

# FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

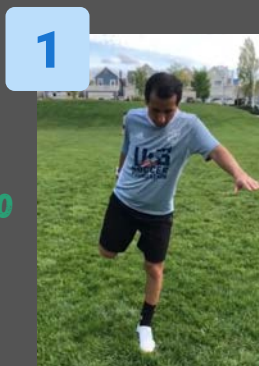
## INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

### ROCKING SOLE

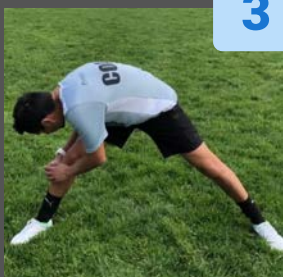
Manipula el balón alternando la parte externa e interna de un pie, mientras das un pequeño salto con el otro pie cada vez que tocas el balón.



### CALENTAMIENTO



### ROCKING SOLE



### ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN   

 PURDUE UNIVERSITY

Extension - 4-H Youth Development



 IFAS Extension UNIVERSITY OF FLORIDA

# Semana 3

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 ROCKING SOLE



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

Fútbol Casero  
Crea tu futbolín



## HACER Y SERVIR



### Movimiento Mini Despensa

Ayuda a alimentar a los vecinos o tu comunidad creando una mini-despensa de comida para los necesitados.



## COME SALUDABLE



**Cuántas porciones de verduras necesitan los niños todos los días?**

Las verduras proporcionan nutrientes importantes necesarios para la salud y el mantenimiento de nuestros cuerpos. Las pautas federales **recomiendan 2 a 2 1/2 tazas por día** para niños de 9 a 13 años.