

PREMIO

Las ganadoras recibirán reconocimiento. Su foto será expuesta en una pared en el CRC. Ellas también recibirán un certificado firmado por usted. Todos sabrán que sus metas fueron logradas acabo de mucho esfuerzo.



Éxito individual

Si la promotora desea, ella puede reconocer a las participantes que fueron excelentes concursantes. Por ejemplo, usted puede reconocer a la participante que:

- Tomo más pasos que las demás.
- No caminaba mucho pero ahora camina bastante.
- Animaba mas a las demás.

Las premiadas pueden estar en otro grupo aparte del ganador.

Recordatorios:

- Use todos los Registro Semanales, Tableros de Concurso o Certificados para las ganadoras que necesite.
- Anímelas a usar su podómetro a todo tiempo.
- Sea justa y reconozca a las participantes que mas se esforzaron por sobresalir en este concurso.

!Que comience la competencia!

Guía para el Concurso de Caminata



Paso 1: Como Formar Grupos

En la sesión 13 habrá instrucciones para que motives a las participantes a ser parte de un grupo. Es importante que las participantes se sientan apoyadas en este concurso. Las participantes se sentirán más motivadas y responsables a triunfar. Asegúrate que no haya más de cuatro participantes en cada grupo; así tendrán más competencia y diversión. Aquí están algunas maneras en las cuales puedes formar grupos:

- ◆ Pregúntale a las participantes cuando pueden ir a caminar, las que tengan el mismo horario se motivarán más en sí mismas.
- ◆ Si una participante es tímida pero quiere ser parte de un grupo póngala con mujeres que sean más comunicativas a si ellas la motivarán.
- ◆ Dígales que tendrán mejor oportunidad de ganar si son parte de un grupo.
- ◆ Las mujeres que hayan participado previamente en grupos, pueden mantenerse en el mismo grupo (si desean).
- ◆ Las participantes pueden competir solas pero anímelas a formar parte de un grupo.

Paso 2:

Como usar el Registro Semanal

El Registro Semanal es una herramienta que le ayudara a mantenerse más organizada y proveerá un concurso justo. Una hoja nueva será usada por grupo/ participante y por semana.



1. Escriba el nombre del grupo o participante en el espacio proveído.
2. Cajas 1, 2, 3, y 4: Escriba el nombre de la(s) participante(s).
3. Cajas 5, 6, 7, y 8: Cada semana al recibir el Registro de Actividades Semanales de las participantes, usted debe agregar todos los pasos que tomaron esa semana. Escriba la respuesta al lado del nombre de la participante.
4. Caja 9: Agregue todos los pasos (caja 5+6+7+8) y escriba la respuesta.
5. Caja 10: Para calcular el *Promedio de Pasos* divida el numero obtenido en la caja 9 por el numero total de participantes.
6. Caja 11: Divida el *Promedio de Pasos* (caja 10) por 2,000. Escriba la respuesta. Es posible que la respuesta no sea uniforme. [Ej. $10,890$ (promedio de pasos)/ $2,000=5.4$] Esta respuesta significa que el grupo ha obtenido un total de **5 estrellas**. El resultante (.4) no será considerado hasta el final de la competencia.




Registro Semanal: Semana 3

7. Caja 12: Agrega todos los promedios de pasos tomados en grupo (semana 1 caja 10 + semana 2 caja 10 + semana 3 caja 10). Para competidora individual: (semana 1 caja 5 + semana 2 caja 5 + semana 3 caja 5).
8. Caja 13: Divide el número calculado en la caja 12 por 2,000.

Paso 3: Como usar el tablero de concurso

Nombre del grupo Participante	Millas Caminadas (Cada día suma + 1 estrella)	Millas Totales

1. Después que las participantes hayan escogido el nombre de su grupo, dígales que lo escriban bajo la primera columna.
2. Usando el Registro Semanal (caja 11) calcule la cantidad de estrellas que recibirán coloque las  en la segunda columna.
3. Al final de la competencia usted calculara el total de millas caminadas usando el Registro Semanal (caja 13) escriba este mismo numero en la tercera columna.
4. La participante/ grupo que haya caminado mas **millas** (no pasos) después de 3 semanas ganara el concurso.

PRIZE

The winners will receive recognition. Their picture will be displayed at the CRC. They will also receive a signed certificate. Everyone will know that their goals were met through maximum effort.



Individual Success

The promotora may want to recognize the participants that were excellent contestants. For example, you can recognize the participant that:

- Took the most steps.
- Improved the most.
- Is now a dedicated walker.
- Inspired and encouraged the rest.

These participants do not have to be part of the winning group.

Reminders:

- Use as many of the Weekly Record Sheets, Contest Boards or Certificate for Winners as necessary.
- Encourage the participants to wear their pedometer at all times.
- Be fair and recognize the participants that tried their hardest to excel at this contest.

**Let the
contest
begin!**

Guide for the Walking Contest



Step 1: How to Form Groups

In session 13 there will be instructions on how to motivate participants to become part of a group. It is important that the participants are supported throughout this contest. It will make them feel confident and responsible for their success. Make sure that there are no more than 4 people per group; that way they will have more competition and fun! Here are some tips on how to form groups:

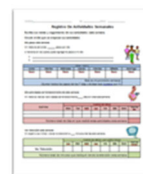
- ◆ Ask the participants when they are available, it will be easier for those with similar schedules to motivate each other.
- ◆ If a participant is shy but wants to be in a group, place her with more outspoken women. They will motivate her and help her break out of her shell.
- ◆ Tell them that they will have a greater chance of winning if they are part of a group.
- ◆ If participants have been in groups previously and they enjoyed it they can remain in the same ones.
- ◆ The participants can compete on their own but encourage them to become part of a group.

Step 2: How to use the Weekly Record Sheet

The *Weekly Record Sheet* is a tool designed to help you keep track of contestants. This sheet will help you keep an organized record and provide a fair contest. You will use a new sheet per group/participant and per week.



1. Write the name of the group in the space provided.
2. Box 1, 2, 3, & 4: write participant(s) name.
3. Box 5, 6, 7, & 8: Every week, ask the participants to turn in their *Weekly Activity Log* add up the steps the participants took. Write their total next to their name.
4. Box 9: Add up all of the groups steps (box 5+6+7+8) and write the answer.
5. Box 10: Calculate the *Average Steps*. Divide the number in box 9 by the total number of participants.
6. Box 11: Divide the *Average Steps* (box 10) by 2,000. Write the answer. It is possible that the answer will not be even. [Ex. $10,890$ (average steps) / $2,000 = 5.4$] This number signifies that the contestants have earned **5 stars**. The remainder (.4) will not be considered until the end of the competition.



Weekly Record Sheet : Week 3

7. Box 12: Add up all of the Average steps taken by a group (week 1 box 10 + week 2 box 10 + week 3 box 10). For the individual competitor (week 1 box 5 + week 2 box 5 + week 3 box 5). Write the answer.
8. Box 13: Divide the number calculated in box 12 by 2,000. Write the answer.

Step 3: How to use the Contest Board

Name of Group	Miles walked (Last week's total)	Total number of miles walked

1. After the participants have chosen a group name have them write it under the first column of the contest board.
2. Using the *Weekly Record Sheet* (box 11) calculate the amount of ★ stars that they will receive and place ★ the stars under the second column next to their group name.
3. At the end of the competition calculate the total miles walked using the *Weekly Record Sheet* (box 13) and write the same number under the third column.
4. The group or participant that walked the most **miles** (not steps) after 3 weeks will win the contest. The winners will be announced during the final session.

