

# FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

## INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

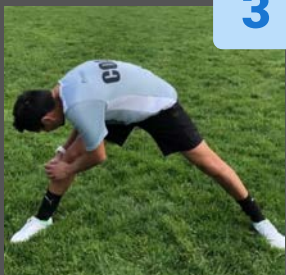


### ROLL STOP

Alternar izquierda y derecha cada dos veces. Usa la planta del pie para rolar el balón hacia el otro pie. Repite una vez más y cambia al otro pie para hacer la misma secuencia.



### ROLL STOP



### ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN

PURDUE UNIVERSITY | Extension - 4-H Youth Development

IFAS Extension UNIVERSITY OF FLORIDA

# Semana 6

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



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

## CREA UN VEHÍCULO A REACCIÓN



## HACER Y SERVIR



### ¿Cómo puedo ayudarte hoy?

¿Cuándo fue la última vez que limpiaste los platos o hiciste la cena, no porque fuera tu turno sino porque puedes? Es fácil olvidar que debemos empezar sirviendo a nuestra familia y personas cerca de nosotros. Comienza cada día preguntando aquellos a tu alrededor "¿Cómo puedo ayudarte hoy?"

## COME SALUDABLE



### AGUA



Tener sed, puede ser la primera señal de que estás deshidratado. El agua es importante para que nuestros cuerpos funcionen, incluida la temperatura constante de nuestros cuerpos. Los niños pueden deshidratarse fácilmente, y por eso es importante que bebas agua con más frecuencia cuando hace calor afuera o estás durante las actividades físicas.