

# FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

## INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

### CUT INSIDE

Alternando izquierda y derecha con pasos cortos entre si, alcanza el balón con un pie para traerlo al centro con la parte interna del pie, posicionando el pie por fuera del balón y girando tu pierna y cuerpo al mismo tiempo.



### CALENTAMIENTO

1



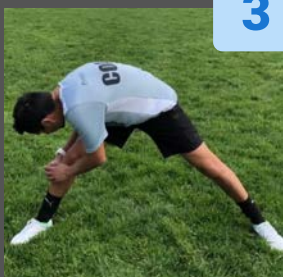
2



### CUT INSIDE

### ENFRIAMIENTO

3



SIGUENOS EN

UF | IFAS Extension  
UNIVERSITY of FLORIDA

PURDUE UNIVERSITY

Extension - 4-H Youth Development



# Semana 10

## APRENDE Y GANA

● = 1 punto



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Fútbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

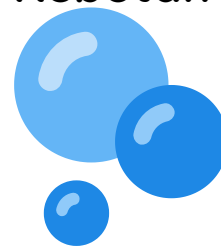
GANA HASTA 5 PUNTOS POR ACTIVIDAD REALIZADA

## RETO EN CASA CUT INSIDE



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

## Burbujas que Rebotan



## HACER Y SERVIR



### REPARTE POSITIVISMO

La comunicación en persona ha sido limitada en estos tiempos y nos ha afectado a todos pero en especial a las pequeñas empresas, los ancianos y las personas con problemas de salud. Una manera simple de cuidar a su comunidad y mostrar aprecio, apoyo o amor es haciendo carteles edificantes de positividad para publicar en puertas, ventanas y patios. ¡Tu puedes hacer la diferencia!



## COME SALUDABLE



### HORA DE LA MERIENDA

Los niños generalmente comen al menos una merienda al día. Muchos bocadillos envasados disponibles tienen un valor nutricional más bajo. Las frutas frescas, verduras, queso, nueces y galletas integrales son una excelente manera de apoyar el hábito de alimentación saludable de un niño. Haga clic en la imagen de los niños comiendo un refrigerio para encontrar ideas de refrigerios saludables.

