

SciGirls

Activity: Workin' It Out

Staying active is an important part of your overall health. In order to make sure you exercise on a regular basis, you must find activities that both raise your heart rate and that you enjoy doing. It is best to find a balance of aerobic activities (physical exercise of low to high intensity like walking, running, swimming, biking) for a healthy heart, strength training (like weight lifting) for strong muscles and bones, and activities like yoga that improve your flexibility to reduce injury. Find out the best ways to keep your family active and having fun!

Here's How:

1. Talk about some favorite activities (aerobic, strength, flexibility). Which is the most fun? How hard is it? How often do you do it?
2. Come up with three new activities that everyone would like to try. If possible, come up with one activity in each category. Decide how judge each activity based on the following:
 - a. Difficulty - Try talking and singing while you're doing the activity and see if you run out of breath. Create a scale to compare the activities.
 - b. Likeability - Create a scale to compare the activities.

You'll need:

- Space to move around (outside or inside)
- Timer (or stopwatch on your phone)
- Pencil and paper

POINTER: Use this activity as an opportunity to talk about bias. Has there ever been a time when your ideas changed because of someone else's opinion? When is that ok? When is it not ok? If it is not ok, how can you make sure that you aren't influenced by someone else's opinion?

3. Make predictions before trying out each activity. How hard do you think you will have to work? How much do you think you'll like it?
4. Test out each new activity. Do a few activities a day, over the course of a week. This will help your family to stay active, and to have the energy to try everything.
5. Compare everyone's data. Did you all like the same activities? Did everyone think the same activities were hard? Use this data to plan future activities for your family to do together!

Side Note:

Doctors recommend that girls ages 8-13 get 60 minutes of activity 5 days a week. There are some great resources online to keep the family moving.

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



Produced By:



Made Possible By:



Additional Funding Provided By:



PPG
Industries
Foundation

Cargill

NXP
Semiconductors

The
Schulze Family
Foundation

The
Donaldson
Foundation

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