

FÚTBOL & 4-H EN CASA

PRECIONA EN CADA FOTO O ILUSTRACIÓN PARA VER LOS VIDEOS Y MATERIALES EDUCATIVOS

INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

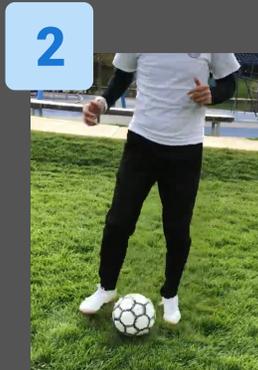
PENDULUM

Usa la parte interna de los dos pies dando toques suaves de lado a lado y manteniendo el balón entre tus pies. Para mantener el control del balón, asegurate de usar los dedos de los pies para traer el balón en medio. Importante que tus piernas se mantengan relajadas y ligeramente flexionando las rodillas.



1

CALENTAMIENTO



2

PENDULUM



3

ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN   

 PURDUE UNIVERSITY

Extension - 4-H Youth Development



 UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

Semana 2

APRENDE Y GANA

● = 1 punto



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Futbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

GANA HASTA 5 PUNTOS POR ACTIVIDAD REALIZADA

RETO EN CASA PENDULUM



3er-5to Grado	6to - 7mo Grado	8vo - 10mo Grado
Objetivo	Objetivo	Objetivo
Fase 1 Completar 30 segundos	PFase 1 Completar 60 segundos	Fase 1 Completar 90 segundos
Fase 2 Aumentar la velocidad	Fase 2 Aumentar la velocidad	Fase 2 Aumentar la velocidad

Lámpara en forma de bola hecha de papel



HACER Y SERVIR



La AMABILIDAD esta de moda!



Difunde mensajes alegres y positivos en tu vecindario pintando rocas o creando arte de tiza en las aceras en distintos lugares del vecindario. Para obtener más información sobre estas actividades, consulte The Kindness Rocks Project y #ChalkYourWalk.

COME SALUDABLE



Las buenas fuentes de fibra incluyen: Verduras, frutas, frijoles, guisantes, nueces, panes y cereales integrales ricos en fibra, pero ¿cómo saber la cantidad recomendada de fibra para los niños? ¡COMA 5! Agregue 5 a la edad de un niño y esa es la medida en gramos que necesita en fibra diaria. Para más información precione en la foto.

