

# SciGirls

## Actividad: Un Paseo a Zancadas

Las Guías de Actividad Física para los Americanos recomiendan que los jóvenes (edades 6 a 17) realicen por lo menos una hora de ejercicio diario. Con respecto a caminar, los estudios demuestran que entre niños de 6 a 12 años de edad, las niñas necesitan dar 12,000 pasos/día y los niños entre 15,000 pasos/día para estar sanos. Anima a tu familia a caminar midiendo la longitud de las zancadas de cada uno. Este es un factor importante para determinar la velocidad en muchos deportes como el fútbol y ¡hasta puede

### Necesitarás:

- cinta métrica
- papel y lápiz
- cinta adhesiva

### Haz lo siguiente:

1. Discute la diferencia entre un paso y una zancada. (Un paso es la distancia entre el talón de un pie al talón del otro pie. Una zancada es la distancia del talón de un pie al talón del mismo pie, o dos pasos.) La distancia que recorres se relaciona con la distancia de una zancada a través de una ecuación simple:

2. Ingenia una manera de medir la longitud de tu zancada usando la ecuación arriba. Aquí te damos algunas ideas:

- Marca una distancia (por ejemplo, 20 pies) con cinta adhesiva y cuenta el número de zancadas que necesitas dar para cubrirla.
- Escoge el número de zancadas que darás y luego mide la distancia total cubierta.

**IDEA:** Da algunos pasos antes de empezar a medir para que te familiarices con tu zancada "normal". La longitud de la zancada puede cambiar al caminar, por eso es importante dar muchas zancadas; entre más larga es la distancia a recorrer, más precisas son las mediciones.

### ¡Data Curioso!

La actividad física es buena para todas las partes de tu cuerpo – ¡incluyendo tu cerebro! La circulación de la sangre aumenta durante el ejercicio, lo que lleva oxígeno y nutrientes a tu cerebro y a otros órganos.

Como resultado, la función del cerebro mejora haciéndote sentir mentalmente ágil. Como no tienes que hacer ejercicio vigoroso para recibir estos beneficios, caminar es algo que ¡toda tu familia puede disfrutar!



3. Calcula la longitud promedio de la zancada de cada miembro de tu familia y compáralas. ¿Puedes pensar en las razones por las cuales las longitudes de las zancadas varían?

Longitud de una zancada = distancia

-----  
número de zancadas

4. Escoge un lugar (por ejemplo, el patio de tu casa) y camina de un punto A a un punto B contando el número de zancadas. (Recuerda: una zancada ¡equivale a 2 pasos!) Después usa la longitud promedio de zancada para calcular la distancia. ¿Qué tan precisa fuiste? ¿Puedes calcular la distancia que caminas en el patio o cuando paseas al perro? Si quisieras caminar 12,000 pasos al día, ¿a cuántas zancadas equivalen y que tan lejos llegarías?

Producido Por:

Hecho Posible Por:

Financiación Adicional Proporcionada Por:



PPG  
Industries  
Foundation

Cargill

NXP  
Semiconductors

The  
Schulze Family  
Foundation

The  
Donaldson  
Foundation