

Nombre _____



Nuestra campaña publicitaria

En el colegio, nuestras familias y hasta nuestro médico nos insisten en que tenemos que llevar una vida saludable, pero ¿qué es una vida saludable?

Según la Organización Mundial de la Salud «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

Por tanto, podemos decir que un **estilo de vida saludable** es el conjunto de conductas habituales que configuran tu modo de vivir para mantener un buen estado de salud y bienestar. Dentro de estos hábitos para encontrarnos bien y crecer sanos se encuentran todos los relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene, el medio ambiente, las relaciones sociales... y como no, el ejercicio físico.

Pero tu todo eso ya lo sabes ¿verdad?

Os proponemos que os convirtáis en publicistas y diseñéis una campaña de concienciación para que las personas de vuestro entorno, chicos y chicas como vosotros, reflexionen sobre su estilo de vida. Vuestro objetivo será convencerlos de llevar un estilo de vida más saludable.

Para ello trabajaréis en grupos de 4 o 5 alumnos y alumnas, anotando todas vuestras ideas en el muro colaborativo de PADLET que veréis más adelante. Es interesante que organicéis grupos heterogéneos con gustos diferentes, en lo que se refiere a la actividad física y deporte, pues todos los puntos de vista son valiosos.

¿Preparados y preparadas para la campaña publicitaria?

Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ Algunos conceptos clave
- 2 _ Ejercicio sí, ejercicio no. Análisis de pros y contras.
- 3 _ El ejercicio físico no es solo deporte. Folio giratorio
- 4 _ Nuestra campaña publicitaria
- 5 _ Creatividad al poder

1 _ Algunos conceptos clave

Lo primero es tener clara alguna terminología que puede salir en vuestra campaña publicitaria. ¿Sabéis la diferencia entre persona activa y sedentaria? O ¿qué diferencia hay entre la actividad física y ejercicio físico?

No os preocupéis, con este breve [Quiz de Genially](#) resolveréis estas dudas.



Según la **Organización Mundial de la Salud**, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a que no practican actividad física en su tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

Nombre _____

¿Y sabéis qué es lo más llamativo? Las personas que menos actividad física realizan viven en los países desarrollados. ¿Se os ocurre por qué puede ser?

Como os podéis imaginar, esto resulta bastante preocupante, por eso necesitamos vuestra ayuda, necesitamos que seáis muy creativos y convincentes en vuestra campaña.

2 _ Ejercicio sí, ejercicio no. Análisis de pros y contras

El tipo de actividad física que practica cada persona depende de diferentes factores: los gustos, el tiempo, las ganas de moverse... **Para tener buenos argumentos en vuestra campaña publicitaria, os proponemos que recojáis pros y contras de hacer ejercicio físico.**

Todos tenemos claro que no hace falta ser un deportista de élite para llevar una vida activa, aunque tal vez lo que nos explican algunos de ellos nos puede ayudar a sacar argumentos para incorporar más actividad física en nuestro día a día. En la siguiente [presentación de CANVA](#) podéis ver cómo chicos y chicas como vosotros acabaron siendo deportistas de élite.

A continuación, os proponemos participar en la dinámica de grupo “Ejercicio sí, ejercicio no”.

Vais a necesitar un bolígrafo y una hoja de papel en dos trozos, para cada uno.

Tomaos un par de minutos para, individualmente, anotar una cosa

positiva de practicar ejercicio físico, “Pros”, en uno de los trozos y otra negativa, “Contras”, en el otro trozo.



Nombre _____

No os preocupéis, las aportaciones que realicéis serán anónimas. Sentíos libres de decir lo que pensáis. A medida que vayáis acabando los vais dejando en las cajas que vuestro/a docente ha preparado para ello.

A continuación, es cuestión de tomar nota de las aportaciones más significativas que vaya leyendo vuestro/a docente de las cajas y, por equipos pensar en los argumentos para darle la vuelta a los “Contras”.

Por ejemplo, un “Contra” puede ser “No me siento a gusto con mi cuerpo para hacer ejercicio físico al aire libre” o “Me da mucha pereza ponerme, prefiero ocupar el tiempo libre hablando por Instagram”



¿Qué argumentos utilizaríais para convencer a estos compañeros o compañeras a que se animen a hacer ejercicio? Lo podéis anotar en un [muro colaborativo de PADLET](#) como este, donde también tenéis algunas ideas inspiradoras que os

pueden ayudar.

Vuestro/a docente os facilitará el enlace para poder trabajar sobre él.

3 _ Ejercicio físico no es solo deporte. Dinámica folio giratorio

Según nos cuentan estos deportistas, el ejercicio físico no solo son los deportes, la actividad física es cualquier actividad que hace que se acelere nuestro corazón y gastemos energía. Es decir, no

Nombre _____

hace falta que nos convirtamos en deportistas de élite, podemos llevar una vida activa cambiando algunos de nuestros hábitos diarios.

Para esta actividad os proponemos la dinámica del folio giratorio. Dividid un folio en dos columnas. Una donde indicar actividades que realizáis en el día a día y que suponen ejercicio físico y otra, donde indicar las que no hacéis, pero podríais comenzar a realizar.

Por ejemplo:

Subir y bajar escaleras en lugar de coger el ascensor.

Bailar mientras escucho música o veo un videoclip.



Imagen de Mamed Nurrohmadi en Pixabay

Una vez las tengáis anotadas en vuestro muro colaborativo de PADLET, donde recogéis toda la información para vuestra campaña publicitaria.

4 _ Nuestra campaña publicitaria



Bueno, ya tenéis claros algunos conceptos clave relacionados con tener una vida activa, habéis reflexionado sobre los beneficios del ejercicio físico y tenéis muchos argumentos a favor de realizarlo en vuestro mural colaborativo de PADLET.

¡Ahora toca pasar a la primera fase creativa de vuestra campaña publicitaria! En esta [presentación de CANVA](#) os explicamos cómo hacerlo.

Nombre _____

5 _ Creatividad al poder

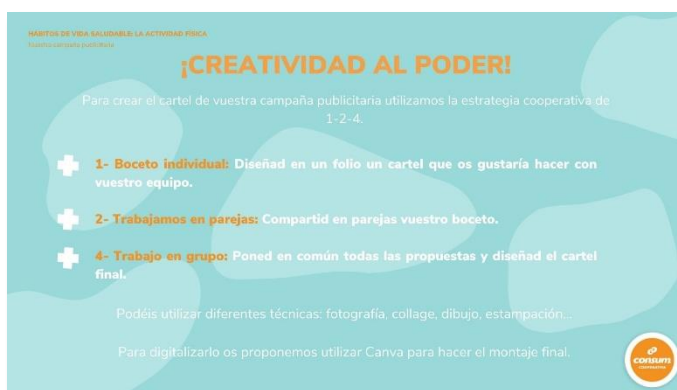
Muy bien, ¡recopilemos y vayamos a la segunda fase creativa!

Ya tenéis claro qué es la actividad física y el deporte, y cuáles son los beneficios de practicar ejercicio físico. También qué argumentos ofrecerles a aquellos que les da pereza, no se atreven y todos los motivos que han ido surgiendo en las actividades anteriores.

Además, sabéis cómo tiene que ser una campaña publicitaria para que sea efectiva, o sea que transmita el mensaje que deseamos: que chicos y chicas como vosotros se animen a practicar ejercicio físico.

Ha llegado el momento de poner a funcionar vuestra faceta más creativa, para diseñar un cartel publicitario. Un cartel consta básicamente de una fotografía, dibujo o ilustración y un claim o mensaje para llamar a la acción.

Una vez tengáis vuestro cartel, lo podéis aprovechar para otros materiales de comunicación: folletos o flyers, blogs, redes sociales, etc.



Para crear el cartel de vuestra campaña publicitaria vamos a utilizar una estrategia cooperativa que se conoce como 1-2-4.

En esta [presentación de CANVA](#) explicamos cómo organizaros para llevarla a cabo.

¡Adelante equipo creativo!