

FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

SOLE ROLE

Alterna el pie izquierdo con el derecho, rodando el balón suavemente con la planta de tus pies por el frente de tu cuerpo.



CALENTAMIENTO

2

ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN

PURDUE UNIVERSITY | Extension - 4-H Youth Development

UF | IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

Semana 4

APRENDE Y GANA ● = 1 punto



HEAD



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Fútbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

GANA HASTA 5 PUNTOS POR ACTIVIDAD REALIZADA

RETO EN CASA SOLE ROLE



HEART

3er-5to Grado <i>Objetivo</i>	6to - 7mo Grado <i>Objetivo</i>	8vo - 10mo Grado <i>Objetivo</i>
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

Golpear el Balón con los Cabetes



HACER Y SERVIR



HANDS

Muchos refugios de animales han cerrado al público debido a COVID-19. Esto significa que se están adoptando menos mascotas a medida que los animales continúan llegando. Encuentra un refugio o una organización de rescate cerca de ti donde pueda acoger o adoptar un amigo para siempre.



Please Adopt Us!

COME SALUDABLE



HEALTH

Que la Mitad de tus Granos sean Integrales



Los granos son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra. Nutrientes de los que no obtenemos lo suficiente para una buena salud. Es por eso que la recomendación diaria es que la mitad de los granos que consumes deben ser granos enteros. Puede encontrar versiones integrales de pan, panecillos, tortillas, pastas, cereales, galletas saladas, avena y arroz para cumplir con la recomendación diaria de granos integrales.