

# LECCIÓN DIGITAL

# PONTE EN MOVIMIENTO

## RESUMEN

Esta lección digital guiará a los estudiantes a explorar el vínculo entre la actividad física y la salud. En las estaciones, los alumnos probarán distintas formas de actividad física, investigarán cómo reaccionan sus cuerpos a los distintos tipos de ejercicios y aprenderán más sobre los efectos positivos de cada actividad. Los estudiantes examinarán su nivel actual de actividad y crearán un plan de acción que los ayude a alcanzar la meta de 60 minutos de actividad física por día.



## USO DE LA PRESENTACIÓN

La presentación adjunta fue creada con PowerPoint para que pueda usarse en distintos entornos. Si usas un computador portátil con videobeam, avanza por el PowerPoint haciendo clic. Todos los aspectos interactivos de la presentación están configurados para que ocurran en un clic. Esto incluye imágenes, cajas de texto e hipervínculos que aparecerán en un navegador web al hacer clic. Si utilizas una pantalla táctil, toca con tu dedo o lápiz táctil cada diapositiva para activar los aspectos interactivos de la presentación. En la sección de notas de cada diapositiva, encontrará información sobre cómo proceder.

## ÁREAS DE CONTENIDO

Salud, educación física



## DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

45–60 minutos

## RANGO DE EDADES

10–13

## PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cómo impactan en tu cuerpo los distintos tipos de ejercicio?
- ¿En qué contribuye la actividad física a tu salud general?
- ¿Cómo incorporar más actividad física a nuestra vida diaria?

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a [ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM](mailto:ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM).