



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Paseo a pie

1. Explicar y demostrar los puntos principales de la buena práctica de las caminatas tales como:

El ritmo \_\_\_\_\_

La velocidad \_\_\_\_\_

El descanso \_\_\_\_\_

El protocolo \_\_\_\_\_

2. Explicar la importancia y el método adecuado del cuidado de los pies con respecto a:

La limpieza \_\_\_\_\_

El cuidado de las uñas \_\_\_\_\_

Calcetines \_\_\_\_\_

Selección de zapatos \_\_\_\_\_

Los primeros auxilios ante la sensibilidad o las ampollas de los pies \_\_\_\_\_

3. Hacer una lista de ropa adecuada para ser usada en una caminata tanto en tiempo caliente y frío.

Caliente

Frío

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Caliente

Frío

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 4. Hacer una lista de los artículos necesarios para una larga jornada de caminata en la naturaleza y una breve en el campo.

Caminata larga \_\_\_\_\_

Caminata corta \_\_\_\_\_

- 5. Hacer una lista de cinco normas de seguridad y de cortesía que se deben utilizar en las caminatas por la naturaleza en senderos y por la carretera.

En senderos

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Por la carretera

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. Explicar la importancia de beber agua y mencionar tres señales de agua contaminada.

---

---

Señales de agua contaminada

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

7. Explicar la importancia de una adecuada alimentación, mientras que se hacen caminatas.

---

---

---

8. Describir la ropa y zapatos adecuados para excursiones en climas húmedos, fríos y calientes.

Ropa

Clima humedo/frío

Clima humedo/caliente

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Zapatos

Clima humedo/frío

Clima humedo/caliente

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- ❑ 9. Presentar un plan escrito para una caminata de 10 millas (16.1 km) que incluya: un mapa de la ruta, lista de la ropa, lista del equipo y del agua y/o alimentos. (Completar el Cartel #1)
- ❑ 10. Utilizar un mapa topográfico y/o un mapa de carreteras en la planificación y realizar una de las caminatas del requisito 11.
- ❑ 11. Tener un registro de las siguientes excursiones a pie:
  - a. Una de cinco millas (8 km) en el campo o en el pueblo  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Ubicación \_\_\_\_\_
  - b. Uno de cinco millas (8 km) en un sendero en la naturaleza  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Ubicación \_\_\_\_\_
  - c. Dos de 10-millas (16.1 km) en un día de caminata en diferentes rutas  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Ubicación \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Ubicación \_\_\_\_\_
  - d. Una de 15-millas (24.2 km) en un sendero en la naturaleza  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Ubicación \_\_\_\_\_
  - e. Dentro del periodo de un mes de cada caminata, escribir un breve informe, indicando fechas, rutas cubiertas, el clima y cualquier cosa interesante que haya visto. (Completar el Cartel #2)

# Paseo a pie—Cartel #1

Mapa de la ruta	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Lista de la vestimenta	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Lista del equipo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Agua y/o alimentos	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Paseo a pie—Cartel #2

**Fecha del paseo** \_\_\_\_\_

**Rutas cubiertas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Clima:**

**Cosas de interés**