

# GUERRERO DE LAS ENT



## RANGO DE EDADES

10–13

## RESUMEN

Los estudiantes aprenderán sobre la nutrición y diferentes tipos de actividades físicas, entre ellas las aeróbicas y las que pueden realizar sentados. Diseñarán una carrera de obstáculos para aprender sobre la actividad física cardiovascular y participarán en estaciones de información sobre nutrición y actividades físicas sentados.

## DURACIÓN

45–60 minutos

## OBJETIVOS

Los estudiantes deberán

- Debatar sobre opciones de alimentos nutritivos
- Aprender cómo reducir el riesgo a desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles por medio de la actividad física
- Pensar de manera crítica sobre las actividades físicas durante las actividades que realicen sentados
- Diseñar carreras de obstáculos para demostrar las actividades físicas cardiovasculares

## MATERIALS NEEDED

- Lápices, 3–4 para la estación Nutrición
- Cinta de enmascarar
- Cronómetros de mano o de teléfono celular, 2 o 3
- Impresión **Línea de salida**, uno para exhibir
- Impresión **Línea de llegada**, uno para exhibir
- Letrero **Estación Nutrición**, uno para exhibir
- Impresión **Estación Nutrición**, uno para exhibir
- Impresión **Estación Cardio**, uno para exhibir
- Letrero **Haz mientras ves**, uno para exhibir
- Impresión **Haz mientras ves**, uno para exhibir
- Letrero **¿Qué dijiste?**, uno para exhibir
- Impresión **¿Qué dijiste?**, uno para exhibir

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

[ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM](mailto:ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM)