

Desarrollo del desafío del podómetro

Objetivo:

Crear un desafío del podómetro en la escuela para aumentar la cantidad de pasos dados por los estudiantes o por los miembros del personal.

Instrucciones:

CONSEJO: El desafío del podómetro debe ser un evento que genere motivación en todas las personas involucradas. Para que este desafío marche sin contratiempos, se debe considerar cada paso individualmente antes de pasar al siguiente.

Comienzo:

1. **Decida a quién va dirigido.** El paso más importante es decidir quién quiere que participe en el desafío. ¿Serán los maestros, el personal, los estudiantes o los padres?
2. **Decida el tamaño del desafío.** ¿Cuántos participantes buscará (la escuela entera, un nivel de grado, una clase, etc.)? ¿Cómo competirán (individualmente o en grupos)? Al decidir sobre el tamaño del desafío, tenga en cuenta los materiales que se necesitan. Los podómetros son fundamentales. ¿Los participantes proporcionarán sus propios podómetros? ¿Usted los comprará? ¿Hay algún otro recurso que deba comprar para abastecer a todas las personas que participan? Estos puntos deben tomarse en cuenta al decidir el tamaño del desafío.
3. **Determine la duración del desafío.** ¿Cuándo se contarán los pasos? ¿Cuánto tiempo durará el desafío (un mes, un semestre, un año)?
4. **Piense en las recompensas.** ¿Recompensará a todos los participantes? ¿Qué planea darle a la persona o al grupo de personas que participen o ganen el desafío? ¿Habrá un ganador general? ¿Se premiará a todos los participantes?
5. **Busque apoyo.** Decida quién lo ayudará a contar los pasos, comprar los premios, imprimir los materiales y solicitar donaciones.
6. **Busque fuentes de financiación.** Decida cómo comprará los podómetros u otros recursos (premios, libros de registro, mapas de recorrido, formularios de evaluación, etc.).
7. **Determine cómo distribuirá o prestará los podómetros a los integrantes de los grupos.** ¿Los revisará después de la escuela?
8. **Planifique los detalles del desafío del podómetro.** Elija una fecha para realizar la sesión informativa sobre el desafío. Determine quién será responsable de contar los pasos y con cuánta frecuencia se realizará. Determine la cantidad de tiempo que los participantes necesitarán para usar los podómetros. ¿Los usarán todo el día o solo en las clases de gimnasia? Determine el día y la hora de inicio en los que cada participante recibirá el podómetro, los libros de registro y cualquier otro material necesario para completar el desafío.
9. **Desarrolle los materiales del programa.** Los libros de registro, la información sobre el podómetro, los mapas de recorrido, los formularios de evaluación, las reglas del podómetro, los folletos publicitarios y los cuestionarios de evaluación deben desarrollarse antes del inicio del programa.
10. **Comience la promoción del desafío del podómetro.** Cuelgue carteles, envíe correos electrónicos y use el boca a boca para promover la sesión informativa sobre el desafío del podómetro. Si el desafío está relacionado con un período de clases o con un salón de clases, dedique tiempo para explicar el desafío. En la sesión informativa o durante el período de clases, dé a los participantes un panorama general del desafío y brinde información sobre los beneficios y los premios. Use también la sesión informativa para enseñarles a los participantes cómo usar los podómetros.

Desarrollo del desafío del podómetro

11. **Comience el desafío del podómetro.** Asegúrese de que los participantes reciban los libros de registro, los mapas de recorrido y las reglas del desafío del podómetro antes de la fecha de inicio del desafío. Si la fecha de inicio no está relacionada con una reunión o un período de clases, envíe un recordatorio antes de la fecha de inicio.
12. **Haga un seguimiento de los participantes para recolectar los cuadernillos de registro o controlar el contador de pasos del podómetro.** Esto debe realizarse semanalmente. Además, durante el seguimiento, pida a los participantes que hagan comentarios sobre el programa, recompénselos por su arduo trabajo y aliéntelos a continuar trabajando.
13. **Recompense a los participantes.** Programe una reunión o fije una hora para entregar los premios. Asegúrese de notificar a todos los que participaron en el desafío. Distribuya premios de participación a todos los participantes. Recompense con un gran premio al participante que haya acumulado más pasos.

Materiales que deben desarrollarse antes de la fecha de inicio:

- Folletos/correo electrónicos promocionales.
- Libros de registro.
- Mapas de recorrido.
- Formularios de evaluación.
- Manual de uso del podómetro.

Material para el desafío:

- Podómetros.

Mantenimiento:

Semanal:

- Envíe correos electrónicos con recordatorios: Recuerde a los participantes cuándo deben llevar el registro de los pasos y la fecha en la que deben entregar la cantidad de pasos que han acumulado.
- Cuento los pasos una vez por semana.

Mensual:

- Programe una reunión mensual para analizar el progreso.
- Cuento la cantidad total de pasos semanales una vez al mes.

Anual:

- ¡Vuelva a empezar!

Actividades adicionales:

- Programe reuniones mensuales para que los participantes analicen cómo están aumentando las cantidades de pasos.
- Ofrezca incentivos para la participación/mejora.
- Elabore distintos cursos y líneas de tiempo del desafío (durante un fin de semana o quién puede obtener la cantidad de pasos necesarios para caminar a lo largo de un estado).
- Incluya actividades mensuales que cuenten como “pasos dobles”, por ejemplo, actividades extracurriculares.