



Uneix-te als 15 minuts de moviment! – La Milla Diària

Què és The Daily Mile? / Què és La Milla Diària?

L'objectiu de *The Daily Mile* és millorar la salut física, social, emocional i mental, així com el benestar dels nois i les noies –independentment de l'edat, les capacitats o les circumstàncies personals.

Es tracta d'una iniciativa senzilla però eficaç, que qualsevol centre educatiu pot implantar gratuïtament i que només requereix de 15 minuts al dia. L'impacte pot ser transformador i pot millorar no només la condició física dels infants, sinó també l'autoestima, l'estat d'ànim, el comportament, el rendiment acadèmic i el benestar general.

The Daily Mile no és una classe d'educació física ni una activitat esportiva extraescolar, sinó salut i benestar per mitjà de l'activitat física diària.

El professorat anima a l'alumnat a córrer a l'aire lliure durant 15 minuts al dia en l'horari escolar. Així els infants sumen 15 minuts per aconseguir el repte dels 60 minuts diaris que recomana la [OMS](#).

Durant aquest temps, la majoria dels infants recorren la distància de 1600 metres (una milla) o més.

És així com neix *The Daily Mile*!

Per saber-ne més, visita www.thedailymile.es

Per què cal participar a The Daily Mile?



És divertit i es fa en grup.



És 100% incliusiu: és per a tots, nois i noies.



Només són 15 minuts!



És senzill i gratuït.



No requereix una pista especial, ni equipament, ni muntatge.



Només cal un calçat adequat.



És segur. Es fa a l'escola.



L'alumnat corre al seu ritme.



L'horari és flexible.



La climatologia no és un obstacle.



Uneix-te al moviment The Daily Mile a www.thedailymile.es

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

<https://canalsalut.gencat.cat>