

# 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 SOLE

Posiciona tu cuerpo como si fueras a dar un pase. Alternando izquierda y derecha usa la parte interna / planta para rodar el balón y páralo inmediatamente después con la parte externa / planta del pie y terminar jalándolo al otro lado con el mismo pie, mientras que el otro pie se mantiene en el suelo.



1



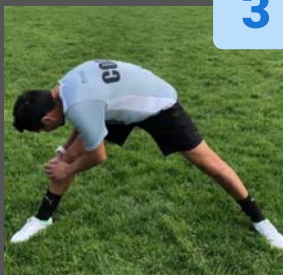
### CALENTAMIENTO

2



### ROLL STOP BACK

3



### ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN



Extension - 4-H Youth Development



# Semana 5

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 ROLL STOP BACK



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

Reto con el entrenador Mike



## HACER Y SERVIR



¡Los bancos de alimentos necesitan tu ayuda!

Ponte en contacto con tu banco de alimentos local para ayudarles a entregar y / o empaquetar las comidas. Encuentra un banco de alimentos o un centro de distribución de alimentos cerca de usted presione en el dibujo de abastos de alimentos.

## COME SALUDABLE



¡Comience su día con el desayuno!



Desayunar le da a tu mente y a tu cuerpo un salto de energía para comenzar el día. Los estudios sugieren que los niños que omiten el desayuno pueden tener problemas para concentrarse o prestar atención y no les va bien en la escuela en comparación con aquellos que si desayunan. Para obtener más información sobre el Programa de Desayuno Escolar patrocinado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos presione en el dibujo del desayuno.