



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya



Día Mundial de l'Activitat Física 2016



1 Quina classe d'esdeveniment organitzar?

Amb els vostres veïns, companys de feina, alumnes, col·legues...

Difusió del missatge "30 minuts al dia". Feu alguna activitat per difondre els missatges del Dia Mundial: feu un destacat al web de la vostra entitat, envieu un mail als treballadors, pengeu el [pòster del Dia Mundial](#) o alguns dels [10 trucs per ser més actiu](#) a un lloc destacat o demaneu [materials del Dia Mundial](#) per repartir entre els usuaris.

Caminades. Dissenyeu un recorregut des de la vostra institució fins un parc, un turó o un punt de referència del vostre municipi. Si el vostre municipi disposa d'una [ruta saludable](#), aquesta pot ser una bona opció per fer l'activitat principal. Fomenteu la participació de tothom.

Altres tipus de marxes. Organitzeu marxes de [patinatge](#), bicicletes, amb gossos...

Jocs i esports. Organitzeu jocs actius a una plaça del poble o un parc com per exemple gimcanes o jocs clàssics com el pilla-pilla, saltar a corda, la xarranca. Organitzeu campionats d'algun esport popular i atractiu per totes les persones.

Escales. Feu alguna activitat per a promocionar l'ús de les escales en comptes de l'ascensor com per exemple l'activitat "Pugem un cim" que consisteix en posar una fita comuna en grup. Durant una setmana sumeu els pisos d'escales que feu cada dia i al final de la setmana compteu els pisos fets entre tot@s i veure si heu assolit la vostra fita.

Ball. Organitzeu un taller de sardanes, de zumba o [swing](#)...o una nit de ball...per fer moure a les persones de totes les edats.

Seminaris, tallers, fòrums ...Aquests esdeveniments permeten difondre els conceptes d'estil de vida actiu, la recomanació de fer 30 minuts d'activitat física cada dia i el nostre lema d'aquest any, Infant actiu = Adult saludable.

2 Com aconseguir la participació de la gent?

Impliqueu el màxim nombre d'entitats des del inici. Feu difusió a la ràdio i televisió local, feu tríptics, poseu un destacat a les pàgines web o xarxes socials, poseu l' [activadina](#) a la vostra signatura. Organitzeu esdeveniments entre **el 1 el 15 d'abril**. Us animem a que alguna d'elles sigui el dia **6 d'abril a les 11h** i pugeu una foto a Instagram ([@activatx](#)) o Twittwer ([@activaTx](#))

3 Comparteix el teu esdeveniment a les xarxes socials!

Participa i difon el teu esdeveniment a les xarxes socials facebook, twitter o instagram amb fotos o frases. Explica la teva experiència! **#DMAF2016**

Instagram ([@activatx](#)), Twittwer ([@activaTx](#)) i /o facebook "Dia mundial de l'activitat física 2016"

4 Com aconseguir recursos?

Contacteu amb empreses locals que pugin estar interessades a donar material com samarretes i gorres, aigua, fruita o qualsevol altre material.