



El Desafío *Walk or Wheel (WOW)* del 2020 “A Pie o En Bicicleta”

**¡Un mes lleno de diversión virtual con caminatas,
paseos en bicicleta y movimientos!**

¡Los invitamos a unirse a otros estudiantes y familias de todo el Condado de Dane y aceptar El Desafío *Walk or Wheel (WOW)* del 2020, “A Pie o En Bicicleta”!

¿Qué es el Desafío WOW? ¿Cuál es la diferencia este año?

El Desafío *Walk or Wheel (WOW)*, “A Pie o En Bicicleta” es una celebración y competencia anual de caminata y paseo en bicicleta que sucede cada Octubre. Sin importar donde esté ocurriendo el aprendizaje este otoño, en las aulas o virtualmente, es importante realizar actividad física ya sea caminando o paseando en bicicleta y fomentar la salud de estudiante y su familia para que los niños se sientan energizados, respaldados y listos para cualquier cosa que venga.

Por lo tanto, Healthy Kids Collaborative ha modificado el Desafío de *Walk Or Wheel (WOW)* para que los estudiantes y las escuelas puedan aun celebrar el caminar y pasear en bicicleta los unos con los otros, permanecer activos y ganar \$\$ y premios

¡BINGO para Estudiantes/Familias del Desafío WOW del 2020 – con premios!

- Los estudiantes y familias salen a caminar o a pasear en bicicleta como lo describe la tarjeta de BINGO del Desafío WOW, anotando su progreso después de completar cada caminata o paseo en bicicleta.
- * Los estudiantes y familias que deseen participar en el sorteo de premios se les pedirá que controlen sus tarjetas de BINGO WOW por si mismos en casa y presenten en línea un formulario corto de Google a más tardar el Viernes 6 de Noviembre
- ¡Completen cinco espacios de actividades en una misma línea (hacia arriba, abajo, en diagonal) para lograr un BINGO! Cada BINGO gana 1 entrada en el sorteo de premios del Desafío WOW. *Una tarjeta de BINGO completamente llena gana 5 entradas en el sorteo de premios del Desafío WOW.*
- *Envíe una foto de usted o su familia realizando una de las caminatas o paseos en bicicleta enumerados en el BINGO a abhalla@uwhealth.org para recibir una entrada adicional en el sorteo de premios.*
- **¡Los ganadores del sorteo podrán elegir premios relacionados con la salud, actividad física y diversión familiar tales como patines, pases para los parques estatales de Wisconsin, y mucho más!**

[ENTRE AQUÍ LOS RESULTADOS DEL BINGO DE LOS ESTUDIANTES Y FAMILIAS ANTES DEL VIERNES 6 DE NOVIEMBRE](#)



Healthy Kids
Collaborative



WOW BINGO

¡Existen muchas razones y ocasiones diferentes para caminar y pasear en bicicleta durante el mes de Octubre! Aquí les damos unas cuantas. Marque 1 de la lista debajo después de completar cada caminata o paseo en bicicleta este mes.

 <p>Camine o pasee en bicicleta en la mañana (antes del almuerzo)</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta con un familiar.</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta hasta la tienda.</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta alrededor de su cuadra.</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta por un total de 60 minutos en un día.</p>
<p>Camine o pasee en bicicleta para celebrar buenas noticias.</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta cuando se sienta agradecido.</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta en un puente.</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta en un camino en el parque o el bosque.</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta en una calle nueva o hasta un sitio nuevo en su vecindario.</p> 
<p>Camine o pasee en bicicleta para ver arte pública – o recoger hojas u otros materiales para un proyecto de arte de otoño</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta bajo la lluvia.</p>	<p>¡Realice una caminata o paseo en bicicleta el Miércoles 7 de Octubre para celebrar el Día de Caminata hasta la escuela!</p>	 <p>Camine o pasee en bicicleta cerca de un río o lago.</p>	<p>¡Camine o pasee en bicicleta por 60 minutos dos días seguidos!</p> 
<p>Al caminar o pasear en bicicleta, cuente cuantos hidrantes encuentra en la ruta.</p> 	 <p>Al caminar o pasear en bicicleta, cuente cuántos pájaros ve.</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta para desconectarse y relajarse</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta al atardecer.</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta alrededor de su cuadra, dos veces.</p> 
 <p>Camine o pasee en bicicleta después del almuerzo.</p>	<p>Camine o pasee en bicicleta usando un disfraz divertido.</p> 	<p>¡Consultar el programa de Caminar en Octubre de la Ciudad de Madison y completar 1 actividad!</p> 	 <p>Camine o pasee en bicicleta porque se siente estancado.</p>	<p>Al caminar o pasear en bicicleta cuantas puertas de diferentes colores puede contar.</p> 





Walk or Wheel
C H A L L E N G E



Celebre su Éxito del Desafío WOW
Formulario de Participación en el Sorteo de Premios del BINGO para
Estudiantes/Familias

Complete [este formulario a través de Google Forms](#) o envíelo a abhalla@uwhealth.org antes del día Viernes 6 de Noviembre para participar en el sorteo de premios.

Nombre: _____

de caminatas/paseos en cicla
completados en la tarjeta de
BINGO: _____

Escuela/Clase/Grado: _____

de BINGOs completados: _____

¿Cuáles fueron sus logros y sus retos durante el Desafío WOW?

Cuéntenos acerca de la mejor caminata o paseo en cicla que tomaron durante el Desafío WOW.

¿Que aprendió sobre usted mismo o su vecindario al participar en el Desafío WOW?



Healthy Kids
Collaborative
