

## PROPOSTA 10

Ets especialista en ciències de l'activitat física i l'esport i l'ajuntament de la localitat t'ha convidat a una taula redona sobre hàbits saludables perquè parles sobre la possibilitat de fer exercici a través de videojocs. A partir de la proposta següent, has de preparar una exposició de 3 o 4 minuts de durada. En la teua intervenció, pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall, donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a llegir el text i preparar l'exposició.

## FER ESPORT AMB VIDEOJOC

Els videojocs s'han transformat en una opció per a la pràctica esportiva sense eixir de casa. Els controls per moviment que va estrenar la consola Wii, ara ja fa més d'una dècada, han anat guanyant presència amb tot tipus de títols, que es poden trobar en consoles actuals i antigues. Això permet practicar esport i posar-se en forma davant de la pantalla, amb exercicis variats i, en alguns casos, amb entrenaments personalitzats segons el nivell o els objectius. D'aquesta manera, a més d'entretenir-nos una estona, podem cremar algunes calories i guanyar salut.

*elperiodico.cat* (adaptació)

**Algunes idees:**

- Accessibilitat de l'activitat física des de casa en l'actualitat
- Moviment actiu o exercici realment efectiu?
- Potencial per a activitats físiques inclusives o terapèutiques