

Hàbits de vida saludable: l'activitat física

La nostra campanya publicitària

Nom _____



Treball individual

Alguns conceptes clau

No cal ser un esportista d'elit per a portar una vida activa.

L'exercici físic no és només esport

Vols viure més i millor?

A l'escola, les nostres famílies i fins i tot el nostre metge insistixen que hem de dur una vida saludable, però... què és una vida saludable?

Segons l'Organització Mundial de la Salut, «la salut és un estat de benestar físic, mental i social complet, i no tan sols l'absència d'afeccions o malalties».

Per tant, un **estil de vida saludable** és el conjunt de conductes habituals que configuren la teua forma de viure per a mantindre un bon estat de salut i benestar. Dins d'estos hàbits per a trobar-nos bé i créixer sans hi ha tots aquells relacionats amb l'alimentació, el descans, la higiene, el medi ambient, les relacions socials... i, per descomptat, l'exercici físic.

Però tu, tot això ja ho saps, veritat?

Vos proposem que vos convertiu en publicistes i que dissenyeu una campanya de conscienciació perquè les persones del vostre entorn reflexionen sobre el seu estil de vida. El vostre objectiu serà conscienciar-los de dur un estil de vida més saludable. Per a fer-ho treballareu en grups de 4 o 5 alumnes. Vos atreviu?

Per tal que pugueu complir la comesa, vos proposem unes activitats que vos ajudaran a dissenyar la vostra campanya. Preparats?



Alguns conceptes clau

Intentem aprofundir més en alguns conceptes clau. Relaciona amb fletxes i pensa algun exemple per a cada definició.

Persona activa

Qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigisca despesa d'energia. Com ara...

Persona sedentària

Activitat física periòdica, planificada i estructurada que té com a objectiu la millora o el manteniment de la forma física o les capacitats físiques. Com ara...

Activitat física

Exercici físic que es fa com a joc o competició, la pràctica de la qual suposa entrenament i subjecció a normes. Com ara...

Esport

Persona que fa exercici físic amb regularitat. Com ara...

Exercici físic

Aquell que en la seua vida quotidiana no fa l'activitat física necessària per a obtenir beneficis per a la salut. Com ara...

Segons l'**Organització Mundial de la Salut**, almenys un 60% de la població mundial no fa l'activitat física necessària per a obtenir beneficis per a la salut. Això es deu, en part, al fet que no practiquen activitat física en el temps d'oci i a un augment dels comportaments sedentaris durant les activitats laborals i domèstiques.

I sabeu què és el més cridaner? Les persones que fan menys activitat física viuen als països desenvolupats. Sabeu per què deu ser així?

Hàbits de vida saludable: l'activitat física

La nostra campanya publicitària

Nom _____

Com vos podeu imaginar, això resulta bastant preocupant, per això necessitem la vostra ajuda, necessitem que sigueu molt creatius i convincents en la vostra campanya.



No cal ser un esportista d'elit per a portar una vida activa.

Visualitzeu el següent vídeo del **Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat** i, de forma individual, penseu en coses bones i roïnes que té practicar exercici. Després, compartiu-ho amb el vostre equip de treball i completeu les respostes.

<https://www.youtube.com/watch?v=GpwMsvfgBUo&feature=youtu.be>

FER EXERCICI	
PER QUÈ M'AGRADA?	PER QUÈ NO M'AGRADA?

3

L'exercici físic no és només esport

Segons ens conten estos esportistes, l'exercici físic no solament són els esports, l'activitat física és qualsevol activitat que fa que el cor s'accelere i gastem energia. És a dir, no cal que ens convertim en esportistes d'elit, podem portar una vida activa canviant alguns dels nostres hàbits diaris.

Ajunteu-vos en grups reduïts i escriviu algunes de les activitats que feu en el vostre dia a dia i que suposen un exercici físic. També podeu pensar en les que no feu, però que podríeu començar a practicar.

Per exemple:

Pujar i baixar escales en comptes d'agafar l'ascensor.

Ballar mentre escolteu música o veieu un videoclip.

4

Vols viure més i millor?

S'ha comprovat que portar una vida activa ens ajuda a viure més i millor, però sembla que no tot el món ho sap. Ens ajudaries a convèncer-los que fer exercici físic té molts beneficis?

Llig l'article següent i en grups reduïts penseu arguments per a convèncer el vostre públic de la importància de l'exercici físic.

<https://entrenosotros.consum.es/beneficios-psicologicos-de-hacer-deporte>

Algunes idees que vos poden ajudar:

L'exercici físic és fonamental per a...

El sedentarisme augmenta el risc de...

Treball en equip

La nostra campanya publicitària

Creativitat al poder!

Bé, ja teniu clars alguns conceptes clau relacionats amb el fet de tindre una vida activa, heu reflexionat sobre els beneficis de l'exercici físic i teniu alguns arguments a favor de realitzar-ho. Ara cal passar a la part creativa de la campanya publicitària!

1

La nostra campanya publicitària

Per a esta part hem de concretar i decidir alguns aspectes fonamentals que ens ajudaran en la nostra tasca final:

- **A qui va dirigida la campanya? Com els fareu arribar la informació?**

És a dir, qui és el vostre **públic objectiu**, qui voleu convèncer perquè faça més exercici físic? Poden ser els altres alumnes de l'escola, les vostres famílies, la gent que viu al barri o al poble. En funció de les persones a qui dirigiu el missatge podreu triar els colors, les imatges o dibuixos, el tipus de lletra que utilitzareu... No és el mateix un cartell per a xiquets de primer de primària que per a persones majors, veritat?

I després heu de decidir **com la difondreu**. Utilitzareu el blog de la classe?, la web de l'escola?, apegareu cartells?, enviareu correus?...

Si punxeu en la imatge podreu vore el vídeo d'un grup d'alumnes com vosaltres que van decidir fer un rap i van guanyar el concurs del Moviment Activa't, potser vos inspira! Què vos pareix?



- **Necessiteu un eslògan o frase que enganxe i un disseny atractiu.**

Vos heu fixat en els cartells que hi ha en Internet, pel carrer, en tendes o revistes? Segur que en més d'un sí. Tots busquen cridar l'atenció de la gent, intenten persuadir-la o convèncer-la d'alguna cosa.

La vostra campanya ha de complir estes funcions:

- **ORIGINALITAT:** Ha de captar l'atenció del públic.
- **MISSATGE:** Ha d'informar de manera clara i senzilla, convèncer-los de com d'important és fer exercici físic per a la seua salut. Ha de provocar una reacció en les persones que la veuen, que s'acosten a mirar, que reflexionen, que tinguen ganes d'investigar més sobre eixe tema...
- **ESTÈTICA** Ha de ser atractiu, agradable de veure.



Creativitat al poder!

Ha arribat el moment de posar a funcionar la imaginació. Per a crear el cartell de la vostra campanya publicitària utilitzarem una estratègia cooperativa que es coneix com 1-2-4.

- 1- **Esbós individual:** Dissenyeu i plasmeu en un full un cartell que vos agradaria fer amb el vostre equip. Recordeu que ha d'estar dirigit al públic que heu decidit prèviament i ha de complir les funcions que hem esmentat.
- 2- **Treballem en parelles:** Compartiu en parelles el vostre esbós.
- 4- **Treball en grup:** Poseu en comú totes les propostes i dissenyeu el cartell final.

Per al vostre cartell final podeu utilitzar diferents tècniques: fotografia, collage, dibuix, estampació...

Vos convidem que utilitzeu el **programa Impress** per a fer el muntatge final. El vostre docent podrà donar-vos més informació sobre on es pot trobar i com s'utilitza.