

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.



Sesión 3

APRENDE Y GANA



HEAD



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Fútbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

1



CALENTAMIENTO

2



ROCKING SOLE

3



ENFRIAMIENTO

RETO EN CASA ROCKING SOLE



HEART

3er-5to Grado	6to - 7mo Grado	8vo - 10mo Grado
Objetivo	Objetivo	Objetivo
Fase 1 Completar 30 segundos	Fase 1 Completar 60 segundos	Fase 1 Completar 90 segundos
Fase 2 Aumentar la velocidad	Fase 2 Aumentar la velocidad	Fase 2 Aumentar la velocidad

Fútbol Casero Crea tu futbolín



HACER Y SERVIR



HANDS

Movimiento Mini Despensa

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



COME SALUDABLE



HEALTH



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.

SIGUENOS EN



Extension - 4-H Youth Development

