

25 DE MAIO DE 2016

De 0h às 21h

No Dia do Desafio sua cidade participará de uma competição entre cidades e tentará mobilizar o maior número de pessoas para a prática de esportes e atividades físicas.

É uma campanha mundial de incentivo à vida ativa e à adoção de hábitos saudáveis para as pessoas de todas as idades.

Para entrar no clima é simples: pratique qualquer tipo de esporte, individual ou coletivo, ou atividade física no dia 25 de maio, entre 0h e 21h e registre a sua participação.

As cidades terão programação especial de jogos, gincanas, aulas, caminhadas e muitas outras atividades que acontecerão em escolas, academias, empresas e espaços públicos.

Informe-se sobre os locais e horários da programação.

A participação de cada pessoa conta ponto para o resultado final da cidade.

DIA DO DESAFIO 2016

O Dia do Desafio é uma das ações da campanha MOVE Brasil, que busca ampliar o número de praticantes de esportes e atividades físicas no país.

DIA DO DESAFIO 2016

Participe!

diadodesafio.org.br



Iniciativa:



Coordenação:



Realização:



Apoio:



Uma ação para o:



Dia do Desafio

Você se mexe e o mundo mexe junto



25.05
2016



Sesc 70
anos



AS ATIVIDADES

Qualquer atividade é válida para colocar o corpo em movimento:

- Caminhada, ciclismo, corrida.
- Futebol, basquete, vôlei, tênis.
- Exercícios em empresas.
- Gincanas, jogos e brincadeiras de movimento.
- Aulas abertas de dança e bailes.
- Atividades aquáticas: natação, hidroginástica e jogos.
- Práticas corporais: yoga, pilates, tai-chi-chuan, lian gong, entre outros.
- Artes marciais: judô, karatê, capoeira, entre outros.
- Atletismo.

REGISTRO DE PARTICIPAÇÃO

Depois de fazer sua atividade, registre a participação. Isto é importante para que a cidade alcance um grande número de adesões.

A captação dos registros de participação é feita nos locais onde se realizam as atividades, em pontos montados em áreas públicas, por e-mail, linha telefônica gratuita (0800) ou outros telefones de órgãos oficiais da cidade. Cada cidade/região adota um sistema de anotação de resultados.

Será considerada vencedora do desafio a cidade que conseguir o maior percentual de participantes, em relação ao seu número de habitantes.

Os resultados finais do desafio são divulgados pelos veículos de comunicação locais e no site do Dia do Desafio: diadodesafio.org.br

Participe! Aceite este desafio para os demais dias do ano.

Países participantes no Continente Americano, em 2015:

Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba, El Salvador, Equador, Estados Unidos, Guatemala, Honduras, Ilhas Falkland, México, Nicarágua, Panamá, Paraguai, Peru, Porto Rico, República Dominicana, Suriname, Uruguai e Venezuela.