacha por el mango. Tomarla con la cabeza para abajo.*
- ☞ *Mantener los pies firmes.*
- ☞ *Separar los pies y mantenerlos alejados de lo que se corta.*
- ☞ *Mantener el hacha en su funda cuando no la use.*
- ☞ *Nunca cortar un árbol, a menos que tengas permiso y sean con un propósito bien definido.*

9. Cocinar con productos frescos o deshidratados una comida completa en una olla.

Utensilios de cocina:

Todos los utensilios deben ser livianos y sencillos. Los variados equipos sencillos que se pueden comprar sirven muy bien: tenedores, cucharas y vasos de plástico.

Estufas - *Existen cuatro tipos básicos de estufas, y con cualquiera de ellas lo importante es tomar en cuenta la seguridad:*

- ① A gas (con quemadores)
- ② Bombas manuales de gas
- ③ Kerosene
- ④ Estufas con cilindros de gas butano o propano

Las estufas deben ser útiles y prestar servicio a todos, pero la seguridad deben ser útiles y prestar servicio a todos, pero la seguridad debe recordarse siempre. Nunca enciendas una estufa dentro de una carpa. Después que la llenes de gas, si se derrama algo, límpialo inmediatamente y no la uses hasta que estés seguro que no hay salida de gas o petróleo.

10. Describir las diferentes clases de carpas y sus usos:

- a. *De montaña* - _____

- b. *Alpina* - _____

- c. *De bosque* - _____

- d. *Tubular* - _____

- e. *De mochila* - _____

Carpas:

Las carpas son necesarias para las diferentes actividades al aire libre de los Conquistadores. Las carpas son de varios tamaños, es por esto que hay que tomar en cuenta el tipo de uso que se les va a dar. Las carpas anchas, esas de tipo familiar, son buenas para un grupo de personas que necesiten de pocas carpas. Si estás planeando llevar mochila, necesitas buscar carpas compactas y de materiales livianos, fáciles de armar. Una buena carpa deberá ofrecer la mejor protección posible. En primer lugar, debe soportar los vientos fuertes, las lluvias torrenciales, estar hecha de un material poroso, y tener un techo a prueba de lluvia. Siempre que armes una carpa, nunca golpees las partes metálicas con un martillo, un hacha o cualquier objeto metálico sin antes protegerte los ojos.

Cuidado de las carpas:

- a. Para limpiar una carpa nunca la sumerjas en agua.*
- b. Limpiar las manchas de comida con una esponja y agua tibia.*
- c. No caminar con o sin zapatos sobre la carpa y siempre usar zapatos cuando estés armando el campamento.*
- d. Las carpas deben estar secas antes de guardarlas. Revisar las cuerdas, las estacas, etc.*
- e. Todas las costuras deberán ser impermeabilizadas periódicamente.*
- f. Llevar siempre el material necesario para remendar la carpa.*

Armar las carpas:

Armar siempre tu carpa en un área seca, no en lugares bajos donde el agua puede correr por debajo. Cuando vayas a armar la carpa revisa que no haya piedras en el terreno que puedan romperla, especialmente en el lugar donde te acostarás.

Ropa de cama:

La ropa de cama puede ser sencilla, desde unas frazadas y una sábana enrolladas hasta una bolsa de dormir. Una bolsa de dormir de buen nylon ofrecerá calor para tu estilo de campamento. Una bolsa rellena debería tener una altura de 3.5 pulgadas y 2 cierres de nylon. Una colchoneta ofrece comodidad. Existen dos tipos de espuma plástica o de ensolite. La colchoneta ayudará como aislante para que tu cuerpo no absorba el frío.

11. ¿Cómo se produce la condensación de agua en una carpa y cómo se puede prevenir?
- _____
- _____
- _____
12. Demostrar habilidad para levantar una carpa y afirmarla, utilizando las amarras de tensión media y vuelta de escota.
13. Durante el campamento, planificar y dirigir un devocional de 10 minutos o dirigir una escuela sabática, un culto divino o el culto vespertino.
14. Ubicar y construir correctamente una de la siguientes facilidades y describir la importancia que tienen para las personas y el ambiente:
- a. *Una letrina*
 - b. *Una ducha*
 - c. *Un área para lavar la loza y la ropa*
15. Hacer una demostración de cuatro amarras básicas y construir un objeto sencillo con ellas.
16. Saber la forma de reemplazar la cubierta refractaria de una lámpara de campamento. Demostrar habilidad para llenar de gas las linternas o la estufa. Saber cómo mantener funcionando bien la bomba de presión de una estufa de campamento.

SECCIONES COMPLETADAS

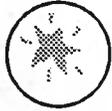
Fecha

Instructor

I

II

Cosmografía 1



Requisitos a completar:

1. Describa el sistema solar.
2. Prepare un diagrama donde muestre las posiciones relativas y los movimientos de la tierra, el Sol y la luna. Diga que gobierna las mareas, cual es la causa de los eclipses, y que es una estrella errante.
3. A que velocidad viaja la luz
4. Identifique 8 estrellas fijas. Diga cual es la diferencia entre un planeta y una estrella fija.
5. Que es una constelación; mencione e identifique cinco de ellas. Diga dos que son visibles durante todo el año.
6. Dibuje la Osa Mayor, Casiopea, y la Estrella del Norte.
7. Observe un amanecer y un atardecer. Describalas o dibújelas.
8. Que es la Vía Láctea e indique su curso a través del cielo.
9. Que la estrella matutina y la estrella vespertina.
10. Explique el zenit y el nadir.
11. Que es la aurora boreal

Flores



Requisitos a completar:

1. Presente 35 flores.
2. Dibuje una flor con cada una de sus partes identificadas.
3. Nombre 6 familias de flores y sus características distintivas. De ejemplos (2).
4. Describa el proceso del crecimiento de una flor.
5. Mencione dos plantas que son venenosas al tacto.
6. Haga lo siguiente:
 - a. Presente flores de cero, tres, cuatro y cinco pétalos.
 - b. Identificar por lo menos 5 flores con los ojos vendados.
 - c. Observar una flor y hacer una lista de los insectos o las aves que la visitan.

Pájaros y Aves 1



Requisitos a completar:

1. Mencione dos características que diferencian a los pájaros de las demás criaturas.
2. Mencione 3 pájaros que no pueden volar, diga que comen y donde viven.
3. Diga que día de la semana fueron creadas las aves, y mencione 5 aves de la Biblia.
4. Mencione 3 maneras en que el amor de Dios y su propósito se revelan en las aves.

5. Prepare una lista de 30 aves silvestres.
6. Prepare una lista de aves que puede identificar por su sonido.
7. Prepare dibujos de 5 aves y sus nidos.

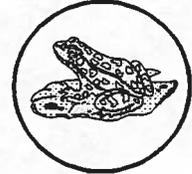
Artes y Trabajos Indígenas



Requisitos a completar:

1. Mencione 5 maneras en que los indios usaban la yuca.
2. Mencione 15 plantas comestibles que usaban los indios.
3. Describa cómo los indios rastreaban y cazaban los animales.
4. Mencione 5 piedras o minerales y los usos que les daban los indios.
5. Explique la forma en que los indios preparaban sus flechas.
6. Defina petroglifo. Donde podemos encontrarlos.
7. Describa el uso que le daban los indios a los caracoles y a las conchas.
8. Mencione diez materiales usados por los indios para manualidades.
9. Prepare una manualidad indígena (piedra pintada).

Anfibios



Requisitos a completar:

1. Características principales de los anfibios.
2. Cite las dos órdenes principales de los anfibios y diga como distinguirlos.
3. Diferencias entre los sapos y las ranas.
4. Como se protegen los anfibios.
5. Prepare una lista de los anfibios que hay en su comunidad.
6. Describa el ciclo de vida del anfibio.
7. Explique el valor económico de ellos.
8. Donde pasan los sapos el invierno.
9. Identifique dos especies de rana por su canto.
10. Como croan las ranas y los sapos. A que se debe su estridencia. Cuales croan con la boca cerrada.
11. Observe en un río o estanque anfibios en sus etapas de crecimiento.
12. Si vive en Puerto Rico cuente algo acerca del coquí explicando que tiene de especial esta ranita.

