



MANTERNOS SALUDABLES MIENTRAS ESTAMOS CONECTADOS

RANGO DE EDADES

10–13

RESUMEN

¡El tiempo que pasamos frente a la pantalla no tiene que ser sedentario! Los estudiantes repasarán sus pasatiempos sedentarios, como ver la televisión o jugar a los videojuegos, y diseñarán un desafío de actividad física que les ayudará a aumentar su actividad física durante estos pasatiempos. Explicarán cómo su plan podría ayudarles a alcanzar las recomendaciones de actividad física diaria.

DURACIÓN

45–60 minutos

OBJETIVOS

Los estudiantes deberán:

- Explicar la conexión entre la conducta sedentaria y las enfermedades no transmisibles
- Evaluar las recomendaciones de actividad física para su rango etario
- Evaluar la cantidad de horas dedicadas a pasatiempos sedentarios comparadas al tiempo de actividad física
- Desarrollar y poner a prueba un desafío de actividad física a usar durante pasatiempos sedentarios

MATERIALES NECESARIOS

- Lápices, uno por estudiante
- Papel en blanco, 1–2 hojas por grupo
- Cronómetro o temporizador del teléfono celular, uno por grupo
- Rotulador para pizarrón o gis, uno para cada voluntario

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a

ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM