

Información del equipo para el Desafío de 10 Semanas de ¡WalkTexas!

Nombre del equipo: _____

El Desafío de 10 Semanas comienza el:

Día(s) de reunión:

Hora:

Lugar:

Contacto para el líder del equipo

Teléfono:

Participe del Desafío haciendo ejercicio con su equipo en el horario, día y lugar elegidos por su equipo (escrito en las líneas de arriba); elija un compañero de actividades o manténgase activo por su cuenta. Anote el total de puntos por día, cada día que se encuentre activo. Use un registro de bolsillo de Walk Texas o su propio calendario. Simplemente, haga las anotaciones en el mismo registro durante todo el Desafío de 10 Semanas. Calcule el total de los puntos semanales. Sume el total de puntos de las 10 semanas. Su incentivo está basado en el total de puntos que alcance en el Desafío de 10 Semanas. ¡Diviértase!



¡Walk Texas! – Área Activa de Austin
Departamento de Servicios Humanos y de Salud de Austin/Condado de Travis
PO Box 1088 * Austin, Texas * 78767-1088
Teléfono: 512.972.5463
Correo electrónico: sabrina.mccarty@austintexas.gov



Guía para el participante

¡Acepte el desafío de 10 semanas para superarse!

Departamento de Servicios Humanos y de Salud de Austin/Condado de Travis—
Programa para una ciudad más sana



¿Qué es WalkTexas?

¡WalkTexas! es un programa de 10 semanas diseñado para ayudarlo a comenzar o mantener un activo estilo de vida. Durante 10 semanas, los participantes de ¡WalkTexas! llevan un registro diario/semanal de su actividad física que se convierte en puntos dependiendo de la duración de tiempo y la intensidad de la actividad. Al finalizar el programa, se otorgan diferentes premios a todo aquel que haya alcanzado cierto nivel de puntos.

La Filial del Área de Austin de ¡WalkTexas! está coordinada por el Departamento de Servicios Humanos y de Salud de Austin/Condado de Travis y es totalmente gratuito para cualquier persona que viva en el área de Austin/Condado de Travis. La idea es poner gente en contacto y proporcionar apoyo para que las personas hagan ejercicio la mayoría de los días de la semana.

Recomendaciones para la actividad física:

- 30 minutos o más por día para adultos
- 60 minutos o más por día para niños
- La mayoría de los días de la semana

“30 minutos por día” puede ser un período de actividad física de 30 minutos, o dividido en dos períodos de 15 minutos o tres de 10 minutos por día. Lo mismo es válido para la meta de “60 minutos por día”. Todo suma para lograr un cambio en su salud.

Actividad física: puede ser *cualquier* actividad o ejercicio moderado que usted disfrute y que aumente su ritmo cardíaco y su respiración. Dichas actividades pueden incluir: caminar, correr, patinar, andar en bicicleta, bailar, trabajar en el jardín, hacer los quehaceres domésticos o hacer ejercicio aeróbico. ¡Usted no tiene que caminar para formar parte del programa WalkTexas! Se acepta cualquier actividad física.

Incentivos para participar en el programa del Desafío de 10 Semanas de ¡WalkTexas!:

MEDALLA	ESCALA DE PUNTOS	EJEMPLO DE FRECUENCIA
Medalla de bronce:	120 – 199	Si camina 30 minutos, 3 veces por semana.
Medalla de plata:	200 – 319	Si camina 30 minutos, 5 veces por semana.
Medalla de oro:	320 – 560	Si camina 60 minutos, 4 veces por semana o si trota 30 minutos, 5 veces por semana.

¡En sus marcas, listos, YA!

Todos los participantes deberán registrarse para participar en el Desafío de 10 Semanas. Complete un formulario de registro y uno de deslinde de responsabilidad y entréguelos al líder de su grupo o al Coordinador de Walk Texas del Área de Austin (en el reverso). Cada miembro del equipo debe realizar el seguimiento de su actividad física diaria. Todas las semanas, los miembros del equipo le informan al líder del equipo sus progresos.

Use la Tabla de Actividades que se encuentra abajo para determinar cuántos puntos ha ganado por haber realizado 30 minutos de la actividad física elegida. Si la actividad realizada no está en la tabla, simplemente use 6 puntos por cada 30 minutos o elija la actividad más parecida a la que usted realiza.



TABLA DE ACTIVIDADES

Actividad	Ptos./ 30 Min.
Active for Life ** (Activo de por vida)	6
Danza Aeróbica /Baile	6
Excursiones con mochila	7
Bádminton	5
Béisbol/Softbol	5
Básquetbol	8
Ciclismo	8
Boliche (Bowling)	3
Canotaje	4
Porristas/animadores	6
Jockey de campo	7
Fútbol Americano (pases)	
Frisbee	8
Jardinería	5
Golf (caminando en la cancha)	5
Gimnasia	7
Hándbol	12
Equitación	4
Limpiar casas	4
Patínaje sobre hielo/ ruedas	7
Trotar/Correr	7
Kickball	5
Artes marciales	10

Actividad	Ptos./ 30 Min.
Ping Pong	4
Empujar la cortadora de césped	6
Ráquetbol	11
Rastrillar hojas	4
Patinar sobre ruedas (en línea)	7
Saltar la soga	10
Remar	7
Apalea tierra	6
Andar en patineta	5
Máquina de esquí	10
Fútbol (Soccer)	7
Subir escaleras	6
Bicicleta estacionaria	5
Aeróbicos con banco (Step)	7
Nadar largos (idas y vueltas)	8
Tenis	7
Voleibol	3
Caminata (Vigorosa)	4
Lavar el auto (a mano)	5
Levantar pesas	6
Básquetbol en silla de ruedas	10
Lucha libre	9
Yoga/Pilates	4

¡Celebre su triunfo! ¡Manténgase activo y disfrute de su salud!

