



Active Workplace Competición por equipos



Facilitador:

Esta actividad es una competición en la que los equipos compiten por realizar el mayor número de minutos de actividad física en el trabajo al mes. Las competiciones animan a los empleados a participar en el programa y a ser más activos en el lugar de trabajo.

Esta actividad puede utilizarse como parte del conjunto de herramientas del Active Workplace o como una herramienta independiente, dependiendo del grado de aplicación del programa. Si está implementando esta actividad competitiva como parte del conjunto de herramientas de Active Workplace, se recomienda tener dos períodos de competición que estén diseñados para durar un mes cada uno e implementar las dos competiciones durante los temas mensuales de comportamiento sedentario y actividad física. Si los empleados no responden bien a la competición, encuentre su propia forma creativa de trabajar en colaboración en el objetivo de ser más activos físicamente durante la jornada laboral. Por ejemplo, puede cambiar la estructura de la competición para que sea un relevo. Una vez que un equipo registra un número predeterminado de minutos, el siguiente equipo comienza.

Hay muchas otras formas de modificar la competición para adaptarla a su lugar de trabajo y a sus empleados. Hable con su Comité de Dirección para ver qué es lo que más les interesa y diseñe la actividad para satisfacer sus necesidades.

Active Workplace Competición por equipos



Facilitador (continuación)

Implementar la actividad competitiva:

1. Elija una actividad: He aquí algunas sugerencias: tiempo que se pasa caminando, tiempo que se pasa de pie, tiempo que se pasa utilizando una estación de trabajo activa, tiempo que se pasa haciendo estiramientos.

Actividad

(minutos)

1. Divida a los empleados por equipos (por supervisor, ubicación de la mesa, etc.) y establezca un jefe de equipo.
2. Distribuya la hoja de trabajo de la competición por equipos (página 3) a todos los empleados participantes, incluidos los supervisores/jefes de equipo. Pídales que utilicen la tabla proporcionada para registrar el número de minutos que dedican a la actividad de la competición cada día que están en el trabajo durante el período de la competición. Pídales que compartan sus totales diarios con su supervisor/jefe de equipo.
3. Pida a los supervisores/jefes de equipo que cuenten los minutos de su equipo semanalmente y que compartan el total con el facilitador al final de cada semana de competición.
4. El facilitador anotará el total de cada equipo en el mapa de competición de la ruta (páginas 4 y 5) moviendo el equipo un punto a lo largo de la ruta por cada 15 minutos de actividad. En la página 6 se proporcionan las banderas para marcar a los equipos.
5. Informa de los totales del equipo a todo el mundo utilizando los mapas digitales semanalmente o en un horario que tenga sentido para el facilitador y el lugar de trabajo. También hay pósters opcionales de mapas de competición que puedes descargar e imprimir si quieres hacer un seguimiento y mostrar los resultados de la competición en la oficina.
6. Hay una hoja de cálculo opcional de la competición que el facilitador y los jefes de equipo pueden utilizar.

Active Workplace

Hoja de trabajo para los equipos

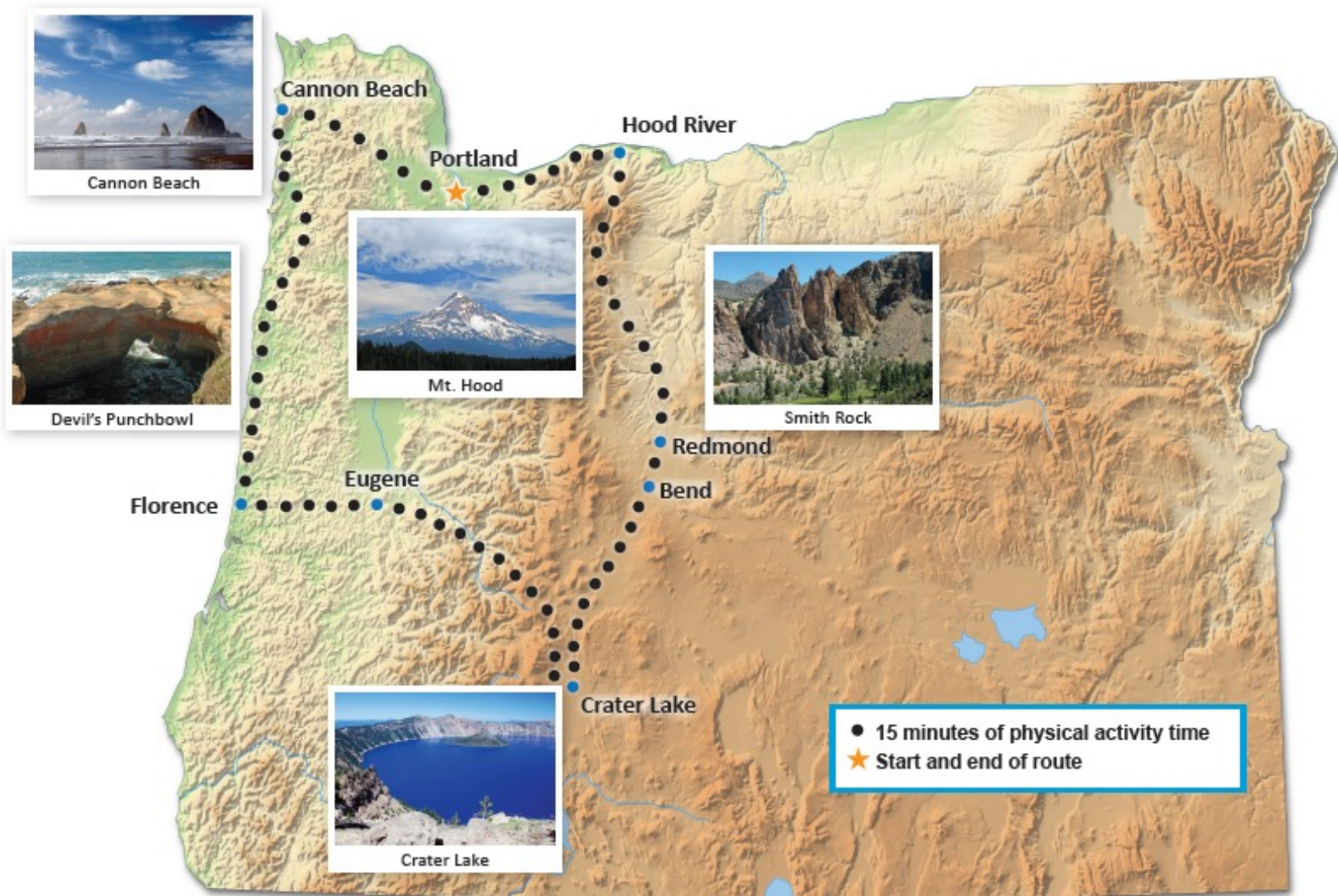


Empleados y supervisores: Utilice la tabla para registrar cuántos minutos de la actividad de la competencia completa durante cada día de trabajo. Por favor, comparta estas cifras con su jefe de equipo o con el facilitador si se lo piden.

Semana #	Día #	Fecha	Minutos de actividad por día
Semana 1	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
Semana 2	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
Semana 3	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
Semana 4	16		
	17		
	18		
	19		
	20		

Reto del Oeste de Oregon

¡Apoya a tu equipo y manteneos activos!



INFORMACIÓN SOBRE LA COMPETICIÓN

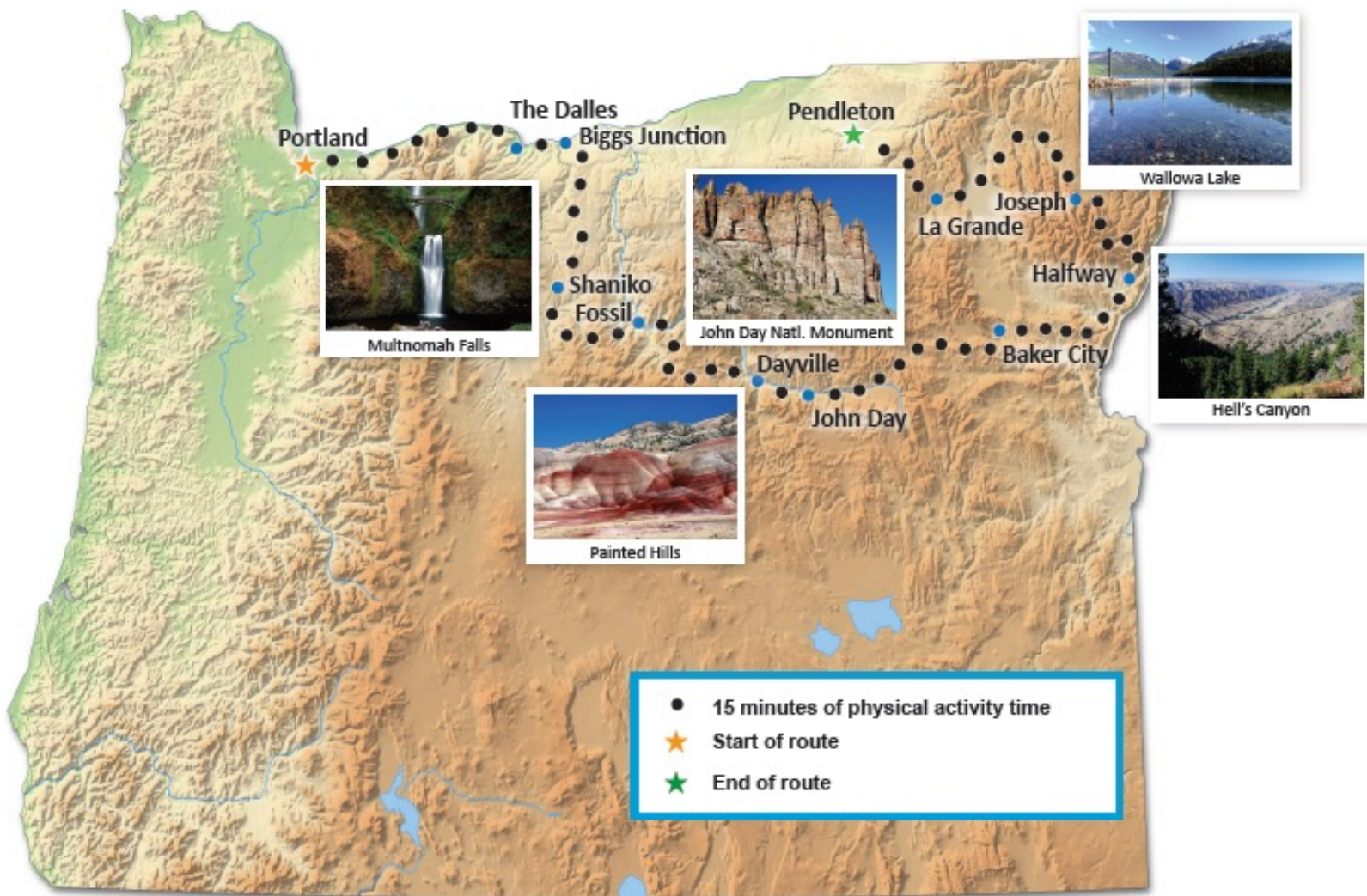
A partir de (FECHA MM/DD/AA)
[El texto aquí describe dónde están los equipos que compiten...]

- Equipo 1
- Equipo 2
- Equipo 3

Enumere aquí más equipos según sea necesario. En la diapositiva 6 se pueden encontrar más banderas de equipos.

Reto del oeste de Oregon

¡Apoya a tu equipo y manteneos activos!"



INFORMACIÓN SOBRE LA COMPETICIÓN

A partir de (FECHA MM/DD/AA)

[El texto aquí describe dónde están los equipos que compiten...]

Equipo 1

Equipo 2

Equipo 3

Enumere aquí más equipos según sea necesario. En la diapositiva 6 se pueden encontrar más banderas de equipos.

Banderas para las competeciones de actividad física

Asigna un color de equipo con cada una de las opciones que aparecen a continuación. Utiliza las banderas para marcar el progreso de cada equipo en el mapa. Incluye las banderas correspondientes en el cuadro verde de las diapositivas 4 y 5.

