

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 CUT

Posiciona tu cuerpo como si fueras a tirar. Alternando izquierda y derecha, usa la parte interna / planta para rolar el balón hasta que tu pie toque el piso, y da un pequeño toque hacia afuera para cambiar de dirección, mientras que el otro pie se mantiene en el suelo. Tu cuerpo hace el movimiento hacia la dirección que va tu primer movimiento del pie; cambia inmediatamente una vez que cambie la trayectoria del balón.



Semana 7

APRENDE Y GANA

● = 1 punto



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 ROLL CUT



CALENTAMIENTO



ROLL CUT

| 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 |

Balón hecho de Calcetines



HACER Y SERVIR



Ayuda a un Adulto Mayor con Tecnología



Tu programa local 4-H, biblioteca o comunidad de adulto mayor puede ayudarte a encontrar una persona mayor que necesite ayuda para configurar su correo electrónico, hablar con sus nietos en línea o completar una tarea.

COME SALUDABLE



La Etiqueta de Datos de Nutrición

Los Datos de Nutrición se encuentran en casi todos los empaques de alimentos y muestra los nutrientes clave que afectan tu salud. Las etiquetas nos permiten comparar productos alimenticios para saber la cantidad de nutrientes en ese producto y tomar decisiones sobre qué y cuánto comemos.

| Datos de Nutrición | |
|------------------------------------|------------------|
| 5 raciones por envase | |
| Tamaño por Ración 2/3 cubes (100g) | |
| Cantidad por Ración | |
| Calorías | 450 |
| % valor diario* | |
| Grasa Total 15g | 20% |
| Grasa Saturada 8g | 41% |
| Grasa Trans 1g | |
| Colesterol 30mg | 11% |
| Sodio 310mg | 13% |
| Carbhidrato Total 77g | 28% |
| Fibra Dietética 1g | 5% |
| Los azúcares totales 61g | |
| Incluye 40g de Azúcares añadidos | 79% |
| Proteínas 2g | |
| Vitamina D 2mcg 8% | Calcio 151mg 10% |
| Hierro 12mg 70% | Potasio 115mg 2% |

* El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

SIGUENOS EN



UF | IFAS Extension
UNIVERSITY OF FLORIDA

PURDUE UNIVERSITY

Extension - 4-H Youth Development

