



# MANTERNOS SALUDABLES MIENTRAS ESTAMOS CONECTADOS

## AGE RANGE

Rango de edades

## 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 tablero o tiza, uno para cada voluntario
- Impresión **Guía de actividad física para niños y adolescentes**, una por alumno

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

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