

Lista de actividades para participar en el reto de la naturaleza

Sal a la naturaleza, cuenta tu puntos y gana insignias

Asegúrate de revisar los Puntos de Control de Seguridad de Actividades **antes** de iniciar cualquier actividad.

Animales

- 10 Encuentra un nido de pájaros (*¡pero no lo toques!*)
- 10 Observa a las aves
- 10 Busca hogares de insectos (*¡pero no lo toques!*)
- 20 Aprende a identificar un pájaro y su canto
- 20 Conoce a un caballo o pinta un poni
- 20 Localiza e identifica tres tipos de insectos voladores
- 30 Localiza e identifica tres conjuntos de huellas de animales (*Observando las medidas de seguridad*)
- 30 Participa en una clase ecuestre
- 30 Juega al juego de Red de vida
- 30 Observa el vuelo de los murciélagos
- 40 Aprende sobre los diferentes ecosistemas (*en el agua y en la tierra*)
- 50 Disecciona y examina egagrópilas de búho
- 50 Monta a un caballo
- 50 Cultiva mariposas a partir de huevos

Servicio comunitario

- 10 Limpia un parque, un patio de recreo u otra zona al aire libre
- 10 Participa en una marcha/carrera benéfica
- 20 Construye y coloca tu propio comedero para pájaros
- 20 Enseña a otras niñas y practica los siete principios de No Dejar Rastro (**A & G**)
- 20 Participa como voluntaria en un evento de servicio comunitario al aire libre
- 30 Construye instala una casa para murciélagos
- 30 Participa como voluntaria en un jardín comunitario
- 40 Construye un jardín de polinizadores
- 40 Planta un árbol o una flor autóctona
- 50 Participa en un proyecto de restauración
- 100 Participa en un fin de semana de servicio de campamento de las Girl Scouts

Aprende sobre la naturaleza

- 10 Aprende sobre la seguridad contra incendios
- 10 Aprende sobre los clubes o grupos de actividades al aire libre de tu zona
- 10 Aprende sobre la seguridad frente al sol
- 10 Aprende sobre la prevención de incendios forestales
- 10 Aprende a identificar un árbol por sus hojas o su corteza
- 10 Aprende a identificar los hitos de los senderos
- 20 Aprende sobre seguridad acuática
- 20 Aprende a identificar tres especies de plantas autóctonas o invasoras
- 20 Aprende los siete principios de No Dejar Rastro
- 30 Conoce la ecología de un arroyo

Cocinar al aire libre

- 10 Cocina los alimentos en un palillo o en una brocheta
- 20 Cocina en una parrilla al aire libre
- 20 Cocina con un hornillo de camping
- 20 Cocina con planchas para tartas sobre un fuego al aire libre
- 30 Construye y cocina con un quemador portátil
- 30 Cocina con paquetes de papel de aluminio sobre un fuego al aire libre
- 40 Cocina con un horno solar
- 50 Cocina con un horno de caja
- 50 Cocina con un horno holandés

Diversión al aire libre

- 10 Construye un castillo de arena
- 10 Haz arte inspirado por la naturaleza
- 10 Crea tu propio juego al aire libre

A = Adultos G = Niñas * = Actividad de Jamboree

girlscoutsof.org/getout | @GSACPC |   


girlscouts
arizona cactus-pine

Sal a la naturaleza, lleva la cuenta de puntos y gana insignias

Asegúrate de comprobar los Puntos de Control de Seguridad de la Actividad **antes** de iniciar cualquier actividad.

- 10 Encuentra el camino a través de un laberinto
 - 10 Vuela un cometa
 - 10 Participa en geocaching
 - 10 Haz grabados o calcos con hojas caídas
 - 10 ¡Juega una partida de frisbi o golf!
 - 10 Juega al aire libre
 - 10 Juega en la nieve
 - 10 Lee un libro, pinta o dibuja al aire libre
 - 10 Tirachinas
 - 10 Camina con los pies descalzos al aire libre
 - 10 Obseva el amanecer o la puesta de sol
 - 20 Asiste a una charla o a una excursión de un guarda forestal y haz una pregunta
 - 20 Ve de excursión por la noche
 - 20 Corre por senderos
 - 20 Elabora tu propio sello y sal a buzonear
 - 20 Participa en una búsqueda del tesoro al aire libre
 - 20 Intenta un nuevo deporte al aire libre
 - 30 Escala en roca o peñasco*
 - 30 Practica slacklining
 - 30 Ten una noche de cine al aire libre
 - 30 Haz yoga o meditación al aire libre
 - 40 Completa un circuito de cuerdas/desafío, torre de escalada o tirolina*
 - 40 Juega una emocionante partida de paintball de puntería
 - 40 Practica tiro con arco (*doble puntuación si aciertas en el blanco!*)*
 - 40 Artillería
 - 40 Intenta go-karting
 - 50 Completa una insignia o un viaje al aire libre
 - 50 Aprende sobre la seguridad de las armas de fuego
 - 50 Lanza el hacha de guerra (*Campamento Maripai*)
 - 50 Realiza una ceremonia de retirada de la bandera
 - 100 Asiste a un campamento de verano
- cada amuleto ganado)*
- 10 Aprende cuatro nudos*
 - 10 Conoce e identifica los diferentes tipos de nubes
 - 10 Aprende sobre el saneamiento
 - 10 Aprende la fórmula para calcular la distancia de un rayo
 - 10 Construye y haz navegar un barco de papel
 - 10 Construye y utiliza un reloj de sol
 - 10 Planea una excursión de senderismo
 - 10 Practica cómo enrollar o rellenar un saco de dormir
 - 10 Practica instalar una hamaca
 - 10 Practicar el manejo del silbato y aprende lo que significan ciertos pitidos
 - 10 Canta una canción al aire libre
 - 20 Construye un refugio de supervivencia
 - 20 Construye y lanza un cohete
 - 20 Haz senderismo*
 - 20 Identifica las plantas silvestres comestibles (*¡no comerlas!*)
 - 20 Conoce y practica el manejo y la seguridad de los cuchillos
 - 20 Aprende a utilizar un GPS
 - 20 Aprende a utilizar una baliza de localización personal
 - 20 Crea arte utilizando materiales encontrados al aire libre
 - 20 Planea un viaje de mochilero
 - 20 Practica hacer nudos*.
 - 20 Utilizar una guía de campo para identificar una planta, un animal o un lugar
 - 20 Utiliza un mapa estelar para identificar constelaciones
 - 20 Utiliza prismáticos, un telescopio o una lupa para observar algo de cerca
 - 30 Obtén el certificado de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar
 - 30 Construye y enciende una hoguera*
 - 30 Obtén o utiliza el nivel 1 de certificación de campamento de tropa (TCC1) (A)
 - 30 Ve de acampar a una cabaña
 - 30 Educa a otras niñas sobre la seguridad y el manejo de los cuchillos
 - 30 Haz un seguimiento de las fases de la luna durante dos semanas
 - 40 Ve de acampar con tienda de campaña*

Habilidades al aire libre

- 10 Crea tu propio pluviómetro
- 10 Observa las estrellas
- 10 Participa en la experiencia al aire libre de las maravillas salvajes de GSACPC (*Puntos por*

A = Adultos G = Niñas * = Actividad de Jamboree

girlscoutsof.org/getout | @GSACPC |   


girlscouts
arizona cactus-pine

Sal a la naturaleza, lleva la cuenta de puntos y gana insignias

Asegúrate de comprobar los Puntos de Control de Seguridad de la Actividad **antes** de iniciar cualquier actividad.

- 40** Ata algo en lo que te puedas sentar
- 40** Navega utilizando un mapa y una brújula*
- 40** Pasa la noche en un refugio de supervivencia
- 50** Obtén la certificación de primeros auxilios en zonas agrestes (**A & G**)
- 50** Obtén o utiliza la certificación de campamento de tropa de nivel 2 (TCC2) (**A**)
- 50** Ve de mochilero durante la noche
- 50** Duerme bajo las estrellas (*acampada vaquera*)

Visitar

- 10** Asiste a un evento deportivo local al aire libre
- 10** Visita un centro de naturaleza
- 10** Visita una granja de animales
- 10** Visita una tienda minorista de equipamiento para actividades al aire libre
- 10** Visita el mercado agrícola de tu localidad
- 20** Explora un jardín botánico o un arboreto
- 20** Visita un criadero de peces
- 30** Recorre una zona histórica al aire libre
- 30** Visita una reserva o un santuario de vida salvaje
- 30** Visita un zoológico
- 30** Visita un acuario
- 40** Visita un parque o un monumento estatal, nacional,

regional o comarcal

Aqua

- 10** Nada en una piscina
- 10** Ten una pelea de agua con esponjas
- 10** Haz saltar piedras sobre el agua
- 20** Navega en barco (*a motor*)
- 20** Hacer una zambullida polar
- 20** Encentra un arroyo local y determina en qué gran masa de agua desemboca
- 20** Ve a pescar con mosca
- 20** Usa un barco de pedales
- 20** Salta desde un trampolín
- 30** Usa una canoa*
- 30** Ve a pescar
- 30** Nada en un océano, lago o cualquier masa de agua natural
- 30** Intenta hacer tubing
- 40** Navega en kayak
- 50** Practica submarinismo o snorkel
- 50** Haz surf de remo
- 50** Ve a hacer surf o boogieboarding
- 50** Haz rafting en aguas bravas
- 50** Intenta el esquí acuático

¡Inscribe a tu equipo y aprende contar de tus puntos visitando girlscouts.org/getout!

Escala de puntos

500 puntos = Rocker
1,000 puntos = Rocker
1,500 puntos = Rocker
2,000+ puntos = Rocker
2,500+ puntos = Rocker

¡No olvides tomar fotos mientras vives tus aventuras!

Visita girlscouts.org/getout para obtener actualizaciones. Comparte tus aventuras con tus compañeras Girl Scouts en las redes sociales. Etiqueta a **GSACPC** y usa **#gsoutdoors** ¡para tener la oportunidad de aparecer en nuestras redes! **¿Tienes preguntas?** Envía un correo electrónico a getout@girlscoutsoz.org.

A = Adultos G = Niñas * = Actividad de Jamboree

girlscoutsoz.org/getout | @GSACPC |   


girlscouts
arizona cactus-pine