



# WELCOME TO FAMILY TIME: BEAR CUB 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.

# FAMILY TIME

## WEEK 3

### SCOUTING ACTIVITY

Show your boy how to help you prepare part of breakfast, part of lunch, and part of dinner.

**With an adult prepare one part of your breakfast, one part of your lunch, and one part of your supper.**

**JUICE**  
Squeeze fresh oranges, or you can use frozen orange juice or a mix. Follow the directions on the can or the package.

**COOKED CEREAL**  
Follow the directions on the package.

**SANDWICHES AND SOUP**  
This combination makes a good lunch any time of the year. Use canned soup or a mix. Follow the directions on the can or package. Make your sandwiches with whatever you have. Luncheon meat, cheese slices, sliced tomatoes, lettuce, and mayonnaise make a super sandwich. You don't need to have all of that in one sandwich. You could make three different kinds. Peanut butter and jelly also make a good sandwich. Spread peanut butter on one slice of bread and jelly on the other. Put the two together and slice in half. Replace the jar covers and clean the spreading knife.

**BOILED POTATOES**  
Scrub enough potatoes for your family. (One for each person is about right.) Some families peel their potatoes, others like the flavor of the whole potato. Do what your family likes. Cut them in quarters. Put the potatoes pan and add enough water to cover them. Add ¼ teaspoon salt. Cover the pan. Bring the water to a boil, and then reduce the heat. Cook for 20 minutes or until you can easily push a fork into the potato. Remove from the heat. Drain, using the cover to keep the potatoes from spilling. Replace on the heat for about 10 seconds to dry. Serve with butter, margarine, or gravy.

**TASTY VEGETABLES**  
Most vegetables taste best when steamed or cooked with only a little water. Clean green beans, broccoli, carrots, or asparagus well, then with an adult, steam them or cook them in a pan with a few tablespoons of water, just until they are done.

**SPAGHETTI**  
Follow the directions on the package. Heat bottled sauce to eat with your spaghetti.



## WEEK 4

### SCOUTING ACTIVITY

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

## WEEK 5

### SCOUTING ACTIVITY

**Go on a day trip or evening out with members of your family.**

You could visit one of the following:  
• Park • Museum • Airport • Seashore • Farm or Ranch

**BEFORE YOU GO.**  
Think of the things that you might need, and pack them in a handy bag. Your needs might differ according to how you are traveling (by car, train, bus, subway, ferry, or bicycle or on foot).

**TRAVEL BEHAVIOR AND SAFETY.**  
If your trip will be by car, an adult family member should make sure the car is safe to drive before the trip begins.

You will be expected to get yourself ready and agree to buckle yourself in with a seat belt. Urge others to use theirs; in many states, it's the law. Make sure infants and small children ride in approved car seats and that only adults ride in front.

Change seats only at roadside stops. Don't climb from one seat to another while the car is moving.

Keep your hands and arms inside the car.

Keep doors locked at all times.

Keep all windows closed whenever possible. Never drive with a rear window open.

Save paper and trash for roadside barrels. Don't litter.

Pack everything in the trunk or carrier except snacks, game bag, and books.

Don't be noisy or shout inside the car. Noise can bother the driver and could cause an accident.

If your trip includes travel on a bus, train, subway, ferry, or other public means of transportation, follow these simple rules to keep your trip a safe and fun one:

Use good manners and be considerate of others.

Always stay with an adult in your group.

Before you go, learn the rules for this kind of travel. Obey them and all posted signs.

Don't be noisy or shout inside the vehicle.

**WHAT TO DO FOR A TRIP IN TOWN**  
Find out what time tours are given at a museum or other place of interest. Ask if a reservation is required. Arrive on time. Stay with your group. (But know what you should do if separated from the group.) Treat your guide with respect. Listen to what he or she says. Keep the noise down—be polite.

**Have a family fun night at home.**

Play a favorite game with your family, and practice good sportsmanship. Or you could get together to make a homemade game, something useful for your house, or holiday decorations.

**BOOT JACK**  
Make it easy to take off your boots or overshoes. Any piece of 1-inch-thick scrap wood that is 1 foot long and 3 inches wide will do. Cut a V in one end. Then nail a short piece of wood beneath the point of the V.

**BULLETIN BOARD**  
A long narrow bulletin board is easy for all members of the family to read. Put the grown-ups' notices at the top and the children's at the bottom. Start with a panel from a corrugated box. Cover it with plain cloth. Tack it to a narrow wooden frame.

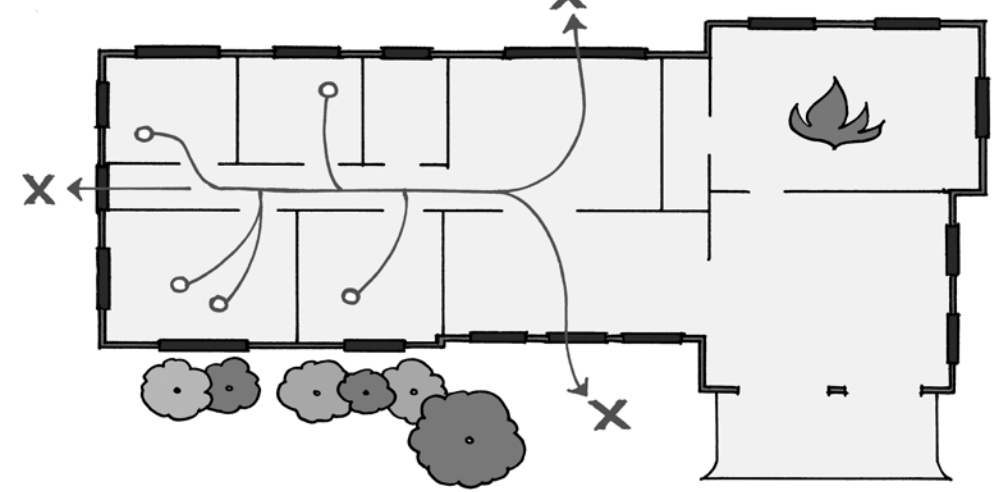
### SOCCER ACTIVITY

**Dress To Impress**  
With your family, discuss and decide on three things that you can do with your shirt, socks and cleats to look the part when you walk on to the soccer field.

## WEEK 6

### SCOUTING ACTIVITY

Hold a family meeting to outline safety plans for various emergencies, plan escape routes from your home, and have a practice drill. Be sure everyone in the family knows how to escape from every room in the house!



### SOCCER ACTIVITY

**Always Moving Goal**  
You'll need two friends or family members, a towel, and a soccer ball to play this game. Create a 15 x 15-yard area in your backyard or at a nearby park. Your friends and/or family members hold a shirt or towel between them to create a goal. They move around the area, creating a moving target for you to shoot on. You score a goal by shooting your ball between the posts (made by your friends and family members) and underneath the bar (made by the towel or shirt). Rotate positions each time the shooter scores.

## WEEK 7

### SCOUTING ACTIVITY

**Go camping with your family.**

**CAMPING**  
When you spend time outdoors and stay overnight in a tent, camper, trailer, or motor home, that's camping. Be sure to help your family pack for the trip. You will need to be ready for changes in the weather. It can get cold at night or rain suddenly. Pack things that keep you warm and dry.

**Go on a hike with your family.**

**HIKING**  
A hike is more than a walk. When you hike, you go exploring to find out something. You can hike in the city; forest preserves; county, state, or national parks; or even the zoo. **Never hike alone.**

**KEEPING DRY**  
When you are far from shelter, what will you do when it rains? Some smart outdoor families have solved that problem. Each family member carries a plastic trash-bag poncho. When it rains, just slip it over your head and wear it like a sleeveless sweater. You can also make a rain cap from a plastic food storage bag.

Keep away from hilltops and trees that could draw lightning.

**SUN SAFETY**  
Too much sun can be dangerous. Follow these tips from the American Academy of Dermatology to stay safe in the sun:

Try to stay out of the sun between 10 A.M. and 4 P.M. when the sun's rays are the strongest.

Use lots of sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 15. Put on more every two hours when you're outdoors, even on cloudy days.

Wear protective, tightly woven clothing, such as a long-sleeved shirt and pants.

Wear a 4-inch-wide broad-brimmed hat and sunglasses with lenses that protect you against the sun's ultraviolet rays (called UV protection).

Stay in the shade whenever you can.

Stay away from reflective surfaces, which can reflect up to 85 percent of the sun's damaging rays.

**DON'T GET LOST!**  
**Stay with your family.** Don't wander off by yourself. Carry a police whistle to signal for help if you get lost. Three sharp blasts on your whistle means "Emergency!"

**Leave Your Tracks.** Even with careful planning and with clear instructions to follow the buddy plan, sometimes a hiker can become separated from the group. When hikers are lost, searchers need to know what their tracks look like. Before setting out on a hike into the woods, have the hikers in your group leave their tracks. Here's how to leave your tracks: Fold a soft towel until it is roughly the size of your hiking shoes. Place the folded towel on a newspaper and cover it with a piece of aluminum foil. Stand on the foil and step off. The print you make can help searchers find you if necessary. Write the color of your clothes on a slip of paper and leave it with your footprint.

**Tell someone** where your group is going and when you will return. Give that person the aluminum foil tracks of all the hiking shoes. If someone gets separated from the group or if the group doesn't get back on time, that person can alert the authorities and give them the information they need for their search.

**Stay Where You Are.** If you ever think you are lost, sit down and wait in the open where people can see you. Searchers will find you. Don't try to find your way back.

### SOCCER ACTIVITY

**Fact Finding Quiz**  
Find out the answers to these trivia questions:

1. What shape must a soccer field always be?
2. Must the goal posts be rounded?
3. Is an offense committed on the line, inside or outside the penalty area?
4. A penalty taker slips and kicks the ball only a yard. One of his teammates runs into the area and puts the ball in the net. Is this a goal?
5. Does it count if the ball goes straight into the goal from a throw-in?
6. Can a substitute be brought on to take a penalty kick?
7. Can a goal be scored directly from a goal kick?
8. Can a defender taking a free kick score in own goal?
9. What is the maximum permitted width of a touchline marking?
10. What is the most common score line in soccer?

## WEEK 8

### SCOUTING ACTIVITY

Take your boy grocery shopping with you. Satisfy the following Bear Scout requirement:

**Set up a savings account.**  
When you put your money in a bank or credit union, your money goes to work for you. The bank or credit union loans your money to people who need it, charging a fee (called interest) to the borrower for the use of your money. This interest is then added to your account. You may withdraw your money whenever you need it.

A savings account helps you save your money. The interest adds to the balance, and you may add more money as it becomes available to you. This makes it easier for you to save money for something special.

### SOCCER ACTIVITY

**NAME THAT MASCOT**  
Can you name the 10 MLS team mascots?

## WEEK 9

### SCOUTING ACTIVITY

Discuss family finances with your son.

**Discuss family finances with a parent or guardian.**

Find out how you can help with family finances.

**Play a board game with your family that involves the use of play money.**

Does the person who wins most of the time take fewer chances? Or more chances? Are you getting better at the game?

### SOCCER ACTIVITY

**ALWAYS BE POSITIVE WITH YOUR TEAMMATES**  
Think of three things that you could do or say to inspire and support your teammates.

## WEEK 10

### SCOUTING ACTIVITY

Help your boy identify the parts of a bike that should be checked often for basic maintenance and safety measures.

<b>Keep your bike in good shape. Identify the parts of a bike that should be checked often.</b>			
Brakes	Spokes	Pedals	Seat
Tires	Reflectors	Lights	Chain

Which of these parts should be repaired by an expert only?

Explain and show how you protect your bike from bad weather. Always keep your bike under shelter when it is not in use. If it gets wet from rain or snow, wipe it dry. Keep the moving parts well lubricated. Have someone help you learn how to work with any parts that need adjusting.

Teach your boy how to change a tire on a bicycle.

**Change a tire on a bicycle.**

- How to Fix a Puncture**
1. Scrape the tube over the hole.
  2. Apply cement. Rub it in with your finger and let it dry.
  3. Remove the cover from the patch.
  4. Apply the patch with pressure.
  5. Put a little air in the tube. Insert the tube into the tire and place it on the rim. Finish filling the tube with air. Check the air pressure.

### SOCCER ACTIVITY

**DREAM DESTINATION**  
If you could go on vacation with your favorite pro soccer player, where would you go and what types of things would you do?

## WEEK 11

### SCOUTING ACTIVITY

Take your boy on a bike ride that's a mile long. See how long you can both ride before you need to stop for a rest. Be sure to obey all traffic rules.

Plan and take a family bike hike together.

### SOCCER ACTIVITY

**You're in Good Hands**  
Can you name five techniques that you need to be a good goalkeeper? We'll give you "Catching and Punching" for FREE to get you started

## WEEK 12

### SCOUTING ACTIVITY

Have your boy and a friend (about his same size) compete in at least six different two-person contests.

**With a friend about your size, compete in at least six different two-person contests.**

**ONE-PERSON PUSH OVER LINE.** Face your opponent. Grasp his shoulders. On the word "Go," try to push him across the line. Your goal line is 10 feet in front of you; your opponent's is 10 feet behind you. Only pushing is permitted.

**PULL OVER.** Indicate a circle on the ground, 15 or 20 feet across. Stand back-to-back, lean forward, place your hands on the floor. Now grab your opponent's right hand between your legs. On the signal "Go," try to pull your friend out of his half of the circle.

**ONE-PERSON PULL OVER LINE.** Face your friend 3 feet away from him. Grasp his wrists and try to pull him across the goal line 10 feet behind you. Only pulling is allowed.

**SEATED BACK-TO-BACK PUSH.** Sit back-to-back. Fold your arms across your chest. Using your feet on the floor, try to push your friend over a line. Don't push or butt with your head!

**FOOT PUSH.** Sit facing your friend. Have the soles of your feet touching with your knees bent. Try to push your friend out of a circle or over a line. Feet must always be touching feet. Push on the floor with your hands.

**ONE-LEGGED HAND WRESTLE.** Hold your left ankle with your left hand. Take your friend's right hand. On the word "Go," try to get him to let go of his foot or lose his balance.

**STAND UP BACK-TO-BACK PUSH.** Stand back-to-back with your elbows linked. Try to push your friend across a line 10 feet away. Only pushing is allowed.

**HAND WRESTLE.** Grasp your friend's right hand. Stand with the outside of your right foot braced against his. Spread your feet so that you are well balanced. On the signal "Go," try to throw your friend off balance. The first player to move a foot or touch the ground with a hand is the loser.

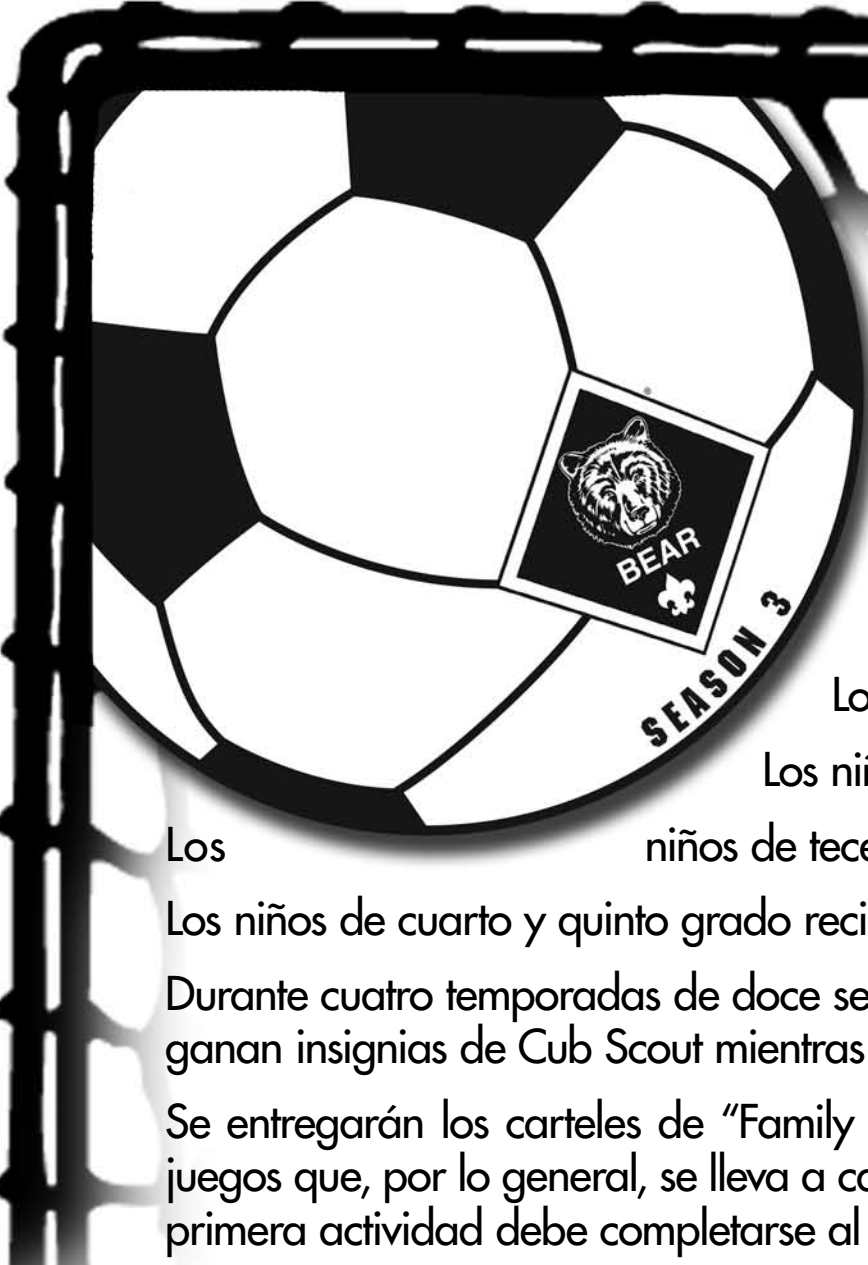
**ELBOW WRESTLE.** Lie on your stomach, facing your friend (who is lying on his stomach). Place your right elbow on the floor and clasp your friend's right hand. Try to force his hand to the floor at the command "Go." Elbows must not leave the floor. Try it with left hands.

### SOCCER ACTIVITY

**GOALIE WARS**  
Set two items down five yards apart in your backyard or at a nearby park. These items make up a goal. Position a friend or family member between the items. Position a stationary ball eight yards from the center of the goal. Take the Soccer and Scouting Goalie Wars Challenge. See how many times you can save the ball out of 10 attempts. Save five or more out of 10 and crown yourself "Shot Buster".

## WEEK 12

**REVIEW YOUR GOALS**  
In 50 words or less, tell what you learned this season.



## TIEMPO DE ESTUDIO EN FAMILIA “FAMILY TIME” BEAR CUB SCOUT

“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 siguientes 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 tercer grado recibirán el cartel de los Bear Cub Scout

Los niños de cuarto y quinto grado recibirán 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.

# FAMILY TIME

## SEMANA 3

### ACTIVIDAD SCOUT

Muestre a su hijo cómo puede ayudar a preparar el desayuno, parte de la comida y parte de la cena.

- Con un adulto, prepara una parte del desayuno, una parte de la comida y una parte de la cena.**

**JUGO**

Exprime naranjas frescas o usa concentrado de jugo de naranja congelado o una mezcla. Sigue las instrucciones indicadas en la lata o paquete.

**CEREALES COCIDOS**

Sigue las instrucciones del paquete.

**EMPAREDADOS Y SOPA**

Esta combinación constituye una excelente comida en cualquier momento del año. Usa sopa enlatada o una mezcla para sopa. Sigue las instrucciones en la lata o paquete. Prepara los emparedados con los ingredientes que quieras. Embutidos, queso en rebanadas, tomates rebanados, lechuga y mayonesa pueden hacer un súper emparedado. No necesitas incluirlos todos en un solo emparedado. Puedes preparar de tres tipos diferentes. La crema de cacahuete y la jalea también hacen un rico emparedado. Hunta crema de cacahuete en una rebanada de pan y jalea en otra. Une las rebanadas, una arriba de la otra, y córtalas por la mitad. Tapa los botes después de usarlos y limpia el cuchillo usado.

**PAPAS HERVIDAS**

Limpia bien suficientes papas para toda la familia. (Una por persona debería bastar). Algunas familias pelan las papas, otras prefieren el sabor de la papa con piel. Hazlo de acuerdo al gusto de tu familia. Córtalas en cuatro. Échalas en una olla y añade agua de manera a cubririlas. Agrega 1/4 de cucharadita de sal. Tapa la olla. Deja que lleguen a ebulición y reduce entonces el fuego o calor. Déjalas cocer por 20 minutos o hasta que puedas clavar un tenedor en ellas con facilidad. Retíralas del fuego. Cuélalas usando la tapa para que no salpiquen. Colócalas nuevamente unos 10 segundos en la hornilla o placa para que se sequen. Sirvelas con mantequilla, margarina o salsa gravy.

**VERDURAS SABROSAS**

La mayoría de las verduras saben mejor si son cocidas al vapor o con poca agua. Limpia bien judías verdes, brócoli, zanahorias y espárragos, luego con la aydua de un adulto, cuécelas al vapor o en una olla con unas pocas cucharadas de agua, hasta que estén cocidas.

**ESPAGUETIS**

Sigue las instrucciones en el paquete. Calienta salsa enlatada para comer con los espaguetis.

**QUÉ HACER EN UNA EXCURSIÓN POR LA CIUDAD**

Averigua el horario de las visitas guiadas de museos u otros lugares de interés. Pregunta si se requiere hacer una reservación. Llega a tiempo. Permanece con el grupo. (Pero debes saber qué hacer si te llegas a separar del grupo). Trata a tu guía con respeto. Escucha lo que diga. No hagas ruido y sé educado.

- Disfruta en casa de una velada divertida en familia.**

Juega tu juego favorito con tu familia y practica el ser buen jugador y buen proveedor. También se pueden coordinar para hacer un juego casero, algo útil para la casa o decoraciones para alguna fiesta.

**CALZADOR**

Haz que calzarse o descalzarse sea más fácil. Cualquier pieza de madera de una pulgada de grosor, un pie de largo y tres pulgadas de ancho, te servirá. Córtalo en forma de V en uno de los extremos. Luego clava una pequeña pieza de madera debajo de la punta de la V.

**TABLÓN INFORMATIVO**

Un tablón informativo estrecho y largo es fácil de leer por todos los miembros de la familia. Pon las notas para los adultos arriba y las de los niños abajo. Empieza con el panel de cartón ondulado de una caja. Cúbrelo con tela lisa. Clávalo en un pequeño marco de madera.

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

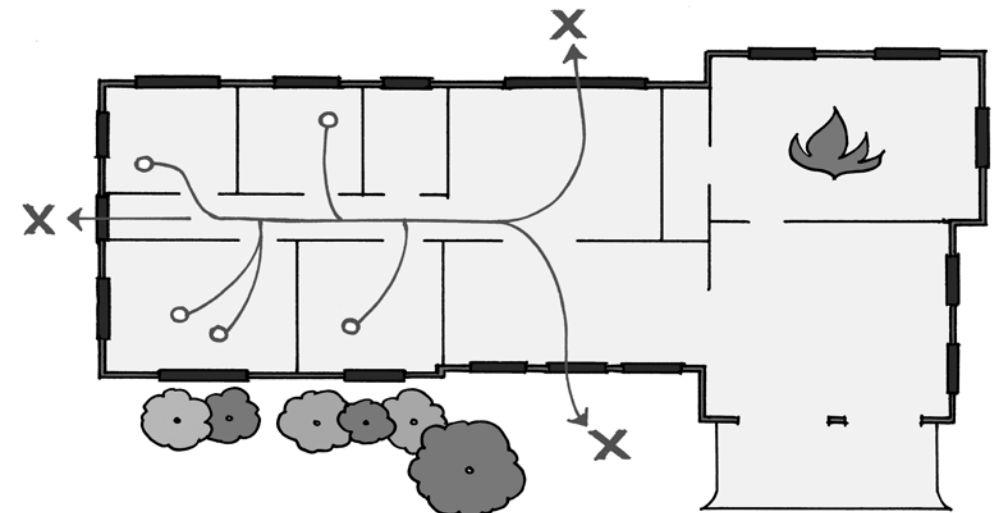
**VISTE PARA IMPRESIONAR**

Con tu familia, hablen y decidan tres ideas de lo que puedas hacer con tu camiseta, calcetines y calzas para destacar cuando entres al terreno de fútbol.

## SEMANA 5

### ACTIVIDAD SCOUT

Organice una reunión familiar para reparar los planes de seguridad en caso de diferentes emergencias, planear las rutas de evacuación de su casa, y practicar un simulacro. ¡Asegúrese de que todos en la familia sepan cómo salir de la casa desde cualquier cuarto de la casa!



### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**Portería Móvil**

Necesitarás a dos amigos o familiares, una toalla y un balón de fútbol para jugar este juego. Delimita un área en tu jardín o en un parque cercano. Tus amigos y familiares sostienen una camiseta o toalla entre ellos para crear una portería. Se desplazan alrededor del área creando una portería en movimiento como blanco. Marcas un gol cuando aciertas darle al balón entre los postes (constituidos por tus amigos o familiares) y debajo de la barra (representada por la toalla o camiseta). Cambien posiciones a cada vez que se marque un gol.

## SEMANA 6

### ACTIVIDAD SCOUT

**Sal de campamento con tu familia.**

**CAMPAMENTO**

Cuando pasas tiempo en la naturaleza y duermes en una tienda de campaña, caravana, remolque, o casa móvil, eso es acampar. Asegúrate de ayudar a tu familia a empacar para el viaje. Necesitarás estar preparadp para cambios meteorológicos. Puede ponerse frío de noche o llover de repente. Empaca cosas que te mantengan caliente y seco.

**Sal de excursión con tu familia.**

**EXCURSIÓN**

Una excursión es más que una caminata. Cuando vas de excursión, sales a explorar en busca de algo. Puedes excursionar por la ciudad, por reservas forestales, por parques del condado, estatales o nacionales; o incluso al zoológico. **No salgas nunca de excursión solo.**

**MANTENERSE SECO**

Cuando te encuentras lejos de un refugio, ¿qué haces si empieza a llover? Algunas familias astutas con experiencia en actividades al aire libre han resuelto el problema. Cada familiar trae un poncho hecho con bolsas de basura de plástico. Cuando llueve, sólo necesitas pasarlo por tu cabeza y llevarlo puesto como un suéter sin mangas.

También puedes hacerte un sombrero para protegerte de la lluvia a base de bolsas de almacenamiento de plástico.

Aléjate de las cimas de las montañas y de los árboles que podrían atraer rayos.

**PROTECCIÓN SOLAR**

Demasiado sol puede ser peligroso. Sigue estos consejos de la Academia Norteamericana de Dermatología para protegerte del sol:

Intenta no estar expuesto al sol entre las 10 A.M. y 4 P.M. cuando los rayos del sol son los más fuertes.

Usa mucha protección solar con un alto índice de protección solar (SPF, en inglés) de por lo menos 15. Aplícate protección cada dos horas cuando estés al aire libre, incluso durante días nublados.

Ponte ropa que te proteja con un tejido cerrado, tal como camisetas de manga larga o pantalones largos.

Lleva sombrero con visera de 4 pulgadas de ancho y lentes que te protejan de los rayos ultravioletas (protección UV).

Quédate en la sombra lo más posible.

Aléjate de superficies reflectoras, que reflejen hasta un 85 por ciento de los rayos dañinos del sol.

**¡NO TE PIERDAS!**

Quédate con tu familia. No te pases solo. Lleva contigo un silbato de policía para señalar donde estés en caso de que te pierdas. ¡Tres silbidos agudos significa “emergencia”!

**Deja huellas.** Incluso con una cuidadosa planeación y claras instrucciones para seguir el plan de compañerismo, a veces un excursionista puede llegar a separarse del grupo. Cuando se pierden los excursionistas, quienes los busquen necesitan saber cuáles son sus huellas. Antes de empezar una excursión en los bosques, pídeles a los excursionistas que dejen su huella. Aquí tienes cómo dejar huella: dobla una toalla suave hasta obtener el tamaño de tus zapatos de excursión. Coloca la toalla doblada sobre un periódico y cúbrela con una hoja de papel aluminio. Ponte de pie sobre el aluminio y retírate luego. La huella dejada permitirá encontrarte de ser necesario. Escribe el color de tu ropa en un pedazo de papel y déjalo junto a tu huella.

Dile a alguien a dónde se dirige el grupo y cuándo regresará. Dale a esta persona las huellas en papel de aluminio de todos los zapatos de los excursionistas. Si alguien se separara del grupo o el grupo no volviera a tiempo, esa persona alertaría a las autoridades y les daría la información necesaria para emprender la búsqueda.

**Quédate donde estés.** Si crees que estás perdido, siéntate y espera en un área abierta donde te puedan ver.

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**Cuestionario sobre Conocimientos**

Encuentra la respuesta a estas preguntas:

- ¿Qué forma tiene que tener un campo de fútbol?
- ¿Tienen que ser redondos los postes de la portería?
- ¿Una falta es cometida en la línea, dentro o fuera del área de penalti?
- El que juega el penalti, se resbala y chuta el balón a tan sólo una yarda. Uno de sus compañeros corre en el área y manda el balón dentro de la portería. ¿Es considerado un gol?
- ¿Es válido que el balón vaya directo al gol desde un saque de banda?
- ¿Un jugador de penalti puede ser sustituido por otro?
- ¿Puede un gol ser marcado directamente con una patada desde la portería?
- ¿Puede un defensa que está recibiendo un tiro libre anotarse un autogol?
- ¿Cuál es el ancho máximo permitido para la medida de una línea de banda?
- ¿Cuál es la línea de marcación más común en el fútbol?

## SEMANA 7

### ACTIVIDAD SCOUT

Llévese su hijo a comprar la comida de la casa con usted. Cumpla el siguiente requisito de Bear Scout:

**Abre una cuenta de ahorros.**

Cuando depositas tu dinero en un banco o unión de crédito, tu dinero trabaja para ti. El banco o unión de crédito, presta dinero a personas que lo necesitan, cobrándole un cargo (llamado interés) al prestatario por el uso de este dinero. Este interés es luego añadido a tu cuenta. Puedes sacar tu dinero cuando lo necesites.

Una cuenta de ahorros te ayuda a ahorrar tu dinero. El interés es añadido al saldo y puedes depositar más dinero cuando te sea posible. Eso te facilita el ahorrar dinero para una ocasión especial.

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**NOMBRA ESA MASCOTA**

¿Puedes nombrar las 10 mascotas MLS?

## SEMANA 8

### ACTIVIDAD SCOUT

Hable de la economía familiar con su hijo.

**Habla de la economía familiar con un padre o guardián.**

Averigua cómo puedes ayudar con la economía familiar.

**Juega un juego de mesa con tu familia que involucre el manejo de dinero.**

¿La persona que gana con más frecuencia toma menos oportunidades? ¿o más? ¿Estás progresando y mejorando tu juego?

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**Sé Siempre Positivo con tus Compañeros de Equipo**

Piensa en tres cosas que puedas hacer o decir para inspirar y animar a tus compañeros.

## SEMANA 9

### ACTIVIDAD SCOUT

Ayude a su hijo a identificar las partes de una bicicleta que deben ser revisadas con frecuencia para un mantenimiento básico y como medida de seguridad.

- Mantén tu bicicleta en buena condición. Identifica las partes de una bicicleta que deben ser revisadas con frecuencia.**

Frenos	Rayos	Pedales	Asiento
Cadena	Neumáticos	Reflectores	Luces

¿Cuál de estas partes deben ser arreglada por un experto solamente?

Explica y muestra cómo proteges tu bicicleta de la intemperie. Guarda siempre tu bicicleta bajo techo cuando no la uses. Si se moja con la lluvia o nieve, sécala. Mantén todas las partes bien lubricadas. Pídele a alguien que te enseñe a ajustar las partes cuando sea necesario.

Enseña a su hijo a cambiar el neumático de una bicicleta.

**Cambia el neumático de una bicicleta.**

**Cómo Arreglar un Pinchazo**

- Rasca la parte del agujero en la cámara de aire.
- Aplica el pegamento. Frota con tu dedo o deja secar.
- Retira la tapa del parche.
- Aplica el parche efectuando presión.
- Infla la cámara con un poco de aire. Inserta la cámara en el neumático y coloca la llanta. Acaba de inflar la cámara con aire. Verifica la presión.

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**DESTINO DE ENSUEÑO**

Si pudieras ir de vacaciones con tu jugdor de fútbol favorito, ¿a dónde irían y qué tipo de cosas harían?

## SEMANA 10

### ACTIVIDAD SCOUT

Llévese a su hijo a dar una vuelta en bicicleta a lo largo de una milla. Observen cuánto tiempo pueden ir en bicicleta ambos antes de tener que detenerse para descansar. Asegúrese de obedecer las reglas de tráfico.

Planea una salida en bicicleta con la familia.

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**ESTÁS EN BUENAS MANOS**

¿Puedes nombrar cinco técnicas que se necesitan para ser un buen portero? Te damos el “atrapar y pegar” GRATIS para empezar

## SEMANA 11

### ACTIVIDAD SCOUT

Organice una competencia entre su hijo y un amigo (más o menos de la misma estatura) en por lo menos seis concursos diferentes de dos personas.

- Con un amigo de su estatura, compite en por lo menos seis diferentes concursos de dos personas.**

**ONE-PERSON PUSH OVER LINE.** Ponte de frente a tu oponente. Agarra sus hombros. Cuando se da la señal “Adelante”, intenta empujarlo a través de la línea. Tu línea de meta se encuentra a 10 pies de ti; la de tu oponente se encuentra a 10 pies detrás de ti. Sólo se permite empujar.

**PULL OVER.** Traza un círculo en el suelo, de unos 15 ó 20 pies de diámetro. Póngase espalda contra espalda, inclínanse hacia delante y coloquen las manos en el suelo. Ahora agarren la mano derecha de su oponente por entre las piernas. Cuando se da la señal “Adelante”, intenten empujar a su oponente fuera de su mitad de círculo.

**ONE-PERSON PULL OVER LINE.** Ponte de frente a tu amigo a 3 pies de él. Agarra sus muñecas e intenta jalarlo hacia la línea de meta a 10 pies detrás de ti. Sólo se permite jalar.

**SEATED BACK-TO-BACK PUSH.** Siéntense espalda contra espalda. Cruen sus brazos sobre el pecho. Usando sus pies en el suelo, intentando empujar a su amigo a través de la línea. ¡No empujer con la cabeza ni dar cabezazos!

**FOOT PUSH.** Siéntate en frente de tu amigo. Coloquen sus pies suela contra suela con las rodillas dobladas. Intenta empujar a tu amigo fuera del círculo o a través de la línea. Los pies deben estar en permanente contacto unos contra otros. Empuja en el suelo con tus manos.

**ONE-LEGGED HAND WRESTLE.** Sostén tu tobillo izquierdo con tu mano izquierda. Toma la mano derecha de tu amigo. Cuanda se da la señal “Adelante”, intenta hacer que suelte su pie o pierda el equilibrio.

**STAND UP BACK-TO-BACK PUSH.** Párense espalda contra espalda con los codos enlazados. Intenta empujar a tu amigo a través de la línea a 10 pies de distancia. Sólo se permite empujar.

**HAND WRESTLE.** Agarra la mano derecha de tu amigo. Párate con la parte exterior de tu pie contra el del él. Abre y ajusta tus pies de manera a tener un buen equilibrio. Cuando se da la señal “Adelante”, intenta hacerle perder el equilibrio de tu amigo. El primer jugador que mueva un pie o toque el suelo con la mano, pierde.

**ELBOW WRESTLE.** Colócate boca abajo en el suelo, en frente de tu amigo (que también está boca abajo). Coloca tu codo derecho en el suelo y sujeta la mano derecha de tu amigo. Intenta forzar su mando al suelo cuando se de la señal “Adelante”. Los codos no pueden despegarse del suelo. Inténtenlo con las manos izquierdas.

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**GOALIE WARS**

Coloca dos objetos a cinco yardas de distancia en tu jardín o en parque cercano. Estos objetos delimitan la portería. Posiciona a un amigo o familiar entre los objetos. Pon un balón inmóvil a ocho yardas del centro de la portería. Toma el Reto Goalie Wars de Fútbol y Scouting. Observa cuántas veces puedes salvar el balón de 10 intentos. Si consigues salvar 5 ó más, te puedes considerar “un excelente tirador”.

## SEMANA 12

### ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA

**REPASA TUS METAS**

En 50 palabras o menos, di lo que aprendiste durante este temporada.