



¡Uníos al movimiento!



Lourdes García Campos
Embajadora de The Daily Mile

¿Qué es The Daily Mile?

El objetivo de *The Daily Mile* es mejorar la salud física, social, emocional y mental, así como el bienestar de nuestros niños y niñas - independientemente de su edad, capacidades o circunstancias personales.

Se trata de un concepto muy simple pero muy eficaz, que cualquier centro educativo puede implementar gratuitamente y sin necesidad de formar al profesorado. Su impacto puede ser transformador, mejorando no sólo la forma física de los alumnos, sino también su autoestima, estado de ánimo, comportamiento y bienestar general.

The Daily Mile no debe confundirse ni con recreo ni con Educación Física. Su objetivo es fomentar la salud y el bienestar a través de la actividad física diaria. Se anima a los niños a trotar o correr al aire libre durante 15 minutos al día en el momento que decida su profesor/a. Durante este tiempo, la mayoría de los niños recorren aproximadamente una milla (1.600 metros) - algunos menos, otros más. Y así de fácil ¡se hace The Daily Mile!

Para saber más, visita www.thedailymile.es



¿Por qué hacer The Daily Mile?



¡Es divertida!



Es 100% inclusiva
- ¡corremos todos!



El tiempo es un beneficio,
no un obstáculo.



No requiere una pista
especial.



¡Es sencilla!



Los niños y niñas
corren o trotan a su
ritmo.



No requiere
equipación ni
montaje.



Es segura - los niños
hacen *The Daily Mile*
en el recinto.



Cada profe decide
cuándo su clase
corre la milla.



¡Sólo se tardan
15 minutos!



Únete al movimiento *The Daily Mile* en www.thedailymile.es

[f /thedailymile.es](https://www.facebook.com/thedailymile.es) [@thedailymile_es](https://twitter.com/thedailymile_es)