

# Cuadernillo de Clase Compañero

Club de Conquistadores



Material Auxiliar Instructivo para Clubes de Conquistadores



Club: \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_ Región: \_\_\_\_\_

Nombre del conquistador: \_\_\_\_\_

# GENERALES



# 1

Tener un mínimo de 11 años de edad.      \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Ser miembro activo del club de Conquistadores

# 2



El nombre de mi club es: \_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



# 3

Aprender o repasar el significado del Voto de los Conquistadores e ilustrar su significado en forma creativa.



VOTO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Leer el libro del Club del libro Juvenil del año en curso, resumirlo por lo menos en un párrafo. (Anéxalo)

4



Libro: \_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_

5

Haber leído el libro "Por la Gracia de Dios" (Anéxalo)

\_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_

# DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL

Memorizar los libros del Nuevo Testamento y dividirlos en sus cuatro áreas.

Mostrar habilidad en encontrar cualquiera de estos libros.

1



--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_

Memorizar un libro de la Biblia en cada una de las siete categorías. (El N°4 puede ser escogido por ti):

Grandes pasajes



Blue notepad with horizontal lines for writing.

- 1) Salmos 119:11
- 2) Isaías 43:12
- 3) Mateo 28:19-20
- 4) ...

Salvación

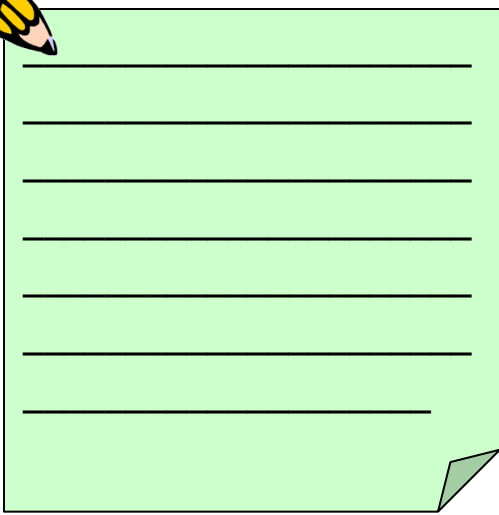


Pink notepad with horizontal lines for writing.

- 1) Juan 1:1-3, 14
- 2) Lucas 19:10
- 3) Salmos 103:10-12
- 4) ...

Doctrina

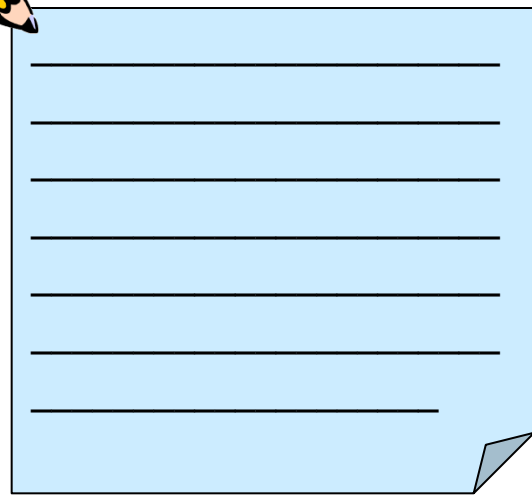
- 1) Isaías 1:18
- 2) Juan 1:12-13
- 3) I Timoteo 6:6-8
- 4) ...



A green notepad with a pencil icon in the top left corner. It has several horizontal lines for writing.

Oración

- 1) I Samuel 15:22
- 2) Romanos 12:1-2
- 3) I Tesalonicenses 5:15
- 4) ...



A blue notepad with a pencil icon in the top left corner. It has several horizontal lines for writing.

Relaciones

- 1) Efesios 1:8-10
- 2) Deuteronomio 6:5
- 3) Hechos 2:38
- 4) ...



A pink notepad with a pencil icon in the top left corner. It has several horizontal lines for writing.

Comportamiento



Green lined notepad

- 1) Salmos 34:3-4
- 2) Mateo 6:6
- 3) I Pedro 1:3
- 4) ...

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Promesas / Alabanzas



Blue lined notepad

- 1) Salmos 56; 35:7
- 2) Salmos 37:3
- 3) Isaías 35:10
- 4) ...

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Completo \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# 3

En consulta con su consejero, escoger uno de los siguientes temas:

- a. Una de las parábolas de Jesús.
- b. Uno de los milagros de Jesús
- c. El sermón de la montaña
- d. Un sermón sobre la segunda venida

Mostrar su conocimiento sobre las enseñanzas de Jesús en una de las siguientes formas.

- a. Intercambio de ideas con su consejero
- b. Actividades que integren a todo el grupo
- c. Redacción

---

Leer el evangelio de Mateo o Marcos en cualquier traducción y memorizar dos de los siguientes pasajes:

- a. Las bienaventuranzas | Mateo 5:3-12
- b. Oración del Señor | Mateo 6:9-13
- c. Regreso de Jesús | Mateo 24:4-7, 11-14
- d. Comisión Evangélica | Mateo 28:18-20



# 4

---

# SIRVIENDO A OTROS



# 1

Planificar y dedicar por lo menos dos horas sirviendo a su comunidad y demostrando de manera práctica compañerismo hacia alguien.



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Experiencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

# 2

Dedicar por lo menos cinco horas participando de un proyecto que beneficiará a su comunidad o iglesia.



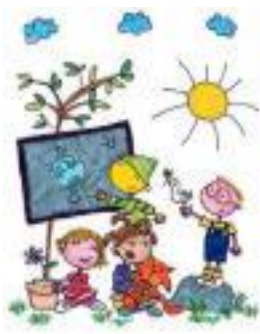
Proyecto: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Experiencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_





# DESARROLLANDO LA AMISTAD

# 1

Conversar con su consejero o unidad sobre cómo respetar a personas de cultura, raza y sexo diferentes.



A large light blue rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes or reflections.

# SALUD Y APTITUD FÍSICA



# 1

Memorizar y explicar 1 Corintios 9:24-27



24. Ustedes saben que en una carrera todos corren, pero solamente uno recibe el premio. ,Pues bien, corran ustedes de tal modo que reciban el premio.  
25. Los que se prepararán para competir en un deporte, evitan todo lo que pueda hacerles daño. Y esto lo hacen par alcanzar como premio una corona que en seguida se marchita; en cambio, nosotros luchamos por recibir un premio que no se marchita.  
26. Yo, por mi parte, no corro a ciegas ni peleo como si estuviera dando golpes al aire.  
27. Al contrario, castigo mi cuerpo y lo obligo a obedecerme para no quedar yo mismo descalificado después de haber enseñado a otros.

# 2

## Conversar con su líder sobre cómo se relacionan la aptitud física y los ejercicios regulares con una vida saludable.

**Aptitud física**, capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La aptitud física es un estado del cuerpo (y de la mente) que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física. Esto suele calcularse con relación a expectativas funcionales, es decir, lo normal es realizar pruebas periódicas que miden la fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y flexibilidad. También se emplean las pruebas de estrés (usando un ergómetro, por ejemplo), que evalúan la respuesta del cuerpo al estímulo físico potente y sostenido.



Estar en buena forma es casi una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio habitual, ya sea la simple marcha, *jogging* o *footing*. También son muy beneficiosos los deportes como la natación, ciclismo y aeróbic (además de algunos ejercicios básicos de gimnasia que se pueden llevar a cabo en cualquier sitio). Son muchos los tipos de deporte que contribuyen a mejorar la forma física. Es deseable mantener la continuidad en los ejercicios, y es importante no realizar súbitamente ejercicios violentos o de extrema tensión. Es esencial empezar con un calentamiento gradual y seguir un proceso de preparación.

Tan importante como el ejercicio regular es una dieta nutritiva y equilibrada. El exceso de alcohol, tabaco y drogas (excepto los fármacos recetados por un médico) suele perjudicar seriamente la salud.

En muchos lugares se ofrecen programas diseñados para ayudar a las personas a lograr una buena forma física: escuelas, gimnasios, salones y estudios privados, y clínicas profesionales especializadas que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones.



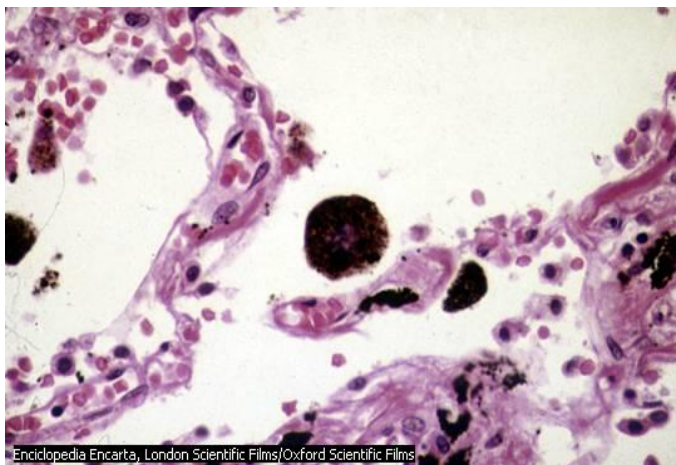
Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por expertos en educación física o medicina. Los individuos sanos pueden elaborar sus propios programas. La regla general es hacer ejercicio sólo hasta que uno se sienta incómodo, es decir, hasta que la respiración se vuelve dificultosa, o cuando se altera la circulación o el cansancio afecta a la forma de realizar los ejercicios. Las personas con problemas de salud ocasionados por ataques al corazón, apoplejía, heridas y enfermedad deben consultar al médico antes de elaborar un régimen o de realizar cualquier forma de ejercicio físico intenso.



**Fumar**, inhalar y exhalar los humos producidos al quemar tabaco. Un abuso excesivo de esta acción conduce al tabaquismo. Las hojas secas de la planta del tabaco se fuman en pipa o en puro, pero la forma más extendida es el cigarro o cigarrillo. En la década de 1940 el fumar se consideraba algo inofensivo, pero las investigaciones clínicas y de laboratorio han demostrado desde entonces que el tabaquismo aumenta mucho el riesgo de un fumador de morir de diversas enfermedades, siendo la número uno el cáncer de pulmón.



**Pega algunos anuncios sobre los perjuicios del cigarrillo**



Enciclopedia Encarta, London Scientific Films/Oxford Scientific Films

### **Tejido pulmonar de un fumador**

Los pulmones tienen unos diminutos sacos llamados alveolos, donde el dióxido de carbono que procede del organismo se intercambia por oxígeno procedente del aire. Varias enfermedades que afectan a los pulmones destruyen directamente los alveolos, caso del enfisema, o bien dañan su capacidad para intercambiar gases. Esta fotografía muestra los efectos del enfisema (provocado por el hábito de fumar) sobre el tejido pulmonar..

Los estudios médicos han determinado que el índice total de mortalidad es dos veces más alto en fumadores hombres de mediana edad que en los que no fuman; y más alto aún en los que fuman más cigarrillos al día o han fumado por más tiempo.

Entre los cánceres causados por el tabaco, encabeza la lista el de pulmón, de manera que el índice de esta enfermedad es siete veces mayor en los fumadores que en los no fumadores. Además, los fumadores tienen cinco veces más riesgo de desarrollar cáncer de laringe, esófago y en la cavidad bucal. También se atribuye al tabaquismo un tercio de todos los cánceres de vejiga, riñón y páncreas.

El tabaquismo también quintuplica el riesgo de muerte por bronquitis crónica y enfisema, y lo duplica en muertes por enfermedades coronarias y del corazón. Un informe de 1988 basado en un estudio sobre 4.255 residentes de un barrio de Boston (EEUU) indicaba que el tabaquismo incrementa el riesgo de apoplejía en un 50%, 40% en los hombres y 60% en las mujeres. Otra investigación ha demostrado que las madres que fuman dan a luz con más frecuencia a niños prematuros o con poco peso, debido probablemente a la menor afluencia de sangre a la placenta. Tres estudios publicados en 1981 apuntan que en las parejas en las cuales uno de los cónyuges es fumador pasivo, éste sufre mayor riesgo de cáncer de pulmón, y otros estudios revelan que el índice de enfermedad es mayor en hijos no fumadores de padres fumadores. En España se ha estimado que el 14% del total de las muertes se debe al tabaco. El consumo diario de un paquete de cigarrillos acorta 6 años la expectativa de vida, multiplica por 3 las bajas laborales y en un 15% la duración de las bajas por enfermedad.

Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.



### M i Compromiso de abstinencia

Handwritten area for a commitment to abstinence, consisting of several horizontal lines on a light blue background.

4

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Completar la especialidad de Natación Principiante II o Campamento II



\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

# DESARROLLANDO ORGANIZACIÓN Y LIDERAZGO

# 1


Dirigir o colaborar en una meditación creativa para su unidad o Club.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# 2

Ayudar en la planificación de una excursión o campamento con su unidad o club, teniendo por lo menos una noche.

 **Campamento:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Experiencia:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



# ESTUDIO DE LA NATURALEZA



# 1

Participar de juegos de la naturaleza, o caminata ecológica en medio de la naturaleza, durante una hora.



Lugar : \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Experiencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Completar una de las siguientes especialidades:

# 2



Anfibios



Ornitología I



Aves Domésticas



Árboles I



Peces



Reptiles



Moluscos I



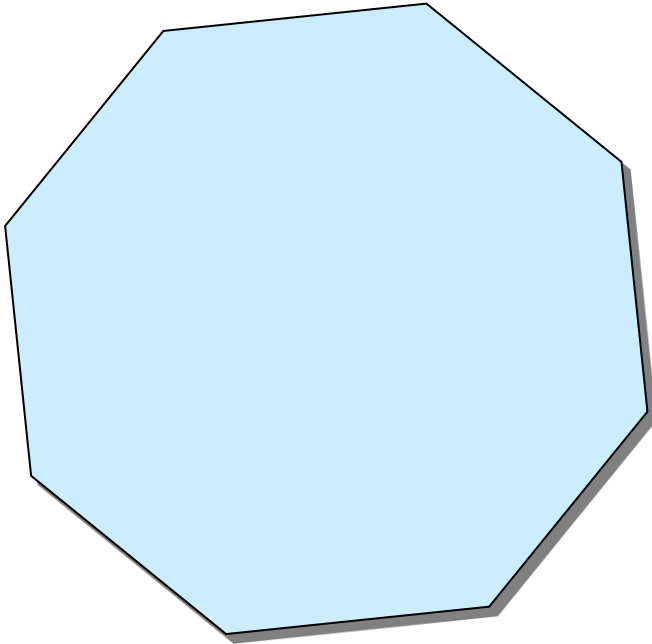
Arbustos

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Especialidad: \_\_\_\_\_

# 3

Recapitular el estudio de la creación y hacer un diario por siete días, registrando sus observaciones de lo que fue criado en cada día correspondiente.

## DIBUJA!



DÍA 1: \_\_\_\_\_

Características:

---

---

---

---

---



Día 2: \_\_\_\_\_

Características:

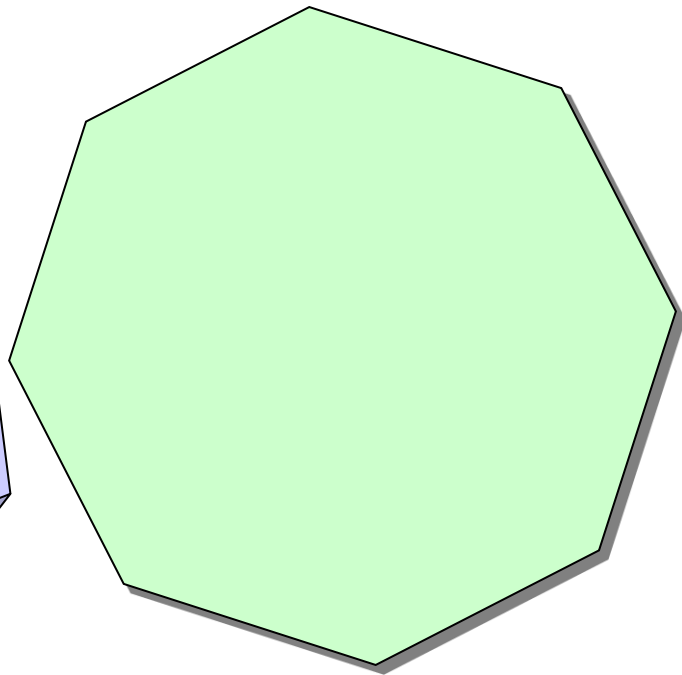
---

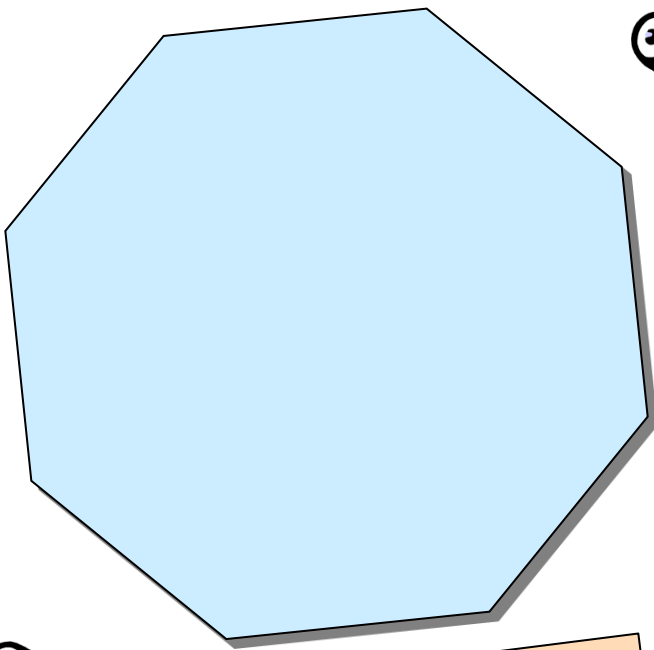
---

---

---

---





Día 3: \_\_\_\_\_

**Características:**

---

---

---

---

---



Día 4: \_\_\_\_\_

**Características:**

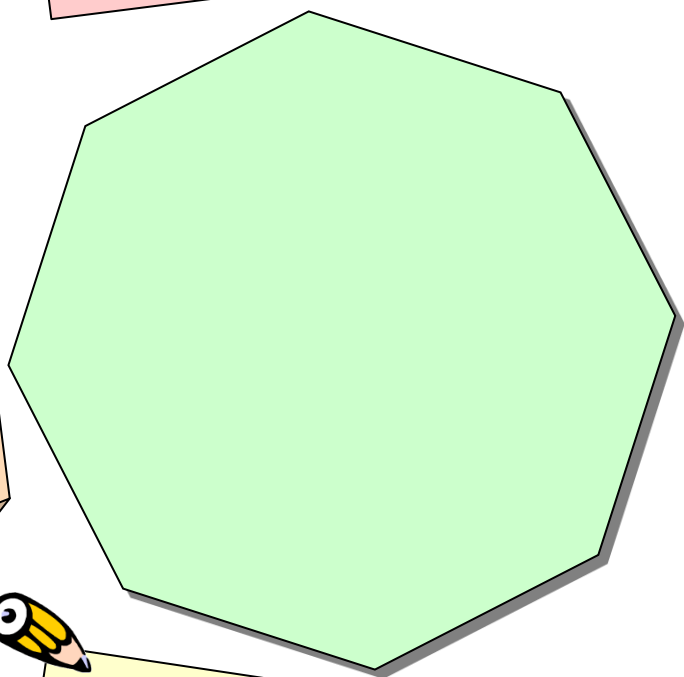
---

---

---

---

---



Día 5: \_\_\_\_\_

**Características:**

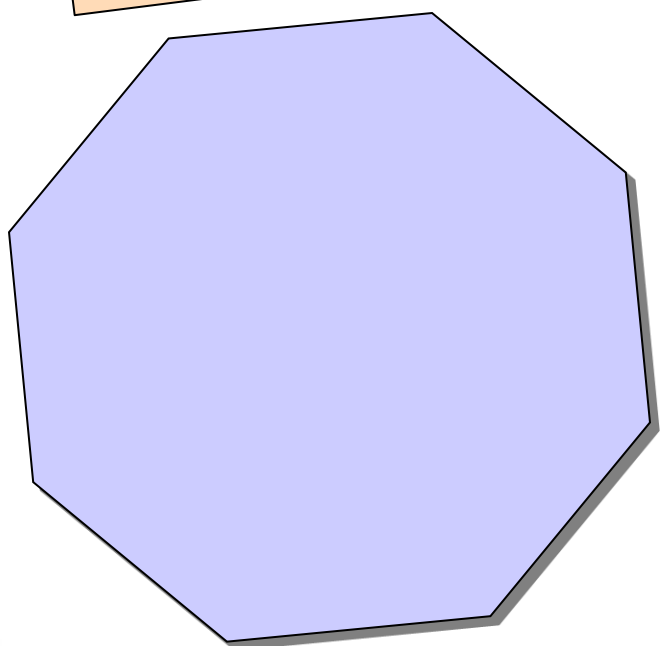
---

---

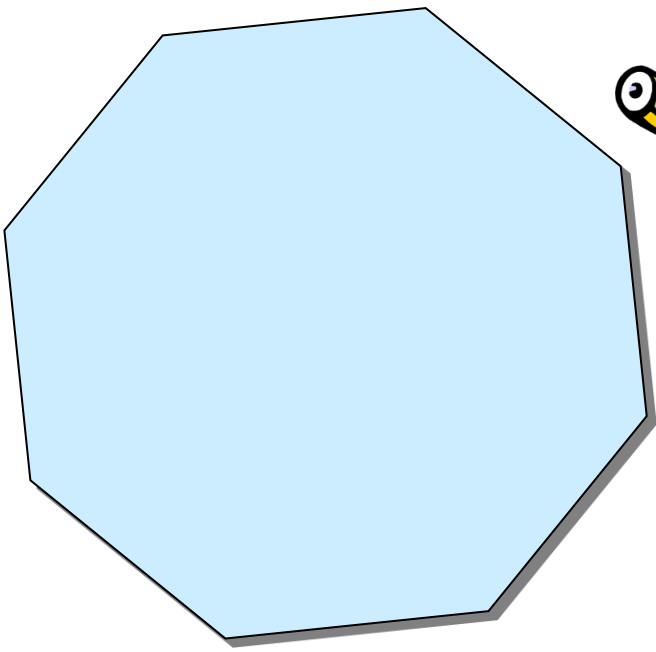
---

---

---







Día 6: \_\_\_\_\_

**Características:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Día 7: \_\_\_\_\_

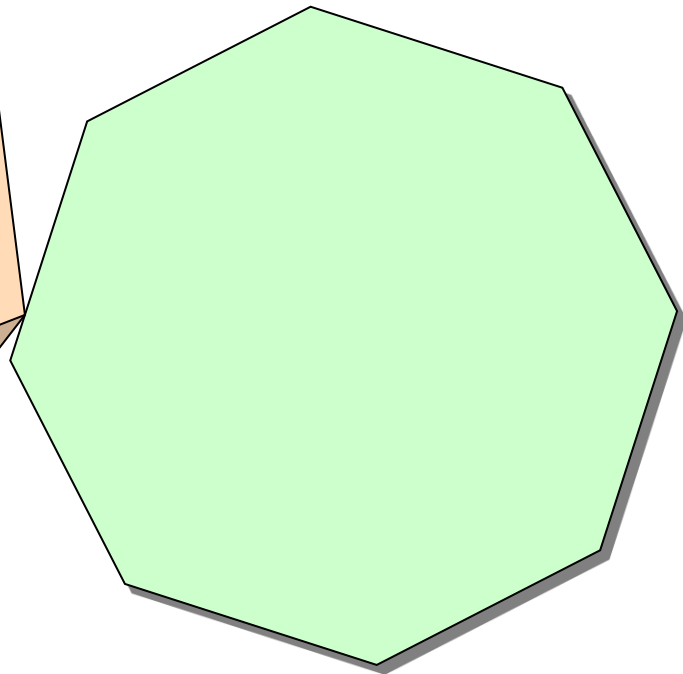
**Características:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

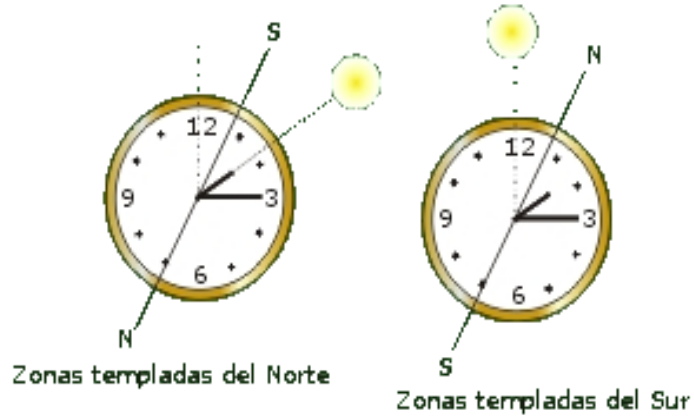
# ARTE DE ACAMPAR

## 1

Descubrir los puntos cardinales sin ayuda de una brújula.

### Método del reloj

Podemos valernos de un reloj de agujas y de la posición del sol para encontrar el norte con facilidad. Para ello debemos conocer la hora solar, que en España y los países de su franja horaria es dos horas menos en horario oficial de verano y una hora menos en invierno.



En las zonas templadas del hemisferio norte, si alineamos la aguja horaria (la pequeña) con el sol, en la bisectriz que forma esta con la cifra "12" del reloj se encuentra siempre el sur.

En las zonas templadas del hemisferio sur es la cifra 12 la que debe apuntar hacia el sol, y en la bisectriz que forma con la aguja horaria, se encuentra el norte.

### Por las estrellas

Por la noche, si está despejado, guiarse por las estrellas es eficaz y sencillo.

En el hemisferio norte del planeta, la estrella polar indica siempre el norte. Esta estrella es la última de la cola de la osa menor y, a pesar de que en casi todas las ilustraciones se muestra como una estrella muy brillante, su luz es tan pálida que con frecuencia no es fácil de ver. No obstante, es sencillo guiarse por la Osa Mayor para localizar el punto donde se encuentra la estrella polar. Para ello sólo tenemos que prolongar cuatro veces la distancia que separa las dos estrellas frontales de la Osa Mayor.



En el hemisferio sur debemos buscar la "Cruz del Sur", una constelación con forma de rombo o cometa. Si prolongamos la longitud de la cometa cuatro veces y media, el punto imaginario que localicemos indicará siempre el sur.



# 2

Participar en un campamento de fin de semana, y hacer un informe resaltando lo que más le impresionó positivamente.



Lugar: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Experiencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

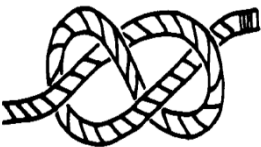
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

# 3

Saber o repasar los nudos requeridos en AMIGO.  
Aprender o recapitular los siguientes nudos

Nudo	Ejemplo	Uso
<p>Ocho</p> 		<p>Se utiliza para amarrar provisionalmente la punta de una cuerda</p>

## RECAPITULA LOS NUDOS DE AMIGO

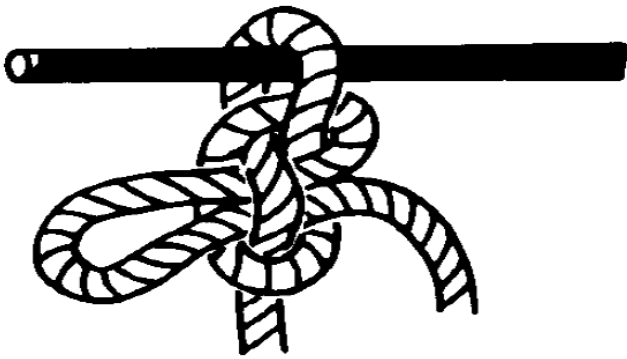
\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Ballestrinque Doble

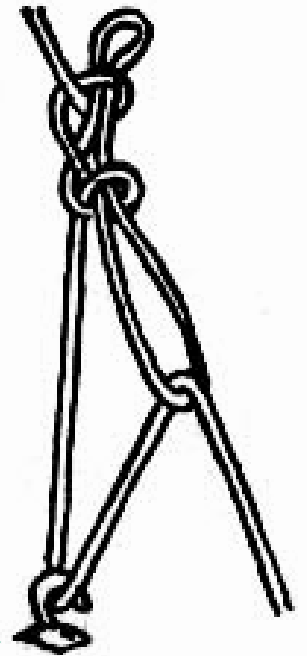


Brinda mayor resistencia

Espía



Camionero



Uso

Puedes desatarlo con un simple jalón, es utilizado para descender de un árbol, escalera, etc...

Uso

Nudo de tracción utilizado para estirar cuerdas. Al amarrar cargas es bastante fácil de desatar.

4

Completar la especialidad de Primeros Auxilios - Nivel básico.



# ENRIQUECIENDO TU ESTILO DE VIDA

# 1

Completar una especialidad en "Artes y Habilidades Manuales". No realizada anteriormente.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Especialidad \_\_\_\_\_

# EVALUACIÓN

FECHA DE LA EVALUACIÓN : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
INSTRUCTOR (EVALUADOR) : \_\_\_\_\_  
DIRECTOR : \_\_\_\_\_  
FECHA DE INVESTIDURA : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
REGIONAL : \_\_\_\_\_

## CRÉDITOS

**Diagramación:** Ministerio Joven MBO – **Arreglos y Actualización :** G.M.M. Carlos Francesco Marquina  
**Diseño Carátula:** Fernando Jaimes Duarte

© Ministerio Joven de la Iglesia Adventista del Séptimo Día - Asociación Peruana Central Este  
Lima – Perú  
División Sudamericana  
*Todos los derechos reservados*



Asociación  
Peruana  
Central  
Este