

SciGirls

Actividad: ¡Somos Activas!

Mantenerse activa es una parte importante de tu salud general. Para asegurarse de hacer ejercicio de manera regular, debes encontrar actividades que aumenten tu ritmo cardíaco y que también disfrutes. Lo mejor es encontrar un balance entre actividades aeróbicas (ejercicio físico de baja y alta intensidad como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta) para un corazón saludable, entrenamiento de fuerza (como levantamiento de pesas) para músculos y huesos fuertes, y actividades como yoga que mejoran tu flexibilidad para reducir lesiones. ¡Busca las mejores maneras para mantener a tu familia activa y divertirse!

Haz lo siguiente:

1. Habla sobre algunas actividades favoritas (ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad). ¿Cuál es la más divertida? ¿Es difícil? ¿Con qué frecuencia la haces?
2. Piensa en tres actividades nuevas que les gustaría intentar a todos. Si es posible, piensa en una actividad de cada categoría. Decide cómo juzgar cada actividad basado en lo siguiente:
 - a. Dificultad - Habla y canta mientras haces la actividad para ver si te quedas sin aliento. Crea una escala para comparar las actividades.
 - b. Agradable - Crea una escala para comparar las actividades.

Nota:

Los doctores recomiendan que chicas entre los 8 y 13 años de edad deben hacer actividad por 60 minutos, 5 veces a la semana. Hay algunos recursos buenos para mantener una familia activa:

<http://www.letsmove.gov/make-physical-activity-part-your-familys-routine>

Necesitarás:

- Espacio para moverse (exterior o interior)
- Un minuterero (o un cronógrafo en tu celular)
- Lápiz y papel

IDEA: Usa esta actividad como una oportunidad para hablar sobre parcialidad. ¿Ha habido alguna vez un momento en que tus ideas cambiaron debido a la opinión de otra persona? ¿Cuando es esto correcto? ¿Cuando no está bien? Si no está bien, ¿cómo puedes asegurarte de que no estás influenciada por la opinión de otra persona?

3. Haz predicciones antes de intentar cada actividad. ¿Qué tan duro crees que tendrás que trabajar? ¿Cuánto crees que te va a gustar?
4. Prueba cada actividad nueva. Haz algunas actividades cada día durante una semana. Esta le ayudará a tu familia para mantenerse activa y tener la energía de tratar de hacer todo.
5. Compara los datos de todos. ¿Les gustan las mismas actividades a todos? ¿Todos pensaron que las mismas actividades eran difíciles? ¡Usa estos datos para planear actividades nuevas que puedan hacer juntos en familia!



Producido Por:



Hecho Posible Por:



Financiación Adicional Proporcionada Por:



PPG
Industries
Foundation

Cargill

NXP
Semiconductors

The
Schulze Family
Foundation

The
Donaldson
Foundation