

**Dia do Desafio**  
27 DE MAIO DE 2020

**Challenge Day**  
MAY 27, 2020

**Día del Desafío**  
27 DE MAYO DE 2020



**#DiaDoDesafio**

**#JuntosNoDiaDoDesafio**

Ao longo dos últimos 25 anos o Dia do Desafio, coordenado mundialmente pela TAFISA - The Association For International Sport for All e, no Continente Americano, pelo Sesc São Paulo com apoio institucional da ISCA - International Sport and Culture Association e da UNESCO, consolidou-se como um dos mais importantes movimentos comunitários de combate ao sedentarismo, por meio de uma rede de parceiros constituída por cidades, instituições e pessoas conectadas em torno do mesmo propósito: incentivar e viabilizar a prática regular de atividades físicas e esportivas em todas as fases da vida e para todos os públicos.

Entretanto, tendo em vista o cenário global de pandemia do COVID-19, as respectivas medidas de distanciamento social e restrição de circulação da população, e a partir da convocação da TAFISA para que o Dia do Desafio seja promovido com segurança neste contexto, neste ano realizaremos o evento em um novo modelo que incentiva a promoção de ações no ambiente digital, por meio das redes sociais.

Convidamos todos vocês: **Cidades, Estados, Países, Instituições e Público em geral** a se engajarem nesta campanha e participarem do **#DiaDoDesafio!**


**Mantenha-se ativo! Todos [#JuntosNoDiaDoDesafio](#)**

### COMO PARTICIPAR?

A ideia é que no **dia 27 de maio** tenhamos muitas cidades, instituições e pessoas compartilhando em suas redes sociais desafios, vídeos com práticas de atividade física, bate-papos, relatos de experiências e boas práticas relacionadas a importância da prática de esportes e atividade física.

Ah, e as **postagens preparatórias** para o **#DiaDoDesafio** e **#JuntosNoDiaDoDesafio** estão liberadas! Que tal **aquecer** as redes sociais para o Dia do Desafio? Quanto mais incentivo, mais pessoas engajadas para um melhor estilo de vida!

### PRA COMEÇAR:

- Siga as redes sociais oficiais do Dia do Desafio e ative as notificações 
  - Facebook/odiadodesafio
  - Instagram/esportesescsp
- Mantenha os perfis de suas redes sociais abertas (quando o perfil é privado não conseguimos visualizar publicações com as hashtags)
- Publique os vídeos e/ou fotos nas redes sociais utilizando **#DiaDoDesafio** e **#JuntosNoDiaDoDesafio**

### QUERO GRAVAR UM VÍDEO PARA POSTAR NAS REDES. COMO DEVO FAZER?

É simples! Basta seguir o passo a passo que preparamos para vocês!

No site [www.diadodesafio.org.br](http://www.diadodesafio.org.br), na aba **Downloads**, você encontra a **Identidade Visual** desta edição com vários **modelos** para você publicar sua programação de esportes e atividades físicas **Facebook, Instagram, Twitter e até WhatsApp!**

E se você estiver procurando dicas e opções para seu vídeo, dá uma olhada no perfil [instagram/esportesescsp](https://www.instagram.com/esportesescsp)! Lá você encontra várias aulas produzidas por educadores (as) para te inspirar!

Vamos lá?

### VÍDEOS AULAS EM CASA PARA DIA DO DESAFIO

Distribuição: Timeline Facebook do Dia do Desafio

Duração: mínimo 1 e no máximo 5 minutos

Formato: horizontal (16:9 1280 x 720) gravar com o celular deitado

Extensão: MP4

Roteiro: Apresentação, breve explicação sobre prática da aula, sequência de exercícios, fala de encerramento (pedir para curtir a página do Dia do Desafio, compartilhar com as hashtags **#DiaDoDesafio** e **#JuntosNoDiaDoDesafio**, acompanhar os próximos vídeos)

#### RESUMO DE CUIDADOS COM A CAPTAÇÃO:

- **evitar** ambientes com muitos **ruídos externos** (som de carros, animais, interferência de outras falas) para que a fala seja limpa e compreensível,
- certificar-se que a **lente do dispositivo está limpa** e sem interferências,
- verificar se a **iluminação está equilibrada** (ambientes com muita luz, ou enquadramentos de pessoas contra o sol ou fundos muito claros podem prejudicar a visibilidade,
- verificar se o **foco está fixo** na pessoa que fala (pelo celular quando tocamos com o dedo sobre a imagem da pessoa o foco costuma fixar nela),
- identificar se o **enquadramento** do vídeo **permite a visualização adequada** (sem cortar partes do corpo ou de equipamentos que possam compor a cena),
- fixe o dispositivo de captação (celular ou câmera) para **estabilizar a imagem** e evitar imagens tremidas.

#### DICAS:

- crie o roteiro e ensaie antes de iniciar a gravação,
- sugira atividades com equipamentos adaptados ou simples, que a maioria das pessoas possa ter em casa,
- se a atividade exigir longas falas de orientação tente distribuir ao longo do vídeo para não ficar cansativo,
- se tiver familiaridade com aplicativos de edição de vídeo, ao inserir títulos e legendas tenha cuidado para não sobrepor a visualização do exercício e a imagem da pessoa que apresenta a atividade,