Unete al movimiento

¿Qué es The Daily Mile (La Milla Diaria)?

El objetivo de The Daily Mile es mejorar la salud física, social, emocional y mental y el bienestar de nuestros niños, independientemente de su edad, capacidad o circunstancias personales.

Es un concepto extremadamente simple pero efectivo, que cualquier escuela puede implementar de forma totalmente gratuita y sin necesidad de capacitación del personal. Su impacto puede ser transformador, mejorando no solo el estado físico de los niños, sino también sus logros, estado de ánimo, comportamiento y bienestar general. La Milla Diaria no es una práctica deportiva ni Educación Física, sino salud y bienestar a través de la actividad física diaria.

Este programa alienta a los niños a trotar o correr al aire libre durante 15 minutos todos los días a la hora que elija su maestro. Durante esta actividad, la mayoría de los niños recorren un promedio de una milla o más de distancia, ¡así de simple es The Daily Mile!

Caracteristicas y Beneficios de The Daily Mile

- Rapido – 15 minutos
- Todos los niños participan
- Gratis, Divertido y Social
- A su propio paso
- No se requiere ninguna herramienta
- Beneficia a los niños
- Aumenta el estado físico
- Estimula la salud mental
- Mejora la Concentración
- Forja relaciones interpersonales

Entérate mas e inscríbete aquí:
thedailymile.us/signup

@TheDailyMileUSA

@TheDailyMileUSA

@thedailymileUSA

@thedailymileusa