

FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL

GOLPES PUNTA PIE



Alternar pie izquierdo y derecho con un pie tocando el balón con la punta del pie y el otro quedando en el piso. Empieza despacio e incrementa la velocidad conforme memorizas el mecanismo.

1



CALENTAMIENTO

2



GOLPES PUNTA PIE

3



ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN



PURDUE UNIVERSITY

Extension - 4-H Youth Development



UF IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

Sesión 1

APRENDE Y GANA



HEAD



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Futbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

RETO EN CASA GOLPES PUNTA PIE



HEART

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

Dibuja un balón de fútbol



HACER Y SERVIR



HANDS



Puede ser difícil de creer, pero no todos tienen acceso a Internet. Si conoces a alguien (amigo o familiar) que no tiene acceso a Internet, llámalo. Una llamada telefónica puede levantar el ánimo de alguien que se siente aislado y solo.

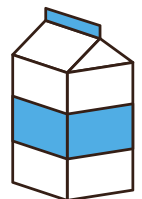
COME SALUDABLE



HEALTH

¿Cuántas porciones de lácteos necesitan los niños diariamente?

Los productos lácteos están llenos de bondad. Desde proporcionar energía y proteínas hasta vitaminas y calcio necesarios para tener huesos y dientes fuertes.



Las recomendaciones de la USDA para las porciones diarias de lácteos son:

Edades 2-3 **2 tazas**

Edades 9-13 **3 tazas**

Edades 4-8 **2 1/2 tazas**

Edades 14-18 **3 tazas**