

# FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

## INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

### GOLPES PUNTA PIE

Alterna pie izquierdo y derecho con un pie tocando el balón con la punta del pie y el otro quedando en el piso. Empieza despacio e incrementa la velocidad conforme memorizas el mecanismo.

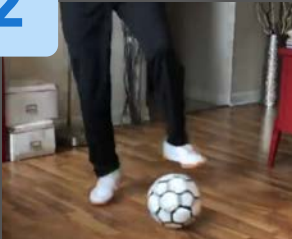


1



### CALENTAMIENTO

2



### GOLPES PUNTA PIE

3



### ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN



Extension - 4-H Youth Development



# Semana 1

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 GOLPES PUNTA PIE



3er-5to Grado <b>Objetivo</b>	6to - 7mo Grado <b>Objetivo</b>	8vo - 10mo Grado <b>Objetivo</b>
Fase 1 Completar <b>30 segundos</b>	PFase 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>

Dibuja un balón de fútbol



## HACER Y SERVIR



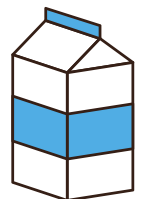
Puede ser difícil de creer, pero no todos tienen acceso a Internet. Si conoces a alguien (amigo o familiar) que no tiene acceso a Internet, llámalo. Una llamada telefónica puede levantar el ánimo de alguien que se siente aislado y solo.

## COME SALUDABLE



¿Cuántas porciones de lácteos necesitan los niños diariamente?

Los productos lácteos están llenos de bondad. Desde proporcionar energía y proteínas hasta vitaminas y calcio necesarios para tener huesos y dientes fuertes.



Las recomendaciones de la USDA para las porciones diarias de lácteos son:

Edades 2-3 2 tazas

Edades 9-13 3 tazas

Edades 4-8 2 1/2 tazas

Edades 14-18 3 tazas