

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 OUTSIDE

Alternando izquierda y derecha con pasos cortos entre sí, alcanza el balón pero antes de traerlo al centro, tienes que extender tu pierna/pie de apoyo afuera del balón para que puedas empujar el balón con la parte interna del otro pie.



1



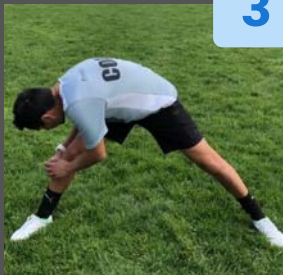
CALENTAMIENTO

2



CUT OUTSIDE

3



ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

P PURDUE UNIVERSITY | Extension - 4-H Youth Development

Semana 9

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 CUT OUTSIDE



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

Atrapa Arcoiris: Tu reto de química



HACER Y SERVIR



Reconoce A Otros

Muestra amabilidad eligiendo un día en el que dejes que todos los demás vayan primero que tú, o ayuda a la persona que está cerca de ti, un vecino o un compañero de clases. Regálale una sonrisa y saluda a quien te pasa por el lado. Un simple acto de bondad tiene el poder de cambiar el día de alguien para bien, simplemente porque reconoces que esta ahí.

COME SALUDABLE



GRASAS

Comer demasiado de una cosa no es bueno, y eso incluye grasas en las comidas. La grasa es un nutriente que le da sabor a los alimentos, pero las cantidades regulares de alimentos grasos pueden causar problemas de salud. Elige alimentos saludables para el corazón al comer alimentos bajos en grasa, bajos en grasa o sin grasa.

