

## Warhawks en Movimiento Desafío de Aptitud Física | Información/Instrucciones

**Fechas del evento:** 10 de junio del 2025 al 11 de noviembre del 2025

Warhawks en Movimiento is una actividad divertida que hará un seguimiento a la cantidad de actividad física que cada equipo/individuo completa durante la duración de la actividad. Se trata de una competencia amistosa que se desarrolla en todo el campus, su lugar de trabajo y que fomenta la vida saludable y el ejercicio. Con propósitos de registro, el tiempo dedicado a actividades físicas se traducirá a pasos.

**¡Si participas en este desafío (además de completar la evaluación de salud y un control de salud), ganarás \$150!**

**Comience en [webmdhealth.com/wellwisconsin](http://webmdhealth.com/wellwisconsin). Reporte la finalización de este evento en la sección "Recompensas" como "Actividad patrocinada por el empleador" y descríballo como "Actividad física".**

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

### ***Paso 1: Crea un equipo o regístrate como un Super Stepper***

- Los miembros del equipo trabajarán en colaboración para mantenerse activos durante toda la semana y serán responsables de completar la actividad física individual
- Los equipos deben estar compuestos por un mínimo de 3 personas y un máximo de 5. Cada equipo delegará un capitán que se encargará de informar los pasos del equipo al equipo Wellness Team ([worksitewellness@uww.edu](mailto:worksitewellness@uww.edu)) al final de cada mes
  - Los equipos serán monitoreados en función de cuántos pasos totales dan, no de cuántos pasos por persona.
- ¡Cada equipo es responsable de crear un nombre y un logotipo de equipo (opcional)!
  - Los equipos deben completar el [formulario de inscripción](#) del equipo para poder participar. (**FECHA LÍMITE PARA CREAR UN EQUIPO: 20 de junio**).
  - Envíe su formulario de inscripción de su equipo al [worksitewellness@uww.edu](mailto:worksitewellness@uww.edu)
- ¡Inscríbete como Super Stepper! Los participantes que reporten 300,000 pasos o más a la semana se inscribirán como Super Stepper individual!

- Super Stepper debe completar el formulario de inscripción del equipo para poder participar (**FECHA LÍMITE PARA CREAR UN EQUIPO: 20 de junio**)

### ***Paso 2: Registre su actividad física***

- Cada miembro del equipo es responsable de realizar actividad física a lo largo de la semana para completar su tabla de pasos semanal. Independientemente de la actividad, se puede convertir en pasos.
  - ***Si necesita ayuda para traducir la actividad en pasos, comuníquese con el equipo de Wellness y le ayudaremos***
- El capitán de su equipo recibirá los formularios de seguimiento semanales para distribuirlos a cada miembro. Una vez completadas y devueltas al capitán, este las entregará al Equipo de Wellness.
- El equipo de Wellness presentará la clasificación del equipo del mes actual en el boletín mensual y en la página web de Worksite Wellness
- El equipo con más pasos al final del evento recibirá un premio en reconocimiento a su logro. La fecha límite para presentar los “pasos” finales es el 14 de noviembre.
  - ***¡Nos encantaría verte en acción! Envíanos fotos de tus actividades de bienestar para que las destaquemos en el boletín mensual!***

Si surge alguna pregunta o inquietud, comuníquese con el equipo de Wellness

worksitewellness@uww.edu // 262-472-1024



WARHAWK  
WELLNESS

... UW-WHITEWATER ...