

FÚTBOL & 4-H EN CASA

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

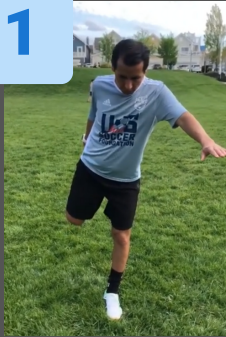
INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE FÚTBOL



ROLL CUT

Posiciona tu cuerpo como si fueras a tirar. Alternando izquierda y derecha, usa la parte interna / planta para rolar el balón hasta que tu pie toque el piso, y da un pequeño toque hacia afuera para cambiar de dirección, mientras que el otro pie se mantiene en el suelo. Tu cuerpo hace el movimiento hacia la dirección que va tu primer movimiento del pie; cambia inmediatamente una vez que cambie la trayectoria del balón.

1



CALENTAMIENTO

2



ROLL CUT

3



ENFRIAMIENTO

SIGUENOS EN



U Extension
University of Missouri



P PURDUE
UNIVERSITY

Extension - 4-H Youth Development



Sesión 7

APRENDE Y GANA



HEAD



4-H



Foto de tu Alimento



Dato Curioso Fútbol



Explorando Carreras



Receta de la Semana



Bienestar

Haz clic en cada foto para ver las actividades.

RETO EN CASA ROLL CUT



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

Balón hecho de Calcetines



HACER Y SERVIR



HANDS

Ayuda a un Adulto Mayor con Tecnología



Tu programa local 4-H, biblioteca o comunidad de adulto mayor puede ayudarte a encontrar una persona mayor que necesite ayuda para configurar su correo electrónico, hablar con sus nietos en línea o completar una tarea.

COME SALUDABLE



HEALTH

La Etiqueta de Datos de Nutrición

Los Datos de Nutrición se encuentran en casi todos los empaques de alimentos y muestra los nutrientes clave que afectan tu salud. Las etiquetas nos permiten comparar productos alimenticios para saber la cantidad de nutrientes en ese producto y tomar decisiones sobre qué y cuánto comemos.

Datos de Nutrición	
5 raciones por envase	
Tamaño por Ración 2/3 cubes (100g)	
Cantidad por Ración	
Calorías 450	
% valor diario*	
Grasa Total 15g	20%
Grasa Saturada 8g	41%
Grasa Trans 1g	
Colesterol 30mg	11%
Sodio 310mg	13%
Carbhidrato Total 77g	28%
Fibra Dietética 1g	5%
Los azúcares totales 61g	
Incluye 40g de Azúcares añadidos	79%
Proteínas 2g	
Vitamina D 2mcg 8%	Calcio 151mg 10%
Hierro 12mg 70%	Potasio 115mg 2%

* El% de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.