



Reto Junio



Co-funded by
the European Union

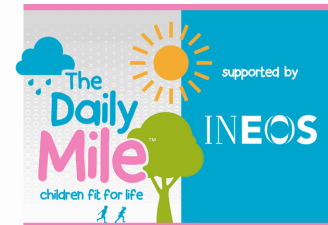
The Daily Mile

¡Termina el año escolar con energía y prepárate para un verano activo!





Sobre The Daily Mile



The Daily Mile es una iniciativa sencilla que **mejora la salud y el bienestar** de los niños de todo el mundo.

El objetivo es correr o trotar al aire libre con amigos durante **15 minutos un mínimo de 3 veces** por semana.



QUICK

15 mins in class time at least 3x a week



INCLUSIVE

Whole child, every child, free.



FUN

Run, wheel or walk outdoors together

Lo importante es que no es competitivo y no se trata de alcanzar una milla de distancia, sino más bien de hacer una **actividad social** para que los niños se muevan a su propio ritmo.

Puedes obtener recursos gratuitos, apoyo y acceso a la comunidad mundial de Daily Mile **registrándote [aquí](#)**.





5 pasos para crear tu Daily Mile



1

Antes de empezar

Asegúrate de que el profesorado, los niños y los padres saben qué es The Daily Mile y sus beneficios. Más información [aquí](#).

2

Planifica tu ruta

No es necesario medir una milla. La ruta ideal permite a los niños completar unas 10 - 15 vueltas en 15 minutos. De este modo, los niños disfrutan corriendo juntos, sin que nadie parezca estar en cabeza.

3

Cuándo realizar la milla

Funciona mejor como un 'descanso activo' en cualquier momento del día que le convenga al profesor.

4

Quién puede realizar la milla

¡Todos! Es totalmente inclusiva, y los profesores deben apoyar a los niños corriendo con ellos. Los niños con necesidades adicionales deben recibir el apoyo adecuado. Más información (en inglés) [aquí](#).

5

¡Que sea sencillo!

Siempre debe ser social y divertido. Lo principal es que los niños salgan a correr 15 minutos al día para mantenerse activos al aire libre con sus amigos.





Bonus: La European Mile



Para hacerlo aún más divertido, este mes comienza la Milla Europea, ¡una forma perfecta de cerrar tu Semana MOVE y unirte a la comunidad europea de corredores, caminantes y personas que se desplazan en silla de ruedas! ¿Por qué no sumar esfuerzos como clase, escuela o comunidad y registrarse en la Milla Europea?

TOP TIP:

Los niños pueden ir recogiendo objetos a la recorren cada etapa de la milla juntos.



Al final de los 15 minutos, los niños suman los objetos de su grupo para ver cuántas etapas han recorrido en equipo.

NOTA PARA EL PROFESOR: *el recuento de vueltas no consiste en competir unos contra otros, sino en aunar los esfuerzos del grupo. Los niños deben animarse unos a otros para conseguirlo juntos en equipo.*



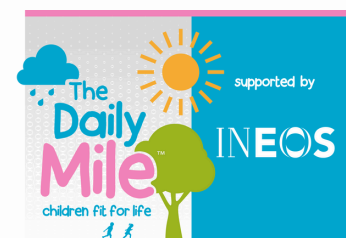


Co-funded by
the European Union

Cómo y cuándo añadir nuevos KS

Así es como los alumnos pueden añadir KS en junio:

- **Medir colectivamente un circuito de una milla** dentro del terreno escolar, ¡incluso pueden decorarlo o ponerle señalización!
- Participar en **La Milla Europea** como un recreo activo.
- **Proponer nuevas actividades o estilos de movimiento**, como una carrera con cuchara y huevo o saltos como rana.
- Presentar **La Milla Europea** a familiares y amigos
- Sacando **fotos y videos** para subirlos a redes usando #DailyMile y #MovingSchoolsChallenger.





Co-funded by
the European Union

Cómo

**DEJA QUE LOS
ALUMNOS
SEAN LOS
LÍDERES**

DETERMINAR,
ORGANIZAR Y
REGISTRAR LOS KS

**DESCARGA
GUÍAS Y
RECURSOS QUE
PUEDAS
NECESITAR EN
LA PÁGINA WEB
DEL MSC**

**IMPRIME UN
CARTEL
MOTIVADOR Y
CUÉGUELO EN
LUGARES
ESTRATÉGICOS**

**IMPRIME
TANTOS
REGISTROS DE
KS COMO
NECESITES**

**COLOCA UNA
MESA DE
INSCRIPCIÓN EN
CADA AULA**

**OBSERVA CÓMO
LOS ALUMNOS
LOGRAN MÁS Y
MÁS KS CADA
SEMANA**

***No olvides registrar tu actividad en las redes sociales
para celebrar tu éxito a final de mes***

Hashtag: #MovingSchoolsChallenger