

CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 2025

FECHA DE CELEBRACIÓN: Del 4 al 25 de abril de 2025

LEMA: Es Tiempo de Moverse

HASHTAG: #DíaMundialAFColombia #EsTiempoDeMoverse

OBJETIVO: Movilizar a la población colombiana en el marco de la Celebración del Día Mundial de la Actividad Física a través de la realización de una propuesta de Flashmob con el fin de promover la práctica regular de la actividad física, los hábitos y estilos de vida saludable y disminuir los comportamientos sedentarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a la población colombiana sobre la importancia de realizar actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios.
- Transmitir el mensaje ES TIEMPO DE MOVERSE, por medio de la propuesta flashmob.
- Incentivar la adopción de hábitos saludables en la población colombiana con el objetivo de generar entornos propicios para la práctica de actividad física.

METODOLOGÍA Y PARÁMETROS DE PARTICIPACIÓN

Invitación abierta a todas las entidades, organizaciones e instituciones del país a participar de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física a través de la propuesta de un **FLASHMOB**, utilizando la canción **ACTIVA TU CUERPO** del GIT Actividad Física.

¿QUÉ ES UN FLASHMOB?

El flashmob es una propuesta que consiste en realizar una acción organizada en la que un grupo de personas se reúne de repente en un lugar público, y realizan algo inusual y luego se dispersan. Este ejercicio requiere planificación y coordinación.

LUGAR Y DÍA DEL FLASHMOB

Lugar: Escoger un espacio público con suficiente visibilidad y afluencia de gente (plazas públicas, centros comerciales, parques, entre otros). Asegurarse que haya suficiente espacio para la coreografía y que el público pueda ver desde diferentes ángulos.

Fecha y hora: Elegir fecha y hora entre el 4 y 25 de abril del 2025 donde se concentre mucha gente para que el flashmob sea visible.

Permisos: Verificar si es necesario la autorización de permisos para realizar la actividad en el lugar elegido.

COREOGRAFÍA GRUPAL

- **Música:** utilizar la pista musical enviada por el Ministerio del Deporte sin hacerle ninguna modificación u alteración (archivo adjunto).
- **Coreografía:** se debe realizar una coreografía grupal sincronizada donde se vean involucrados los siguientes elementos:

- **Movimientos simples:** pasos básicos laterales, frontales, desplazamientos, palmas al ritmo de la canción, movimiento de brazos, entre otros
- **Formaciones:** crear círculos, líneas o figuras geométricas
- **Interacción:** crear un efecto visual dinámico con los participantes cuando se acercan y alejan.
- **Mensaje:** utilizar en el lugar donde se llevará a cabo el flashmob avisos, pendones, pasacalles informativos sobre el Día Mundial de la Actividad Física con el lema **ES TIEMPO DE MOVERSE** e incentivar en algunos espacios o momentos de la coreografía a que el público espectador pueda participar.

DURACIÓN

El tiempo estipulado de la canción **ACTIVA TU CUERPO**, incluidos segundos antes de iniciar y segundos después de finalizar la coreografía no sobrepasan los 5 minutos. Tiempo suficiente para impactar sin perder la atención del público.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

- Mínimo: 50 personas para generar impacto.
- Ideal: más de 50 personas (cuantos más, mejor).

ELEMENTOS OPCIONALES

VESTUARIO

- Ropa casual, por ejemplo, todos de blanco o con un detalle en común, como un pañuelo o sombrero.
- Maquillaje o accesorios que refuercen la idea del flashmob

INSCRIPCIÓN FLASHMOB DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para participar del flashmob se ha dispuesto el siguiente formulario de inscripción donde se debe registrar como entidad, organización o institución a más tardar el día viernes 4 de abril de 2025.

<https://forms.office.com/r/132sN9vjLz>

DIFUSIÓN, PUBLICACIÓN Y PARTICIPACIÓN FLASHMOB

- Compartir el video en la plataforma de Instagram de la entidad, organización o institución participante con un mensaje del Día Mundial de la Actividad Física utilizando los numerales #DíaMundialAFColombia y #EsTiempoDeMoverse, compartir en historias etiquetando la cuenta oficial del Ministerio del Deporte - @mindeportecol el día 30 de abril a partir de las 8:00 a.m.
- El video con mayor número de **me gusta** en la publicación durante ese día (30 de abril) tendrá un reconocimiento especial desde el Ministerio del Deporte.

ENVÍO DE MATERIAL

Una vez realizado el flashmob, tendrán como fecha máxima hasta el día 30 de abril de 2025 para enviar el material al correo programahabitossaludables@mindeporte.gov.co

El material que deben enviar es el siguiente:

- Video del flashmob con cortinillas de entrada y/o salida (opcional), editado y en alta resolución (mínimo 1.080p). En la pieza audiovisual, debe contener por lo menos una toma que permita evidenciar todos los asistentes al evento, y varias tomas enfocando un primer plano de los asistentes. El video debe estar grabado en alta calidad de audio y video en los formatos correspondientes (.avi, .mp4, .mov, .wmv)
- Enviar seis (6) fotos digitales debidamente rotuladas en alta resolución donde se pueda identificar claramente:
 - Tres (3) fotos donde se evidencie el número de participantes del flashmob (frontal, lateral, y desde una vista superior).
 - Tres (3) fotos donde se enfoquen las expresiones de las personas durante el flashmob.

**GRUPO INTERNO DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA
DIRECCIÓN DE FOMENTO Y DESARROLLO
MINISTERIO DEL DEPORTE**