WELCOME TO FAMILY TIME: WEBELOS SCOUTS

Family Time is a home study guide for the Soccer and Scouting participant and his family. According to the grade level of the child, participants receive one of the following posters:

First graders receive the Tiger Cub Scout poster.

Second graders receive the Wolf Cub Scout poster.

Third graders receive the Bear Cub Scout poster.

Fourth and fifth graders receive the Webelos Scout poster.

Participants are asked to complete 10 soccer and 10 Scouting activities in each 12-week season. During the four 12-week seasons boys will work through the Cub Scout advancement program and earn Cub Scout badges, as well as advance their soccer skills.

A Family Time poster will be handed to each boy at the end of the first weekend practice/game, which is generally held on the second Saturday of each Soccer and Scouting season. The first activity should be completed by the end of week 3.

WEEK 3

SCOUTING ACTIVITY

Working with your boy, plan a week of meals for your family. During the week, help him keep a record of his daily meals and snacks. Talk with him about learning how to determine whether he is eating foods that are good for him.

How to Plan Meals
There's a great advantage to this requirement: You help choose the menus for meals you might eat for a whole week! But choose wisely and include foods that are best for you.

How to start? You'll find what you need for planning right here:

The Food Guide Pyramid shows you types of foods to include and tells how many servings you need each day.

The serving size list gives you examples of foods and tells how much makes one serving.

The sample menu for a day gives you an idea how it's done.

Plan your menus with a parent or family member. If you or any family member has any dietary restrictions, keep those in mind.

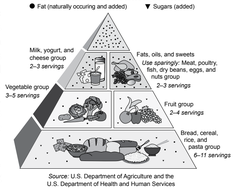
The Food Guide Pyramid Helps You Plan By using the pyramid as a guide, you'll plan a balanced diet that includes protein, vitamins, minerals, carbohydrates, and fiber.

You need the most servings each day from the widest area at the bottom of the pyramid. These are in the bread, cereal, rice, and pasta group. You need good amounts of fruits and vegetables, too.

Much of your protein, which is necessary for your body's growth and maintenance, comes from the next two groups up the pyramid—milk products and the group that includes meat, beans, and eggs. Milk products also provide most of your calcium. In the smallest section at the top of pyramid are the fats, oils, and sweets. You don't need a lot of them. They are high in calories and low in nutrients.

The pyramid doesn't tell you exactly how many servings of each food to eat. It gives you a range, such as two to four servings of fruit. For a boy your age (around 9 to 11 years old), if you are average in size and activity, you can aim for the middle number of servings in each group. Sometimes the number of servings you actually eat may be toward the low or high end of the range.

Be sure you drink water, too, especially if you've been playing hard, hiking, or exercising.



Source: U.S. Department of Agriculture and the U.S. Department of Health and Human Services

What Counts as a Serving?
The serving size can vary for different foods. As you plan your meals, check the following list of examples from each food group. The list may give you ideas for meals, too.

If eight or nine servings from the bread, cereal, rice, and pasta group seems like a lot, look at the list carefully. You already may be eating that much, because you get two servings in a sandwich or in one cup of pasta.

Some dishes are combinations. Pizza combines a bread crust, cheese, tomato sauce, and possibly vegetables and meat. You'll have to guess at the serving sizes in a piece of pizza.

Serving Sizes
Each of the following portions counts as one serving, except where otherwise noted.

Bread, Cereal, Rice, and Pasta Group
1 slice of bread (a sandwich has two servings)
1 tortilla
½ cup cooked rice, pasta, or cereal
1 ounce ready-to-eat cereal
½ hamburger bun, bagel, or English muffin (one whole bun has two servings)
3 to 4 plain crackers (small)
1 pancake (a stack of three pancakes has three servings)
½ doughnut or Danish (medium)
⅛ cake (average)
2 cookies (medium)
⅙ pie (two-crust)

Milk, Yogurt, and Cheese Group
1 cup low-fat or skim milk
1 cup yogurt
1½ ounces natural cheese
2 ounces processed cheese
⅔ cups cottage cheese
1 cup frozen yogurt

Vegetable Group
½ cup chopped raw or cooked vegetables
1 cup raw, leafy vegetables
¾ cup vegetable juice
½ baked potato

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, and Nuts Group
2½ to 3 ounces cooked lean beef, pork, lamb, veal, poultry or fish.

Also equal to 1 ounce of meat: ½ cup cooked beans, one egg, 2 tablespoons peanut butter, or ⅓ cup nuts.

Fruit Group
1 apple, banana, orange, pear, nectarine, peach, or melon wedge
¾ cup fruit juice
½ cup chopped, cooked, or canned fruit
¼ cup dried fruit

Fats, Oils, and Sweets
Use sparingly. Examples of fats and oils are butter (one pat), margarine (1 tablespoon), oils used in cooking, and shortening used in pastry. Many salad dressings contain varying amounts of fat (usual serving size, 2 tablespoons), but fat-free dressings are available.

Sweets include most desserts, cookies, candy, cakes, pies, puddings, and syrups. Some reduced-fat products are available.

#32236
7 30176 32236 0

What About Snacks?
Everyone likes snacks! You'll want to include a couple of healthful snacks in each day's plan. A snack can provide nutrients and give you energy between meals. Each low-fat snack listed below can count as one serving in your day's plan.

Fruits
1 apple, banana, orange, pear, nectarine, or peach
¾ cup orange or grape juice
½ cup pineapple or grapes
¼ cup prunes or raisins

Vegetables
1 carrot
¾ cup mixed vegetable juice
1 stalk celery (1 cup chopped)

Grains (bread group)
1 graham cracker, wheat cracker, ½ English muffin, or rice cake
½ bagel
1 low-fat granola bar
1 cup popcorn, light (not much fat added)
1 ounce pretzels

Dairy (milk group)
1 ounce skim mozzarella cheese
1 cup of 1 percent chocolate milk
1 cup powdered breakfast drink made with skim milk
1 cup skim milk
8 ounces yogurt with fruit
Low-sodium (low-salt) soups
1 cup chicken noodle or vegetable
1 cup chicken broth

Sweets (for snacks or desserts)
1 slice angel food cake (bread group)
3 gingersnaps or vanilla wafers (bread group)
½ cup ice milk (milk group)
1 juice bar (fruit group)

A Sample Menu
Make different daily plans with a variety of foods. Check to see if you have enough servings from each food group.

MEAL	NUMBER OF SERVINGS IN EACH GROUP				
	Bread/cereal/ rice/pasta	Vegetables	Fruits	Milk/yogurt/ cheese	Meat/poultry/fish/ beans/eggs/nuts
Breakfast					
Orange juice			1		
Milk				1	
Cereal with raisins	1		1		
Toast	1				
Lunch					
Ham sandwich	2				1
Carrot sticks		1			
Apple			1		
Milk				1	
Cookies (2)	1				
Afternoon snack					
Carrot		1			
Bagel	2				
Dinner					
Chicken					1
Peas		1			
Rice	1				
Tossed salad		1			
Ice milk				1	
Evening snack					
Popcorn	1				
Daily totals	9	4	3	3	2

What About Fat?
You hear and read a lot about people avoiding fat in foods. But our bodies actually need some fat in our diets, and we can't avoid fat altogether, anyway.

But a diet high in fat can be harmful in terms of weight gain and health. A good rule is to eat a balanced diet, be aware of high-fat foods, and make low-fat choices when you can.

Experts say we should get no more than 30 percent of our daily calories from fat. A calorie is a unit of energy stored in food.

A 10-year-old boy who needs 2,000 calories per day should have no more than 600 calories from fat:

2,000 • 0.30 (or 30%) = 600 calories from fat

Some health experts say less than 30 percent of calories from fat is better.

Most people don't keep an accurate count of calories they consume each day and the percentage that comes from fat. That would take a lot of time. What you can do is be aware of some choices you can make every day between high-fat and low-fat foods.

An apple and other fruits and fruit juices are obvious low-fat choices for snacks. Skim milk has very little fat compared with whole milk. Although children younger than 2 years need whole milk, a better choice for older children, teens, and adults is lowfat or skim milk.

If you make good choices every day, an occasional higher-fat choice, like fast food or real ice cream, shouldn't be a problem.

One way to identify high-fat foods—and learn more about foods you eat—is to read food labels.

Read Those Labels
You can learn a lot from a food label. Compare these labels from two snack food products.

Look at each label. What makes one serving for each? Is that about the amount you might eat for a snack, or would you eat more?

Notice the calories in one serving and the number of calories from fat. You can figure the percentage of calories from fat in one serving of the cheese-flavored snack this way:

90 (calories from fat) ÷ 150 (calories per serving) = 0.60

(60% of calories from fat)

(Note: If the label lists only grams of fat, you can figure calories yourself: 1 gram fat = 9 calories.)

If you ate this for a snack, the rest of your food for the day might have enough low-fat items in it to keep your daily calories from fat less than 30 percent. But you can also see how a person who eats many high-fat items in a day may end up with more than 30 percent.

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz. (28g/About 12 pretzels)
Servings Per Container 15

Amount Per Serving
Calories 110 — Calories from Fat 0
% Daily Value*
Total Fat 0g — 0%
Saturated Fat 0g — 0%
Cholesterol 0mg — 0%
Sodium 520mg — 22%
Total Carbohydrate 23g — 8%
Dietary Fiber 1g — 5%
Sugars less than 1g
Protein 2g
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g 80g
Sat Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz. (28g/About 12 pieces)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving
Calories 150 — Calories from Fat 90
% Daily Value*
Total Fat 10g — 15%
Saturated Fat 2.5g — 12%
Cholesterol less than 5mg — 1%
Sodium 350mg — 14%
Total Carbohydrate 15g — 5%
Dietary Fiber less than 1g — 1%
Sugars 1g
Protein 2g
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g 80g
Sat Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

If you read labels, you begin to get an idea of the nutritional content of different types of foods. Some have higher sodium (salt) content than others. Some products have protein, and some have none. Some have fiber, and some don't.

Eating right is a kind of balancing act. What you don't get from one food you may get from another. The more you learn about what your body needs, the better prepared you'll be to make wise choices about food.

SOCCER ACTIVITY

Set Your Goals
Write down five things that you want to learn or improve upon this season.

WEEK 4

SCOUTING ACTIVITY

Talk with your boy about the Scout Oath, the Scout Law, the Scout Motto, and the Scout Slogan. Remind him that knowing and understanding these gestures is a requirement for the Webelos badge.

Scout Oath
On my honor I will do my best to do my duty to God and my country and to obey the Scout Law; to help other people at all times; to keep myself physically strong, mentally awake, and morally straight.

The Meaning of the Scout Oath
When you say "On my honor," that's like saying "I promise." It also means you are the kind of person who always tries to do what is right and you can be trusted to keep this promise. No one can take your honor from you, but you can throw it away by breaking your promise and doing what you know is wrong. Notice that the Scout Oath has three basic parts. Let's look at what they mean.

TO DO MY DUTY TO GOD AND MY COUNTRY AND TO OBEY THE SCOUT LAW

Your family and religious leaders teach you to know and serve God. By following these teachings, you do your duty to God. Men and women of the past worked to make America great, and many gave their lives for their country. By being a good family member and a good citizen, by working for your country's good and obeying its laws, you do your duty to your country. Obeying the Scout Law means living by its 12 points. The Scout Law is explained below.

TO HELP OTHER PEOPLE AT ALL TIMES

Many people need help. A cheery smile and a helping hand make life easier for others. By doing a Good Turn daily and helping when you're needed, you prove yourself a Scout and do your part to make this a better world.

TO KEEP MYSELF PHYSICALLY STRONG, MENTALLY AWAKE, AND MORALLY STRAIGHT

Keeping yourself physically strong means taking good care of your body. Eat the right foods and build your strength. Staying mentally awake means learn all you can, be curious, and ask questions. Being morally straight means to live your life with honesty, to be clean in your speech and actions, and to be a person of strong character.

Scout Law
A Scout is trustworthy, loyal, helpful, friendly, courteous, kind, obedient, cheerful, thrifty, brave, clean, and reverent.

The Meaning of the Scout Law
The Scout Law has 12 points. Each is a goal for every Scout. He does his best to live up to the Law. It is not always easy to do, but a Scout always tries.

A Scout is TRUSTWORTHY. A Scout tells the truth. He is honest, and he keeps his promises. People can depend on him.

A Scout is LOYAL. A Scout is true to his family, friends, Scout leaders, school, and nation.

A Scout is HELPFUL.

A Scout cares about other people. He willingly volunteers to help others without expecting payment or reward.

A Scout is FRIENDLY.

A Scout is a friend to all. He is a brother to other Scouts. He offers his friendship to people of all races and nations, and respects them even if their beliefs and customs are different from his own.

A Scout is COURTEOUS. A Scout is polite to everyone regardless of age or position. He knows that using good manners makes it easier for people to get along.

A Scout is KIND.

A Scout knows there is strength in being gentle. He treats others as he wants to be treated. Without good reason, he does not harm or kill any living thing.

A Scout is OBEDIENT.

A Scout follows the rules of his family, school, and troop. He obeys the laws of his community and country. If he thinks these rules and laws are unfair, he tries to have them changed in an orderly manner rather than disobeying them.

A Scout is CHEERFUL.

A Scout looks for the bright side of life. He cheerfully does tasks that come his way. He tries to make others happy.

A Scout is THRIFTY.

A Scout works to pay his way and to help others. He saves for the future. He protects and conserves natural resources. He carefully uses time and property.

A Scout is BRAVE.

A Scout can face danger although he is afraid. He has the courage to stand for what he thinks is right even if others laugh at him or threaten him.

A Scout is CLEAN.

A Scout keeps his body and mind fit. He chooses the company of those who live by high standards. He helps keep his home and community clean.

A Scout is REVERENT.

A Scout is reverent toward God. He is faithful in his religious duties. He respects the beliefs of others.

Scout Motto

Be Prepared

The Scout motto is "Be Prepared." Someone once asked Robert Baden-Powell, the founder of Scouting, "Be prepared for what?" Baden-Powell replied, "Why, for any old thing." That's the idea. The Scout motto means you are always ready to do your duty and to face danger, if necessary, to help others.

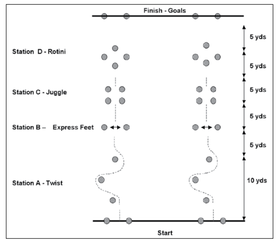
Scout Slogan

Do a Good Turn daily.

The Scout slogan is "Do a Good Turn daily." This doesn't mean you're supposed to do one Good Turn during the day and then stop. It means you do at least one Good Turn a day. It means looking for chances to help and then helping quietly, without boasting about it.

Always remember that a Good Turn is an extra act of kindness —something you go out of your way to do.

SOCCER ACTIVITY



Super Skills Challenge
Take the Soccer and Scouting Super Skills Challenge in your backyard or at a nearby park.

Station A: Dribble-Twist
The player begins by dribbling the soccer ball through the cones.

Station B: Fast Feet
The player then does a series of fast toe taps (side-to-side).

Station C: Juggle
The player then completes five juggles with the ball.

Station D: Turns and Burns
The player then runs around the diamond, performing a series of turns.

Station E: Shoot and Score
The player completes the challenge by shooting at the goal.

WEEK 5

SCOUTING ACTIVITY

Talk with your boy about the Outdoor Code.

Outdoor Code
As an American, I will do my best to—be clean in my outdoor manners, be careful with fire, be considerate in the outdoors, and be conservation-minded.

As a Webelos Scout, you'll hike and camp out. As a Boy Scout, you'll be outdoors a lot more often. The Outdoor Code is a guide all Scouts use. Read it with your Webelos den leader and discuss what it means.

SOCCER ACTIVITY

H.O.R.S.E.
You'll need one other friend or family member and a soccer ball to play this game. Create a 10 x 10-yard square in your backyard or at a nearby park. Each player attempts a trick. If one player completes the trick and the other player does not, the player who fails to complete the trick gets a letter (i.e., H, then O, then U, etc.). The first player to spell the word HORSE starts the next game.

WEEK 6

SCOUTING ACTIVITY

Talk with your boy about religious faith, and the faith of your family. Ask your boy to tell you how faith experiences help him live his duty to God. Ask him to name one faith practice that he will continue to do in the future. Ask him to tell you what he has learned about his beliefs.

SOCCER ACTIVITY

Goal Celebration
Create a "signature celebration" to use when you celebrate your next goal (consider something like the "Airplane" or the "Cabbage Patch" dance).

WEEK 7

SCOUTING ACTIVITY

Ask your boy about the meaning of the Webelos Badge. Talk with him about all the things he's learned since becoming a Cub Scout.

The Meaning of the Webelos Badge
The Webelos badge has a Webelos emblem on it, which contains a blue W, the diamond-shaped badge also has the word Webelos and a small Scout badge at the bottom. Whichever option you choose, your Webelos badge shows that you are on the Webelos trail that leads from Cub Scouting to Boy Scouting.



SOCCER ACTIVITY

History of Soccer Part 1
Test your knowledge of soccer history trivia.

1. When were the first reported rules for the game of soccer drawn up?
2. When and where was the first World Cup played?
3. When was the first Women's World Cup played?
4. When was the World Cup first shown live worldwide on TV?
5. In what year will FIFA celebrate its centennial?

WEEK 8

SCOUTING ACTIVITY

Help your boy sew his Webelos badge on the left sleeve of his Soccer and Scouting uniform.

SOCCER ACTIVITY

History of Soccer Part 2
Test your knowledge of soccer history trivia (these questions are even harder than last week's!

1. FIFA is the world governing body for the sport of football (soccer). What does FIFA stand for?
2. In what year was the first live televised soccer game transmitted?
3. In what year was the first soccer game broadcast live over the radio?
4. In what year did referees use whistles for the first time?

WEEK 9

SCOUTING ACTIVITY

Ask your boy what he learned about Bernoulli's Principle, Pascal's Law, and inertia. Ask him to show you the experiments he did, and explain what he learned by doing them.

Read about the scientific method. After doing so, ask your boy to explain the scientific method he learned.

The Scientific Method
Scientists are always trying to create an accurate picture or description of the world around us. They want to do this without their own opinions or biases getting in the way of how they see things, so they use an objective method of discovery as they develop their theories about the world.

1. **PURPOSE.** You start off wanting to find out the answer to a question —usually one that you arrive at by observing the world around you. For instance, if you see plants wilting when they don't get enough water, you might ask, "How much water do plants need to grow?"
2. **HYPOTHESIS.** What do you think will happen? For instance, "I hypothesize that if I water the plants once a week, they will grow."
3. **MATERIALS AND PROCEDURES.** What do you need and what will you do to find out the answer to your question, or "test" your hypothesis? This part of the scientific method is important so that other people can repeat your experiments and see whether they get the same results.
4. **DATA COLLECTION.** Write down everything you observe during your experiments and organize your data so that it is clear (perhaps using tables or graphs).
5. **CONCLUSIONS.** From your data, you can draw conclusions about your hypothesis—whether it is true or false. For instance, if you found out that plants were healthy and grew when you watered them once a week, you could conclude that your hypothesis was true. But if they turned brown because they got too much water, you could conclude that your hypothesis was not true, and that watering once a week is too much.

SOCCER ACTIVITY

Hydration
Write down three things that you could do to ensure that you maintain good hydration during practices and games.

WEEK 10

SCOUTING ACTIVITY

Take your boy to visit a facility that employs scientists, such as a museum, a laboratory, an observatory, a zoo, or an aquarium. Encourage him to talk to a scientist about his or her work.

SOCCER ACTIVITY

Soccer Word Match
Try to correctly match the country with the word used to describe the game of soccer in that country.

Country	Word
USA	Futball
England	Sokker
Germany	Shuukyuu
Italy	Soccer
Spain	Futtobo-ru
Japan	Futbolny miach
Norway	Voetbal
Russia	Football
Holland	Fotbal
Africa	Fußball
Hungary	Pallone
	Fútbol

WEEK 11

SCOUTING ACTIVITY

Talk with your boy about the weather conditions that cause fog. Also explain how crystals are formed and make some crystals with your boy.

Fog
Did you know that air has water in it? The water is in the form of molecules so small you can't see them.

If cool air moves in after a warm day, the invisible molecules are drawn together into tiny droplets of water. Billions of these droplets make up fog.

Making Fog 1
Fill a bottle with hot water. Then pour out most of the water. Leave about 1 inch in the bottom.

Hold the bottle to the light. Notice the streams of vapor rising from it.

Hold an ice cube in the bottle opening. Hold the bottle toward the light. Notice the thin streams of vapor moving down into the bottle. This is fog.

Making Fog 2
Put about 1 inch of cold water in a quart-sized bottle.

Cover the opening with your hand. Shake hard to soak the air in the bottle. Pour out the water. Hold the bottle upside down.

Light a wooden match. Quickly blow it out. Put the smoking head into the opening of the bottle. The smoke will help the water vapor change into water drops.

Set the bottle in a good light. Place your mouth on the bottle opening. Press down and blow hard—you'll then see clear air in the bottle.

Raise your head. The fog forms again.

Blowing helps heat the air. This evaporates the fog. When you raise your head, the compressed air expands and cools. Cooling condenses water vapor into tiny water drops you can see, so the fog forms in the bottle again.

Crystals
When some liquids become solid, they form tiny shapes called crystals. Each crystal formed by one liquid is the same shape. Many minerals are made up of crystals.

Crystal Candy
Here's a great experiment —you can eat it when it's finished! You'll need sugar, water, a saucepan, a spoon for stirring, clean white string, a pencil, and a glass or jar.

Bring 1 cup of water to boil in a saucepan. Turn off the heat and add 2 cups of sugar. Stir until the sugar is dissolved. Let it cool. Then pour the solution into a tall glass or a glass jar.

Tie a clean white string to a pencil. Moisten the string in water and drag it through dry sugar so some sugar crystals stick to it. Hang the string in the glass. Store it in a cool place. In a few days you'll see crystals forming on the sides of the glass. By your next den meeting, big hard crystals will have formed on the string. Look at them through a magnifying glass. Then—enjoy!

SOCCER ACTIVITY

Color Commentator
Create your own TV color commentary to celebrate the scoring of a goal.

WEEK 12

Review Your Goals
In 50 words or less, tell what you learned this season.

TIEMPO DE ESTUDIO EN FAMILIA "FAMILY TIME" WEBELOS

"Family Time" (Tiempo con la Familia) es una guía de estudios en el hogar para el participante de Fútbol y Scouting y su familia. De acuerdo con el nivel escolar del niño, los participantes recibirán uno de los siguintes carteles:

Los niños de primer grado recibirán el cartel de los Tiger Cub Scout

Los niños de segundo grado recibirán el cartel de los Wolf Cub Scout

Los niños de tecer grado recibirán el cartel de los Bear Cub Scout

Los niños de cuarto y quinto grado recibirañ el cartel de los Webelos Cub Scout

Durante cuatro temporadas de doce semanas, los niños trabajarán en el programa de avance Cub Scout y ganan insignias de Cub Scout mientras avancen en su habilidades de soccer.

Se entregarán los carteles de "Family Time" a cada niño al final de primer fin de semana de prácticas/juegos que, por lo general, se lleva a cabo el sugundo sábado de cada temporada de Fútbol y Scouting. La primera actividad debe completarse al final de la tercer semana.

SEMANA 3

ACTIVIDAD SCOUT

Trabaje con su niño y planifiquen un menú familiar para la semana. Durante la semana, ayúdele a mantener al corriente un registro de lo que come diariamente. Hable con él sobre cómo determinar si los alimentos que está consumiendo son buenos para él.

Cómo Planificar Comidas
Hay una gran ventaja en este requisito: ¡Tú ayudas a elegir el menú de las comidas que quizá comas durante toda una semana! Pero elige sabiamente e incluye los alimentos que son buenos para ti.

¿Cómo empezar? Aquí encontrarás lo que necesitas para empezar a planificar:

La Pirámide Alimenticia te muestra los tipos de alimentos que debes incluir y cuántas raciones se necesitan al día.

La lista de tamaño de las raciones te da un ejemplo de los alimentos y cuánto constituye una ración.

La muestra del menú para un día te da una idea de cómo se hace.

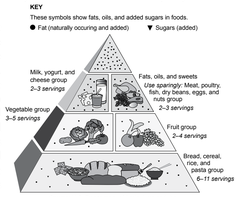
Planifica tu menú con uno de tus padres o un familiar. Si tú o alguno de tus familiares tiene restricciones de lo que puede comer, no olvides tomar esto en cuenta.

La Pirámide Alimenticia te ayuda a planificar. Al usar la pirámide como guía, planificarás una dieta equilibrada que incluya proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

Necesitas la mayor cantidad de raciones de la parte más ancha de la pirámide. En este es el grupo se incluyen el pan, los cereales, el arroz y la pasta. También necesitas una buena cantidad de frutas y verduras.

Mucha de tu proteína, la cual es necesaria para el crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo, proviene de los siguientes dos grupos de la pirámide, el grupo de los productos lácteos y el grupo de las carnes, legumbres y huevos. Los productos lácteos te proporcionan la mayor cantidad de calcio. En la parte más pequeña de la pirámide están las grasas, los aceites y azúcares. No necesitas mucho de ellos. Son de muy alto contenido calórico y bajos en nutrientes.

La pirámide no te dice exactamente cuántas raciones de cada alimento comer. Te da un rango, tal como dos a cuatro raciones de fruta. Para un niño de tu edad (entre 9 y 11 años de edad), si tienes la estatura y el nivel de actividad promedio, puedes buscar el número promedio de raciones para cada grupo. Algunas veces el número de raciones que realmente comes se inclina hacia uno de los dos extremos.



Source: U.S. Department of Agriculture and the U.S. Department of Health and Human Services

Asegúrate de tomar agua también, especialmente si has estado jugando activamente, has ido de excursión o has hecho ejercicio.

¿Qué es una Ración?
El tamaño de la ración puede variar según cada alimento. Conforme planifiquen sus comidas, revisen la siguiente lista de ejemplos de cada grupo de comidas. La lista también puede darles ideas para las comidas.

Si ocho o nueve raciones del grupo del pan, cereales, arroz y pasta les parecen demasiado, fíjense bien en la lista. Quizá ya estén comiendo tal ración porque se obtienen dos raciones en un emparedado o en una taza de pasta.

Algunos platillos son combinaciones. La pizza combina pan, queso, salsa de tomate y posiblemente verduras y carne. Tendrán que calcular el tamaño de las raciones en una rebanada de pizza.

Raciones
Cada una de las siguientes porciones cuenta como una ración, a menos que se especifique lo contrario.

Grupo de Pan, Cereales, Arroz y Pasta
1 rebanada de pan (un emparedado tiene dos raciones)
1 tortilla
½ taza de arroz cocido, pasta o cereales
1 onza de cereales
½ bollo para hamburguesa, bagel o panecillo (un bollo entero cuenta como dos raciones)
3 a 4 galletitas saladas (pequeñas)
1 pancake (tres pancakes cuentan como tres raciones)
½ dona o bizcocho (mediano)
1⁄6 pastel (promedio)
2 galletitas (medianas)
1⁄12 de tarta (tipo pie)

Grupo de las Verduras
½ taza de verduras en cuadritos crudas o cocidas
1 taza de hortalizas crudas
¾ taza de jugo de verduras
½ papa cocida

Grupo de las Frutas
1 manzana, plátano, naranja, pera, nectarina, melocotón o rebanada de melón
¾ taza de jugo de frutas
½ taza de fruta picada, cocida o enlatada
¼ taza de fruta seca

Grupo de los Lácteos: Leche, Yogurt y Queso
1 taza de leche baja en grasa o desnatada
1 taza de yogurt
1½ onzas de queso natural
2 onzas de queso procesado
½ taza de queso cottage
1 taza de yogurt congelado

Grupo de Carne, Aves, Pescado, Legumbres, Huevos y Frutos secos
2½ a 3 onzas de carne magra cocinada de res, pucero, cordero, ternera, ave o pescado.
También equivalente a 1 onza de carne: ½ taza de frijoles cocidos, un huevo, 2 cucharadas de crema de cacahuate, ó 1/3 taza de frutos secos.

Grasas, Aceites y Azúcares
Usar de manera esporádica. Algunos ejemplos de grasas y aceites son la mantequilla (una porción), margarina (1 cucharada), aceites utilizados para cocinar y grasa para repostería. Muchos aderezos para ensaladas contienen varias cantidades de grasa (ración normal, 2 cucharadas), sin embargo, hay aderezos sin grasa.

Los azúcares incluyen la mayoría de los postres, galletas, dulces, pasteles, tartas, pudines, y jarabes. Existen algunos productos con grasa reducida.

¿Y los Tentempiés?
¡A todos les gustan los tentempiés! Querrán incluir un par de tentempiés saludables en el menú de cada día. Un tentempié puede proporcionar nutrientes y darte energía entre comidas. Cada tentempié bajo en grasa que está mencionado a continuación, puede contarse como una ración en tu plan para cada día.

Frutas
1 manzana, plátano, naranja, pera, nectarina, o melocotón
¾ taza de jugo de naranja o uva
½ taza de piña o uvas
¼ taza de ciruelas o pasas

Verduras
1 zanahoria
¾ taza de jugo de verduras
1 tallo de apio (1 taza si es picado)

Cereales
1 galleta graham, galleta de trigo, 1⁄2 panecillo, o galleta de arroz
½ bagel
1 barra de granola baja en grasa
1 taza de palomitas de maíz, sin grasa
1 onza de pretzels

Lácteos
1 onza de queso mozzarella desnatado
1 taza de leche de chocolate at 1 por ciento
1 taza de una bebida en polvo para desayunar hecha con leche desnatada
1 taza de leche desnatada
8 onzas de yogurt con fruta
Sopas bajas en sodio (poca sal)
1 taza de sopa de pollo o verduras
1 taza de consomé de pollo

Azúcares (para tentempiés o postres)
1 rebanada de pastel ligero (grupo del pan)
3 gingersnaps o vanilla wafers (grupo del pan)
½ taza de leche helada (grupo de los lácteos)
1 juice bar (grupo de las frutas)

Ejemplo de un Menú
Hagan planes diarios diferentes con variedad de alimentos. Revisen que tengan cantidades suficientes de raciones de cada grupo alimenticio.

COMIDA	NÚMERO DE RACIONES EN CADA GRUPO DE ALIMENTOS					
	Pan, cereales, arroz, pasta	Verduras	Frutas	Leche, yogurt, queso	Carné, aves, pescados, legumbres, huevos, frutos secos
Desayuno					
Jugo de naranja			1		
Leche				1	
Cereales con pasas	1		1		
Pan tostado	1				
Almuerzo					
Emparedado de jamón	2				1
Zanahoria en palitos		1			
Manzana			1		
Leche				1	
Galletas (2)	1				
Tentempié por la tarde					
Zanahoria		1			
Bagel	2				
Cena					
Pollo					1
Guisantes		1			
Arroz	1				
Ensalada		1			
Leche helada				1	
Tentempié por la noche					
Palomitas de maíz	1				
Totales diarios	9	4	3	3	2

¿Y la Grasa?
Uno escucha y lee mucho acerca de las personas que evitan la grasa en los alimentos. Pero nuestros cuerpos de hecho necesitan algo de grasa en nuestras dietas, y de cualquier modo no podemos evitar la grasa del todo.

Pero una dieta alta en grasa puede ser dañina en términos de aumento de peso y salud. Una buena regla es comer una dieta equilibrada, estar consciente de los alimentos de alto contenido en grasa, y optar por aquéllos bajos en grasa cada vez que se pueda.

Los expertos dicen que no debemos obtener más de un 30 por ciento de nuestras calorías diarias de la grasa. Una caloría es una unidad de energía almacenada en la comida.

Un niño de 10 años que necesita 2,000 calorías al día, debe comer a lo mucho 600 calorías provenientes de la grasa:

2,000 • 0.30 (ó 30%) = 600 calorías de la grasa

Algunos expertos en salud dicen que menos de 30 por ciento de calorías provenientes de la grasa es aún mejor.

La mayoría de la gente no cuenta acertadamente la cantidad de calorías que consumen cada día y el porcentaje que proviene de la grasa. Eso tomaría mucho tiempo. Lo que puedes hacer es estar consciente de algunas opciones que puedes hacer cada día entre alimentos con alto contenido de grasa y otros bajos en grasa.

Una manzana y otras frutas y jugos de frutas son obviamente opciones bajas en grasa. La leche desnatada tiene muy poca grasa comparada con la leche entera. No obstante, los niños menores de dos años necesitan leche entera, una mejor opción para niños mayores, adolescentes y adultos es la leche baja en grasa y la leche desnatada.

Si eliges buenos alimentos todos los días, una opción ocasional de alto contenido en grasa, como la comida chatarra o helado de verdad, no deberá ser un problema.

Una forma de identificar los alimentos de alto contenido en grasa, y de aprender más sobre los alimentos que comes, es leer las etiquetas de los productos.

Lee las Etiquetas
Puedes aprender mucho de la etiqueta de un alimento. Compara las etiquetas de dos productos para comer como tentempié.

Mira cada etiqueta. ¿Cuánto es la ración para cada uno? ¿Es esa la cantidad que te comerías como tentempié, o comerías más?

Toma en cuenta las calorías en una ración y el número de calorías de grasa. Puedes averiguar el porcentaje de calorías de grasa en una ración de tentempiés con sabor a queso de la siguiente forma:

90 (calorías de grasa) ÷ 150 (calorías por ración) = 0.60

(60% de calorías de grasa)

(Nota: Si la etiqueta sólo indica los gramos de grasa, tú puedes deducir las calorías por ti mismo: 1 gramo de grasa = 9 calorías.)

Si te comieras esto como tentempié, el resto de tus alimentos del día puede que contenga suficientes productos bajos en grasa para mantener tu consumo diario de grasa por debajo del 30 por ciento. Pero también puedes darte cuenta cómo una persona que come muchos alimentos de alto contenido en grasa en un día, puede acabar ingiriendo más de un 30 por ciento.

Si lees las etiquetas, empiezas a darte cuenta del contenido nutritivo de los diferentes tipos de alimentos. Algunos tienen más contenido de sodio (sal) que otros. Algunos productos tienen proteína, y otros no. Algunos tiene fibra, y otros no.

Comer bien es un acto de equilibrio. Lo que no obtengas de un alimento lo puedes obtener de otro. Mientras más aprendas acerca de lo que tu cuerpo necesita, más preparado estarás para tomar las decisiones más adecuadas con respecto a los alimentos.

Pretzels Sin Grasa
Información Nutricional
Tamaño de la Ración 1 oz. (28g/ aproximadamente 12 pretzels)
Raciones por Envase15

Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de grasa 0
	% del Valor Diario*
Grasas totales 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 520mg	22%
Total de carbohidratos 23g	8%
Fibra alimenticia 1g	5%
Azúcares menos de 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 0% •	Hierro 10%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Calorías:		2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra alimenticia		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

Tentempié con Sabor a Queso
Información Nutricional
Tamaño de la Ración 1 oz. (28g/ aproximadamente 12 piezas)
Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración	
Calorías 150	Calorías de grasa 90
	% del Valor Diario*
Grasas totales 10g	15%
Grasa saturada 2.5g	12%
Colesterol 350mg	14%
Sodio 520mg	22%
Total de carbohidratos 15g	5%
Fibra alimenticia 1g	1%
Azúcares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 2% •	Hierro 2%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Calorías:		2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra alimenticia		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Fija tus Metas
Escribe cinco cosas que quieras aprender o mejorar en esta temporada.

SEMANA 4

ACTIVIDAD SCOUT

Hable con su hijo acerca del Juramento, la Ley, el Lema y la Divisa del Scout. Recuérdele que conocer y entender estos gestos es un requisito para la insignia Webelos.

Juramento del Scout
Por mi honor haré todo lo posible para cumplir con mi deber hacia Dios y mi patria y obedecer la Ley del Scout; para ayudar a los demás en todo momento; para mantenerme físicamente fuerte, mentalmente alerta y moralmente recto.

El Significado del Juramento del Scout
Cuando dices "En mi honor," es como decir "Yo prometo." También significa que eres la clase de persona que siempre trata de hacer lo que está bien y que se puede confiar en que cumplirás con esta promesa. Nadie te puede quitar tu honor, pero puedes eliminarlo al romper tu promesa y hacer lo que de antemano sabes que está mal. Fíjate que el Juramento del Scout tiene tres partes básicas. Veamos qué significa cada una.

CUMPLIR CON MI DEBER HACIA DIOS Y MI PATRIA Y OBEDECER LA LEY DEL SCOUT
Tu familia y líderes religiosos te enseñan a conocer y servir a Dios. Al seguir estas enseñanzas, tú cumples con tu deber hacia Dios. Hombres y mujeres en el pasado trabajaron para que Estados Unidos sea grandioso, y muchos de ellos dieron sus vidas por su patria. Al ser un buen miembro de tu familia y un buen ciudadano, al trabajar por el bien de tu país y obedecer sus leyes, estás cumpliendo con tu deber hacia tu patria. Obedecer la Ley del Scout significa que vivirás bajo sus 12 puntos. La Ley del Scout se explica más adelante.

PARA AYUDAR A LOS DEMÁS EN TODO MOMENTO
Mucha gente necesita ayuda. Una sonrisa alegre y una mano que ayuda hacen la vida más fácil para los demás. Al hacer una buena acción cada día y ayudar cuando te necesitan, demuestras ser un Scout y hacer tu parte para que éste sea un mundo mejor.

PARA MANTENERME FÍSICAMENTE FUERTE, MENTALMENTE ALERTA y MORALMENTE RECTO
Mantenerte físicamente fuerte significa cuidar tu cuerpo. Comer los alimentos adecuados y fortalecerte. Mantenerte mentalmente alerta significa aprender lo más que puedas, ser curioso y hacer preguntas. Ser moralmente recto quiere decir vivir tu vida con honestidad, ser limpio en tus acciones y declaraciones y ser una persona de carácter.

La Ley del Scout
Un Scout es digno de confianza, leal, servicial, amistoso, cortés, bondadoso, obediente, alegre, ahorrativo, valiente, limpio y reverente.

El Significado de la Ley del Scout
La Ley del Scout tiene 12 puntos. Cada uno es una meta para todo Scout. Y hace su mejor esfuerzo para vivir y cumplir la Ley. No siempre es fácil hacerlo, pero un Scout siempre lo intenta.

Un Scout es DIGNO DE CONFIANZA.
Un Scout dice la verdad. Él es honesto y guarda sus promesas. La gente puede contar con él.

Un Scout es LEAL.
Un Scout es fiel a su familia, amigos, líderes Scout, escuela y nación.

Un Scout es SERVICIAL.
Un Scout se preocupa por los demás. Se ofrece como voluntario para ayudar a otros sin esperar recompensa a cambio.

Un Scout es AMISTOSO.
Un Scout es un amigo de todos. Él es un hermano para los demás Scouts. Él ofrece su amistad a personas de todas las razas y naciones, y les respeta aun cuando sus creencias sean diferentes de las suyas.

Un Scout es CORTÉS.
Un Scout es cortés con todos sin importar la edad o cargo. Él sabe que el uso de los buenos modales facilita el que la gente se lleve bien.

Un Scout es BONDADOSO.
Un Scout sabe lo poderoso que es ser bondadoso. Él trata a los demás como quiere que lo traten a él. Sin una buena razón, él no daña ni mata a ningún ser viviente.

Un Scout es OBEDIENTE.
Un Scout sigue las reglas de su familia, escuela y tropa. Él obedece las leyes de su comunidad y de su país. Si él cree que estas reglas son injustas, trata de hacer que sean modificadas de manera adecuada en vez de desobedecerlas.

Un Scout es ALEGRE.
Un Scout busca el buen lado de la vida. Él hace con alegría tareas que le son asignadas. Intenta hacer félices a los demás.

Un Scout es AHORRATIVO.
Un Scout trabaja para pagar sus gastos y para ayudar a otros. Él ahorra para el futuro. Protege y conserva los recursos naturales. Usa con cuidado el tiempo y las cosas.

Un Scout es VALIENTE.
Un Scout puede enfrentar el peligro aunque tenga miedo. Tiene el valor de defender lo que él piensa que es lo correcto aun cuando los demás se rían de él o lo amenacen.

Un Scout es LIMPIO.
Un Scout mantiene su cuerpo y su mente en buena forma. Elige la compañía de aquéllos que viven con grandes expectativas. Él ayuda a mantener su casa y su comunidad limpias.

Un Scout es REVERENTE.
Un Scout es reverente hacia Dios. Es fiel en sus deberes religiosos. Respeta las creencias de otros.

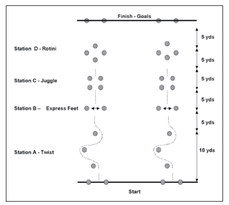
Lema del Scout
Siempre Listo
El lema del Scout es "Siempre Listo". Alguien en alguna ocasión le preguntó a Robert Baden-Powell, el fundador de Scouting, "Siempre listo, ¿para qué?" Baden-Powell respondió, "Para cualquier cosa". De eso se trata. El lema del Scout significa que tú siempre estés listo para cumplir con tu deber y enfrentar el peligro, si es necesario, para ayudar a otros.

La Divisa Scout
Hacer una Buena Acción diaria.

La divisa del Scout es "Hacer una Buena Acción diaria." Esto no quiere decir que se supone que debes hacer una Buena Acción al día y parar ahí. Quiere decir que por lo menos harás una Buena Acción al día. Significa que buscarás oportunidades de ayudar y debes hacerlo de manera discreta y sin presumir.

Siempre recuerda que una Buena Acción es un acto de bondad adicional, algo que haces fuera de lo ordinario.

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA



Reto de Súper Técnicas
Asume el Reto de Súper Técnicas de Fútbol y Scouting en el patio trasero o en un parque cercano.
Estación A: Regatear en ZigZag
El jugador comienza a regatear el balón entre los conos.
Estación B: Pies Rápidos
El jugador luego hace una serie de toques rápidos (de lado a lado).
Estación C: Control
El jugador luego completa cinco malabares con el balón.
Estación D: Giros
El jugador luego corre alrededor del diamante, realizando una serie de giros.
Estación E: Tirar y Anotar
El jugador completa el reto tirando a gol.

SEMANA 5

ACTIVIDAD SCOUT

Hable con su hijo sobre el Código de Convivencia con la Naturaleza.

Código de Convivencia con la Naturaleza
Como estadounidense, yo haré lo mejor que pueda para ser limpio cuando esté afuera, tener cuidado con el fuego, tener consideración al estar afuera y tener la mente enfocada en la conservación del medio ambiente.

Como Webelos Scout, tú irás de excursión y de campamento. Como Boy Scout, participarás en actividades al aire libre aún con más frecuencia. El Código de Convivencia con la Naturaleza es una guía que todos los Scouts usan. Léelo con tu líder del den de Webelos y platiquen acerca de su significado.

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

H.O.R.S.E.
Necesitarás a otro amigo o familiar y un balón para jugar. Crea un cuadrado de 10 x 10 yardas en tu patio o en un parque cercano. Cada jugador intenta un truco. Sí un jugador completa el truco y el otro jugador no, aquél que falló recibe una letra (por ejemplo, H, luego O, luego U, etc.). El primer jugador en deletrear la palabra HORSE comienza el siguiente juego.

SEMANA 6

ACTIVIDAD SCOUT

Hable con su hijo acerca de la fe religiosa y la fe de su familia. Pídale al niño que le platique cómo las experiencias de fe le ayudan a vivir su deber hacia Dios. Pídale que nombre alguna práctica de fe que él continuará realizando en el futuro. Pídale que le diga lo que ha aprendido sobre sus creencias.

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

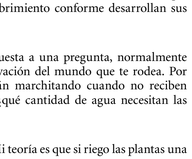
Celebración de Goles
Crea una "celebración característica" que puedan usar cuando celebren su próximo gol (considera el "Avión" o el baile "Cabbage Patch").

SEMANA 7

ACTIVIDAD SCOUT

Pregunte a su hijo acerca del significado de la insignia Webelos. Hable con él acerca de todas las cosas que ha aprendido desde que se convirtió en Cub Scout.

El Significado de la Insignia Webelos
La insignia Webelos tiene un emblema de Webelos, que contiene una W azul, la insignia en forma de diamante también tiene la palabra Webelos y una pequeña insignia Scout en la base. Cualquiera de las opciones que elijas, muestra que estás en el sendero Webelos que lleva de Cub Scouting a Boy Scouting.



ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Historia del Fútbol 1a. Parte
Pon a prueba tu conocimiento acerca de la historia del fútbol.

¿Cuándo se establecieron las primeras reglas para el juego de fútbol?

¿Cuándo y dónde se jugó la Primera Copa Mundial?

¿Cuándo se jugó la Primera Copa Mundial de Mujeres?

¿Cuándo se transmitió en vivo por primera vez en televisión y en el mundo entero la Copa Mundial?

¿En qué año celebrará la FIFA su centenario?

SEMANA 8

ACTIVIDAD SCOUT

Ayude a su hijo a coser su insignia Webelos en la manga izquierda de su uniforme de Fútbol y Scouting.

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Historia del Fútbol 2a. Parte
Pon a prueba tu conocimiento acerca de la historia del fútbol (¡estas preguntas son más difíciles que las de la semana pasada!).

La FIFA es el organismo mundial que rige el deporte del fútbol. ¿Qué significan las siglas FIFA?

¿En qué año se transmitió por televisión el primer partido en vivo?

¿En qué año se transmitió el primer partido en vivo por radio?

¿En qué año utilizaron por primera vez un silbato los árbitros?

SEMANA 9

ACTIVIDAD SCOUT

Pregunte a su hijo qué aprendió con respecto al Principio de Bernoulli, la Ley de Pascal y la inercia. Pídale que le muestre los experimentos que hizo y qué aprendió al hacerlos.

Lean acerca del método científico. Después de hacerlo, pida a su hijo que le explique el método científico que aprendió.

El Método Científico
Los científicos siempre están intentando crear una imagen o descripción precisa del mundo que nos rodea. Quieren hacer esto sin que sus propias opiniones o tendencias intervengan en como ellos ven las cosas, así que utilizan un método objetivo de descubrimiento conforme desarrollan sus teorías acerca del mundo.

1. PROPÓSITO
Empiezas queriendo averiguar la respuesta a una pregunta, normalmente una a la que llegas mediante la observación del mundo que te rodea. Por ejemplo, si tú ves plantas que se están marchitando cuando no reciben suficiente agua, quizá te preguntes, "¿qué cantidad de agua necesitan las plantas para crecer?"

2. HIPÓTESIS
¿Qué crees que pasará? Por ejemplo, "Mi teoría es que si riego las plantas una vez a la semana, crecerán."

3. MATERIALES Y PROCEDIMIENTOS
¿Qué necesitas y qué harás para averiguar la respuesta a tu pregunta, o para "comprobar" tu hipótesis? Esta parte del método científico es importante para que otras personas puedan repetir tus experimentos y ver si ellos obtienen el mismo resultado.

4. RECOPILACIÓN DE DATOS
Escribe todo lo que observes durante tus experimentos y organiza tus datos de manera clara (quizá mediante el uso de tablas y gráficas).

5. CONCLUSIONES
Partiendo de tus datos, puedes llegar a conclusiones acerca de tu hipótesis, ya sea que resulte verdadera o falsa. Por ejemplo, si encontraste que las plantas estaban saludables y crecieron mientras las regaste una vez a la semana, podrías concluir que tu hipótesis era verdadera. Pero si cambiaron de color y se pusieran café porque recibieron demasiada agua, podrías concluir que tu hipótesis no es verdadera, y que el regarlas una vez a la semana es demasiado.

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Hidratación
Escribe tres cosas que podrías hacer para asegurarte de mantener una buena hidratación durante las prácticas y juegos.

SEMANA 10

ACTIVIDAD SCOUT

Lleve a su hijo a visitar una instalación en la que haya científicos, tal como un museo, un laboratorio, un observatorio, un zoológico o un acuario. Anímelo a que hable con los científicos acerca de el trabajo que desempeñan.

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Asocia las Palabras Adecuadas
Intenta asociar correctamente el país con la palabra utilizada para describir el juego del fútbol en dicho país.

País	Palabra
Estados Unidos	Futball
Inglaterra	Sokker
Alemania	Shuukyuu
Italia	Soccer
España	Futtobo-ru
Japón	Fútbol
Noruega	Futbolny miach
Rusia	Voetbal
Holanda	Football
África	Fotball
Hungría	Fußball
	Pallone

SEMANA 11

ACTIVIDAD SCOUT

Hable con su niño acerca de las condiciones climáticas que causan la niebla. También explíquele cómo se forman los cristales y hagan algunos cristales.

Niebla
¿Sabías que el aire contiene agua? El agua está presente en forma de moléculas tan pequeñas que no puedes verlas.

Si un aire frío se presenta después de un día cálido, las moléculas invisibles se unen y forman gotitas de agua. Miles de millones de estas gotitas forman la niebla.

Elaboración de Niebla 1
Llena una botella con agua caliente. Luego vacía la mayor parte del agua. Sólo deja aproximadamente una pulgada en el fondo.

Coloca la botella ante la luz. Fíjate en las corrientes de vapor saliendo de ella.

Coloca un cubito de hielo en la apertura de la botella. Coloca la botella ante la luz. Fíjate en las corrientes de vapor moviéndose hacia abajo de la botella. Esto es la niebla.

Elaboración de Niebla 2
Coloca aproximadamente una pulgada de agua fría en una botella de un cuarto de galón.

Tápala con tu mano. Agítala fuerte para humedecer el aire en la botella. Vacía el agua. Pon la botella de cabeza hacia abajo.

Enciende un fósforo de madera. Rápido apágalo soplando. Coloca la cabeza humeante del fósforo dentro de la botella. El humo ayudará a que el vapor de agua se convierta en gotitas de agua.

Coloca la botella ante una buena luz. Coloca tu boca en la apertura de la botella. Oprime y sopla fuerte, entonces verás aire claro en la botella.

Levanta tu cabeza. La niebla se forma de nuevo.

El soplar ayuda a calentar el aire. Esto evapora la niebla. Cuando levantas la cabeza, el aire comprimido se expande y se enfría. El enfriamiento condensa el vapor del agua en pequeñas gotitas de agua que puedes ver, así que la niebla se forma otra vez en la botella.

Cristales
Cuando algunos líquidos se convierten en sólidos, dan pie a pequeñas formaciones llamadas cristales. Cada cristal formado por un líquido tiene la misma forma. Muchos minerales están hechos de cristales.

Dulces Cristalizados
A continuación hay un magnífico experimento, ¡y te lo puedes comer al terminar! Necesitarás azúcar, agua, una sartén, una cuchara para remover, un lápiz, y un vaso o frasco.

Pon a hervir una taza de agua en la sartén. Apaga el fuego y añade dos tazas de azúcar. Mueve hasta que el azúcar se disuelva. Deja enfriar. Luego vierte la solución en un vaso alto o un frasco de vidrio.

Ata un cordón blanco y limpio al lápiz. Humedece el cordón en agua y pásalo por azúcar para que algunos cristales se adhieran. Cuelga el cordón en el vaso. Guárdalo en un lugar frío. En unos cuantos días verás cristales formados en los lados del vaso. Para tu próxima junta del den, grandes y duros cristales se habrán formado en el cordón. Obsérvalos con una lupa. Luego, ¡disfrútalos!

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Comentarista de Colores
Crea su propio comentario a colores para la televisión para celebrar la anotación de un gol.

SEMANA 12

ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

Revisa tus Objetivos
En 50 palabras o menos, di qué fue lo que aprendiste esta temporada.