

*Cuba celebrará este miércoles
Día Mundial del Desafío*



Día Mundial del Desafío

La Habana, 25 may (JIT) .- Cuba desarrollará este miércoles el Día Mundial del Desafío, una jornada que se celebra desde el 2003 y siempre coordinada por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder).

La actividad iniciará a las 10 de la mañana de manera simultánea con presencia en los medios Tele Rebelde, Radio Progreso y Radio Rebelde.

Al ritmo del tema musical titulado Vamos que de esta salimos, de Cándido Fabré y su Orquesta, tendrá lugar la apertura del evento contentivo de actividades físicas en el hogar, centros de producción y de servicios, entre otros.

La propuesta es que cada quien desafíe la inactividad física dedicando al menos 30 minutos a la ejercitación con caminatas y carreras en recorridos dentro del hogar, subir y bajar escaleras, bailes, gimnasia localizada, juegos tradicionales, taichí, yoga, estiramientos, y deportes adaptados, entre otros.

Los organizadores buscan que niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores sientan el placer de realizar actividad física en esta convocatoria mundial y de forma sistemática como un modo de vida activo por el bienestar físico y mental.

Para registrar participación está habilitada la página de Facebook CubaActivaySaludable a la que deben acceder empleando las etiquetas #DíaDelDesafío2021, #QuédateEnCasa, #DesafíoEnCasa, #InderCuba, #CubaActivaySaludable y #TodosActivosEnCasa.

Allí se podrán insertar imágenes, videos e iniciativas tendientes a mostrar cuanto acontezca en la jornada por una Cuba Activa y Saludable.

Como parte de ello, específicamente la carrera-caminata tendrá dos opciones, una virtual en las redes y otra ajustada a las medidas sanitarias implementadas en cada territorio a tenor con la pandemia de la covid-19.

Los corredores y caminantes podrán –además– personalizar su dorsal en la página de Facebook @andarinescubanos, donde también podrán patentizar su participación con fotos y/o videos de la carrera. dijo a IIT Carlos Gattorno, líder del proyecto Marabana-Maracuba

<https://www.radiohc.cu/noticias/deportes/258416-cuba-celebrara-este-miercoles-dia-mundial-del-desafio>



Radio Habana Cuba