

## Hábitos de vida saludable: la actividad física

### Nuestra campaña publicitaria

Nombre \_\_\_\_\_



#### Trabajo individual:

Algunos conceptos clave

No hace falta ser un deportista de élite para llevar una vida activa.

El ejercicio físico no es solo deporte

¿Quieres vivir más y mejor?

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 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. ¿Os atrevéis?

Para que podáis cumplir vuestro cometido, os proponemos algunas actividades que os ayudarán a diseñar vuestra campaña. ¿Preparados?



### Algunos conceptos clave

Vamos a intentar ahondar un poco más en algunos conceptos clave. Une con flechas y piensa algún ejemplo para cada definición.

Persona activa

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por ejemplo...

Persona sedentaria

Actividad física periódica, planificada y estructurada que tiene como objetivo la mejora o mantenimiento de la forma física o capacidades físicas. Por ejemplo...

Actividad física

Ejercicio físico que se realiza como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Por ejemplo...

Deporte

Persona que realiza ejercicio físico con regularidad. Por ejemplo...

Ejercicio físico

Aquel que en su vida cotidiana no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Por ejemplo...

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.

¿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?

## Hábitos de vida saludable: la actividad física

### Nuestra campaña publicitaria

Nombre \_\_\_\_\_

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



**No hace falta ser un deportista de élite para llevar una vida activa.**

Visualizad el siguiente video del **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad** y de forma individual pensad en cosas buenas y malas que tiene practicar ejercicio. Después, compartidlo con vuestro equipo de trabajo y completad vuestras respuestas.

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

HACER EJERCICIO	
¿POR QUÉ ME GUSTA?	¿POR QUÉ NO ME GUSTA?

3

### El ejercicio físico no es solo deporte

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

Juntaros en pequeños grupos y escribid algunas de las actividades que realizáis en vuestro día a día y que suponen un ejercicio físico. También podéis pensar en 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.

4

### ¿Quieres vivir más y mejor?

Se ha comprobado que llevar una vida activa nos ayuda a vivir más y mejor, pero parece que no todo el mundo lo sabe. ¿Nos ayudarías a convencerles de que hacer ejercicio físico tiene muchos beneficios?

Lee el siguiente artículo y en pequeños grupos pensad argumentos para convencer a vuestro público de la importancia del ejercicio físico.

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

Algunas ideas que os pueden ayudar:

El ejercicio físico es fundamental para...

El sedentarismo aumenta el riesgo de...

### Trabajo en equipo

Nuestra campaña publicitaria

¡Creatividad al poder!

Bueno, ya tenéis claros algunos conceptos clave relacionados con tener una vida activa, habéis reflexionado sobre los beneficios del ejercicio físico y tenéis algunos argumentos a favor de realizarlo. ¡Ahora hay que pasar a la parte creativa de la campaña publicitaria!

**1**

### Nuestra campaña publicitaria

Para esta parte tenemos que concretar y decidir algunos aspectos fundamentales que nos ayudaran a nuestra tarea final:

- **¿A quién va dirigida la campaña? ¿Cómo les haréis llegar la información?**

Es decir, quién es vuestro **público objetivo**, ¿a quién queréis convencer para que haga más ejercicio físico? Pueden ser el resto de alumnos y alumnas del colegio, vuestras familias, la gente que vive en el barrio o en el pueblo. En función de a quién dirigís el mensaje podréis elegir los colores, las imágenes o dibujos, el tipo de letra que vais a utilizar... No es lo mismo un cartel para niños de primero de primaria que para personas mayores, ¿a qué no?

Y luego debéis decidir **cómo la vais a difundir**. ¿Utilizareis el blog de la clase?, ¿la web del cole?, ¿pegareis carteles?, ¿enviaréis e-mails?...

Si pincháis en la imagen podréis ver el video de un grupo de alumnos como vosotros que decidieron hacer un rap y ganaron el concurso del Movimiento Actívate, ¡tal vez os inspire! ¿Qué os parece?



- **Necesitáis un eslogan o frase con gancho y un diseño atractivo.**

¿Os habéis fijado en los carteles que hay en Internet, por la calle, en tiendas o revistas? Seguro que en más de uno sí. Todos ellos buscan llamar la atención de la gente, intentan persuadirla o convencerla de algo.

Vuestra campaña debe cumplir estas funciones:

- **ORIGINALIDAD:** Debe captar la atención de vuestro público.
- **MENSAJE:** Debe informar de manera clara y sencilla, convencerles de lo importante que es hacer ejercicio físico para su salud. Debe provocar una reacción en las personas que la vean, que se acerquen a mirar, que reflexionen, que tengan ganas de investigar más sobre ese tema...
- **ESTÉTICA:** Tiene que ser atractivo, agradable de ver.

2

### ¡Creatividad al poder!

Ha llegado el momento de poner a funcionar vuestra imaginación. Para crear el cartel de vuestra campaña publicitaria vamos a utilizar una estrategia cooperativa que se conoce como 1-2-4.

- 1- **Boceto individual:** Diseñad y plasmad en un folio un cartel que os gustaría hacer con vuestro equipo. Recordad que tiene que estar dirigido al público que habéis decidido previamente y debe cumplir las funciones que hemos mencionado.
- 2- **Trabajamos en parejas:** Compartid en parejas vuestro boceto.
- 4- **Trabajo en grupo:** Poned en común todas las propuestas y diseñad el cartel final.

Para vuestro cartel final podéis utilizar diferentes técnicas: fotografía, collage, dibujo, estampación...

Os invitamos a que utilicéis el **programa Impress** para hacer el montaje final. Vuestro docente podrá daros más información sobre dónde encontrarlo y cómo utilizarlo.