**Desafío Fitnes de los Warhawks en Movimiento** │ **Información/Instrucciones**

**Fechas del evento: 18 de Junio – 13 de Agosto**

Warhawks en Movimiento es una actividad divertida que hace seguimiento a la cantidad de actividad física que cada equipo/individuo completa durante la duración de dicha actividad. Esta es una competencia amistosa que abarca todo el campus y el lugar de trabajo. Esta actividad fomenta una vida saludable y el hacer ejercicio. Con propósitos de registar las actividades, el tiempo dedicado a las actividades físicas se a convertida a pasos.

**¡La participación en este desafío (además de completar la evaluación de salud y un control de salud) le otorga $150! Comience en webmdhealth.com/wellwisconsin. Notifique la conclusión del evento en "recompensas" como una "actividad patrocinada por el empleador" utilizando "actividad física" como descripción.**

Se requiere un dispositivo de seguimiento (teléfono, Apple Watch, Fitbit/Garmin, etc. Si no tiene uno, comuníquese con nosotros al [worksitewellness@uww.edu](mailto:worksitewellness@uww.edu).

***Paso 1: crea un equipo o regístrate como “Super Stepper”***

* + Los miembros del equipo colaboran entre sí para estar activos durante toda la semana y serán responsables de completar la actividad física individual.
  + Los equipos deben mantenerse con un mínimo de 3 personas y un límite máximo de 5 personas. Cada equipo delegará un Capitán quien será el encargado de informar los “pasos” su equipo al Equipo de Bienestar ([worksitewellness@uww.edu](mailto:worksitewellness@uww.edu)) al final de cada mes.
    - Se realizará un seguimiento de los equipos en función de cuántos pasos se dan en total, y no de cuántos pasos por persona.
  + Cada equipo estará a cargo de crear un nombre para su equipo y un logotipo, lo cual es opcional.
    - Los equipos deberán completar el [formulario de inscripción](Spanish%20Team%20Sign-Up.docx)de equipos para poder participar **(FECHA LÍMITE PARA CREAR UN EQUIPO: 21 DE JUNIO)**.
    - Envíe el formulario de inscripción de su equipo a [worksitewellness@uww.edu](mailto:worksitewellness@uww.edu)
  + ¡Regístrate como un **Super Stepper**! ¡Los participantes que informen 300.000 o más pasos por semana serán registrados como Super Stepper individuales!
    - Un Super Stepper debe completar el [formulario de inscripción](Spanish%20Team%20Sign-Up.docx)para el equipo y poder participar **(FECHA LÍMITE PARA CREAR UN EQUIPO: 21 DE JUNIO)**.

***Paso 2: Registra la actividad física***

* + Cada miembro del equipo es responsable de realizar actividad física durante la semana para completar su tabla de pasos semanal. No importa la actividad, todas las actividades se puede convertir en pasos.
    - ***Si necesita ayuda para traducir su actividad a pasos, comuníquese con el equipo de Bienestar y nosotros le podemos asistir.***
  + El capitán de su equipo recibirá hojas cada semana, y las distribuira a cada miembro, para hacer seguimiento a los pasos completados en la semana. Una vez completas las hojas y devueltas al capitán del equipo, el capitán los entregará al Equipo de Bienestar.
  + El Equipo de Bienestar presentará la tabla mensual de clasificación de cada equipo, en el Boletín Mensual de Recusos Humanos y en la página web de Worksite Wellness.
  + El equipo con más pasos al final del evento recibirá un premio para reconocer su logro.

**La fecha límite para presentar los “pasos” finales es el 19 de Agosto**

* + - ***¡Nos encantaría verte en acción! Envíanos fotografías de tus actividades de bienestar para que aparezcan destacadas en el boletín mensual!***

Si tienes alguna pregunta o inquietud, comunícate con el equipo de Wellness

[worksitewellness@uww.edu](mailto:worksitewellness@uww.edu) // 262-472-1024

A logo for a wellness company

Description automatically generated