

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

Alterna izquierda y derecho 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.

1



CALENTAMIENTO

2



ROLL STOP

3



ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN   

 **Extension**
University of Missouri



 **PURDUE UNIVERSITY**

Extension - 4-H Youth Development



Sesión 6

APRENDE Y GANA



HEAD



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Futbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

Haz clic en cada foto para ver las actividades.

RETO EN CASA ROLL STOP



HEART

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



HACER Y SERVIR



HANDS

¿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



HEALTH

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.