

Departamento de educación física y salud

Profesora: Fabiola Cárcamo

Curso: 7° básico

Unidad: 01

Objetivo de Aprendizaje : 04

OA04.- OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Indicadores de evaluación:

- > Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros.
- > Mencionan aquellos cambios conductuales que produce el consumo de drogas y alcohol, y cómo afectan a la práctica de algún deporte o actividad física.

Instrucción: Los estudiantes deberán elaborar un afiche informativo, en donde se vean los aspectos positivos de la actividad física y los negativos del consumo de drogas y alcohol.

Explicación: Debes hacer afiches para desarrollar una campaña que promueva el desarrollo de la actividad física en el colegio, debes generar una estrategia a través de tu trabajo que haga interesante y entretenido el practicar actividad física y diversos deportes y mostrar las contraindicaciones que tiene el consumo de droga y alcohol, sus efectos adversos, que sucede con las personas embarazadas y niños si consumen algún tipo de droga o alcohol, la idea es fomentar una campaña activa de práctica deportiva entre la comunidad escolar, y disminuir el consumo de sustancias. Los afiches deben contener información clara y precisa, con muchos colores de manera que sea atractivo y llamativo para la comunidad escolar, debe tener un lenguaje simple y claro, dado que debe abarcar desde la pre básica hasta cuarto medio.

Ejemplo:

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

¿Cómo lavarnos las manos?

- 1. Moja tus manos con agua limpia**


- 2. Aplica jabón antibacterial, preferiblemente líquido**


- 3. Frota tus manos y antebrazos vigorosamente por ambos lados**



- 4. Entrelaza dedos y frota**


- 5. Frota alrededor de los pulgares**


- 6. Lava bien debajo y encima de las uñas**


- 7. Enjuágate con agua limpia**


- 8. Sécate rápidamente con una toalla limpia y seca, con toalla de papel desechable o con aire caliente**




Mostrar buenos hábitos hoy te recompensará con una vida saludable mañana...
¡Empieza ahora!

Siempre es mejor lavarse las manos.
¡Móvete los dedos! Si lavas tus manos periódicamente durante el día, reduces la propagación de virus y bacterias, además de la transmisión de enfermedades.

COORDINACIÓN Y DISEÑO: Mónica Cordero, Virginia de la Cruz, María José
 Ilustraciones: Fotos: Shutterstock.com

MAYORES INFORMES:
 Programa "Familias más sanas y saludables"
 Teléfono: 3 12 709 2102 - 3 12 709 4212
 Sitio web: www.msp.gov.ec
 Teléfono: (+593) 12 15 00 000 - 118






¿Cómo realizar un afiche promocional?

1.- Decide qué información incluirás en el afiche publicitario. Este aspecto dependerá específicamente de lo que vayas a publicitar. Si vas a publicitar tu tienda o negocio, debes incluir su ubicación, horas de atención e información de contacto. Si vas a publicitar un grupo o una organización, debes incluir cuándo y dónde será la reunión. Debes proporcionar cualquier información que la audiencia de tu afiche publicitario deba conocer.

2.- Decide a qué sector de la población te vas a dirigir. Conocer tu mercado es crucial para cualquier forma de publicidad. Comprender tu mercado determinará dónde colocarás tus afiches publicitarios, así como también cómo comunicarás tu publicidad.

3.- Decide dónde colocarás tus afiches publicitarios. Parte de este aspecto lo decidirás cuando investigues el sector de la población al que te dirigirás. Por ejemplo, no debes colocar un volante de tu banda de rock o punk en una guardería. Sin embargo, la ubicación influencia el diseño de tu afiche. Cuando decidas dónde se congrega tu población objetivo, investiga el espacio.

a).- Busca dónde puedes colocar tu afiches publicitarios para que el mayor número de personas pueda verlo. También ten en cuenta que los afiches publicitarios en lugares de alto tránsito, como los corredores, tienden a captar menos la atención que en lugares donde las personas esperan. Por ejemplo, un paradero de autobuses es un lugar donde las personas tienen que esperar y probablemente lean lo que se encuentre a su alrededor. Es probable que las personas noten más un afiche publicitario visible en un paradero de autobuses que uno en el corredor de una escuela.

b).- Mira los colores y la iluminación del área. Tu afiche debe destacar en lugar de mimetizarse, así que escoge colores y diseños que contrasten con los alrededores.

4.- Decide qué mensaje quieres transmitir con el afiche publicitario. La publicidad incluye transmitir una idea sobre un producto o grupo particular. Decide con qué quieres que tu audiencia relacione tu afiche publicitario. Si vas a hacer afiches publicitarios para tu tienda, probablemente debas mostrar imágenes de personas sonriendo mientras compran para demostrar que tu tienda es un lugar que se relaciona con los buenos sentimientos.

Partes esenciales de un afiche promocional.

1.- Aprende las partes esenciales de un afiche publicitario. Al igual que un ensayo, los afiches publicitarios tienen dos partes: encabezado, cuerpo y firma. Para diseñar un buen afiche publicitario, haz que estos tres componentes sean sólidos y atractivos.[5]

a).-Encabezado: esta es la parte que debe captar la atención del lector. Generalmente esta parte se sitúa en la parte superior del afiche publicitario con la fuente más grande. El mensaje debe ser corto (menos de 15 palabras) o tu lector se aburrirá y se marchará sin leer el resto. Trata de crear una buena frase que transmita un mensaje sobre el producto y haga que el lector quiera mirar el resto del afiche publicitario.

b).-Cuerpo: debajo del encabezado debe haber una o dos oraciones que publiciten tu mensaje. Estas oraciones pueden ser más largas que las del encabezado pero lo suficientemente cortas como para mantener el interés del lector. Resalta solo unos cuantos puntos clave que quieras usar para proporcionar información al lector y llamar su atención.

c).-Firma: en ese lugar debes colocar el nombre de tu empresa, tienda, grupo o lo que vayas a publicitar. Incluye toda la información de contacto relevante como tu dirección, número de teléfono, correo electrónico, páginas de medios sociales, páginas web y horario de atención. Esta información generalmente se coloca en la parte inferior del afiche publicitario.

2.-Diseña un logo. Si vas a publicitar una empresa u organización, debes considerar diseñar el logo si aún no tienes uno. De esa manera, no solo captarás la atención del lector sino que comenzarás a construir una marca reconocida. Si tus afiches publicitarios hacen que seas exitoso, incluso puedes diseñar afiches publicitarios solo con tu logo porque los lectores ya tendrán conocimiento de lo que publicitas. La bebida gaseosa de la marca Coca-Cola es un excelente ejemplo de esta forma de publicidad.

3.- Escoge un tamaño efectivo para tu afiche publicitario. Lo más grande no siempre es lo mejor cuando se trata de afiches publicitarios. Aunque te sientas tentado a escoger tamaños exagerados.

4. Escoge unas cuantas imágenes efectivas. El afiche publicitario no debe estar demasiado recargado ya que la mayoría de afiches son simples. Colocar demasiadas imágenes abrumará y confundirá al lector. Escoge una o dos buenas imágenes que realmente transmitan tu mensaje y colócalas en el frente o al centro. Luego, diseña las palabras alrededor de las imágenes para asegurar que las palabras no cubran cualquier escena que no quieras que los lectores noten.

5.- Usa colores que destaquen. Después de decidir qué imágenes utilizar, determina qué colores combinan con dichas imágenes. Usa papel de colores para acentuar más el texto. Los colores que generalmente lucen bien son texto blanco sobre papel rojo y texto negro sobre papel amarillo. No obstante, evita usar colores neón porque generalmente superan al texto.

No te aloques con los colores. Lo mismo se aplica con usar demasiadas imágenes que abruman al lector ya que demasiados colores también lo abrumarán. Generalmente, es suficiente que uses tres o cuatro colores para atraer la atención, pero no demasiados como para abrumar a los lectores.

6.- Usa un texto que se pueda leer desde una distancia considerable. Recuerda que es posible que las personas se encuentren en movimiento cuando vean tus afiches publicitarios, así que asegúrate que el texto sea legible. Cuando evalúes el afiche publicitario, cuélgalo y retrocede aproximadamente 5 mts. Si tienes problemas para leer, considera revisar el texto. Puedes hacerlo aumentando el tamaño de las letras del texto, usando un color diferente o ambas cosas.

Trata de usar solo tres tipos diferentes de fuentes para tu afiche publicitario. Las letras del encabezado pueden ser las más grandes, las del cuerpo del siguiente tamaño y las de la firma pueden ser más pequeñas. Usar letras de varios tamaños puede aburrir al lector y probablemente haga que deje de leer el afiche publicitario.

7.- Haz varios bocetos antes de escoger el final. Al igual que cualquier texto escrito necesita ser revisado antes de publicarse, debes revisar tu afiche varias veces antes de presentarlo. Haz unas cuantas versiones y considera si son atractivos, simples y transmiten el mensaje que deseas. También solicita la opinión de otras personas. Otro par de ojos podrá ver cosas que probablemente no hayas notado. Revisa el afiche publicitario hasta que sientas que es tan bueno como sea posible.