

# FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

## INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

### ROLL SOLE

Alternando dentro y fuera del mismo pie, vas a dar toques suaves al balón mientras que das pequeños saltos con el otro pie. Asegurate de hacerlo con los dos pies.



# Semana 8

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

1



### CALENTAMIENTO

2



### INSIDE/OUT

### ENFRIAMIENTO



3

## RETO EN CASA INSIDE/OUT



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



## HACER Y SERVIR



Sirve a otros dando un regalo alternativo en lugar de un regalo tradicional al celebrar ocasiones especiales. Un regalo alternativo no se centra en comprar un regalo, mas bien en cuidar y ser considerado. Busca organizaciones en tu comunidad que promueban "manos de ayuda" voluntarias o apoyo financiero. Luego, escribe lo que hiciste y dáselo a la persona a quien quieres reconocer con tu regalo alternativo.

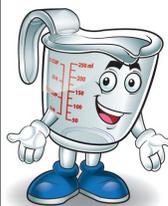


## COME SALUDABLE



### Porciones y Tamaño de las Porciones

En los Estados Unidos, tendemos a comer por volumen, no por calorías, lo que facilita comer más alimentos de los que nuestro cuerpo necesita. Las porciones y los tamaños de las porciones tienen diferentes definiciones. Una porción es lo que se elige comer y el tamaño de una porción es una cantidad (medida) de alimentos. Para obtener más información sobre los tamaños de porción sugeridos, preciona la taza de medir.



SIGUENOS EN

PURDUE UNIVERSITY | Extension - 4-H Youth Development

UF | IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA