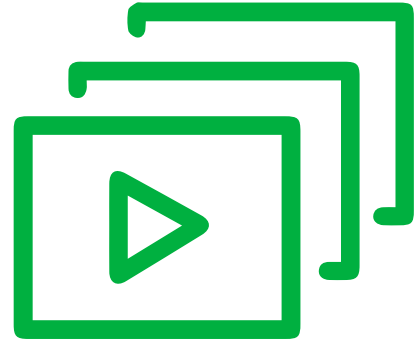


LECCIÓN DIGITAL

ESTRELLA DE YOUTUBE



GENERALIDADES

Aprovechando la popularidad y la eficacia de las sesiones de ejercicio de YouTube, los grupos de estudiantes colaborarán para crear el contenido de una breve rutina de ejercicios. Los alumnos aprenderán la diferencia entre actividades aeróbicas, actividades para el fortalecimiento muscular y actividades para el fortalecimiento de los huesos con el fin de crear una rutina que incluya tres tipos importantes de actividad física. ¡Posteriormente los estudiantes compartirán sus rutinas mientras trabajan para completar sus 60 minutos diarios de actividad física!

USO DE LA PRESENTACIÓN

La siguiente presentación fue creada con PowerPoint para que pueda ser usada en una variedad de salones de clase. Si usted utiliza una laptop con un proyector LCD, simplemente avance por la presentación haciendo clic. Todos los aspectos interactivos de la presentación están diseñados para ocurrir al clickear. Esto incluye imágenes, texto, cajones y enlaces que aparecerán en un navegador de internet al clickear. Si utiliza una pizarra interactiva, toque cada diapositiva con el dedo o lápiz óptico para activar los aspectos interactivos de la presentación. En las notas para cada diapositiva hay información sobre la manera de proceder.

ÁREAS DE CONTENIDO

Salud, Educación física

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

45–60 minutos

RANGO DE EDADES

10–13



PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cómo pueden clasificarse los diferentes tipos de ejercicios?
- ¿Cuáles son los efectos del ejercicio a corto y a largo plazo?
- ¿Cómo podemos hacer que el ejercicio sea divertido e incorporar más actividad física a nuestra vida?

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM