



Moring Schools Challenger

La experiencia de Bruno en Moring Schools Challenge

¿Quién es Bruno?

Bruno es un niño de 11 años que estudia 6º de primaria en Madrid. Le encanta mantenerse activo y practica varios deportes, como fútbol, baloncesto y patinaje. Bruno también entrena regularmente en un club de atletismo local.

¿Cómo consigue Bruno Kms saludables cada día?

Rutina matutina:

Bruno empieza el día a las 7:30 de la mañana duchándose, vistiéndose y ordenando su habitación. A las 8 de la mañana toma un nutritivo desayuno, consistente en un kiwi y dos tostadas con tomate fresco y aceite de oliva, acompañadas de agua y leche. Este saludable comienzo del día le hace ganar 1 HK extra.

Caminar al colegio:

Cada día, Bruno camina un km y medio, ganando **1,5 HK** por este esfuerzo.

Recreo matinal:

Durante el recreo matinal, Bruno practica varios deportes, como fútbol o baloncesto. En su colegio, se anima a los alumnos a alternar diferentes deportes cada día. Por jugar activamente durante 25 minutos, Bruno gana **5 HK**.

El recreo de después de comer:

Por la tarde, Bruno pasa una hora jugando con sus amigos. Aunque no se mueven constantemente, el colegio premia con **10 HK** a los alumnos que participan activamente durante este tiempo.

Actividades semanales:

Bruno tiene un apretado horario que incluye clases de natación una vez por semana y clases de educación física (EF) dos veces por semana. Cada sesión le hace ganar **10 HK**.



Moving Schools Challenger

Paseos por la tarde y entrenamiento atlético:

Los lunes, miércoles y viernes, Bruno camina de vuelta a casa, ganando **1,5 HK** adicionales cada día. Los martes y jueves, asiste al entrenamiento de atletismo, donde gana **10 HK** por cada sesión.

Desglose semanal de **HK** de Bruno:

De lunes a viernes:

Bruno acumula **142 HK** a través de sus actividades diarias y deportivas.

Sábados:

Bruno participa a menudo en competiciones de atletismo, ganando **5 HK extra**.

Domingo:

Bruno disfruta montando en bicicleta con su familia durante 1,5 horas, lo que le hace ganar **15 HK**.

Total semanal de **HK**:

Bruno gana **162 HK** cada semana gracias a su estilo de vida activo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Totales
Despertar	1HK	1HK	1HK	1HK	1HK	1HK	1HK	7HK
Transporte	1,5HK	1,5HK	1,5HK	1,5HK	1,5HK			4,5HK
Patio	5HK	5HK	5HK	5HK	5HK			25HK
Patio 2	10HK	10HK	10HK	10HK	10HK			50HK
EF		10HK	10HK	10HK				30HK
Transporte	1,5HK		1,5HK		1,5HK			4,5HK
Atletismo		10HK		10HK		5HK		25HK
Familia							15HK	15HK
Totales	19HK	37,5HK	29HK	37,5HK	19HK	6HK	16HK	162HK