

Las Escuelas de la Milla

Estar en forma es divertido

con



2ª EDICIÓN

Nuestro programa escolar es divertido, sencillo y eficaz: consiste en animar a toda la clase a recorrer una milla diaria (1.600 metros); la clave es convertir la actividad en algo divertido, por lo que tenéis total libertad para hacer la milla como más os guste: corriendo, saltando, a la pata coja... ¡de cualquier forma vale! Solo se necesitan unos minutos y podéis realizarla en cualquier momento del día.

¿OS SUMÁIS AL RETO?

Ya son muchas las escuelas que se han sumado a este movimiento. Convertir a tu centro en una Escuela de la Milla es muy fácil, solo tenéis que inscribiros en la web y superar el reto de forma progresiva durante los 6 meses que dura el programa escolar. ¡Es muy fácil!

Octubre

Correr 1 milla un día cada semana del mes.

Noviembre

Correr 1 milla dos días cada semana del mes.

Diciembre

Correr 1 milla tres días cada semana del mes.

Enero

Correr 1 milla cuatro días cada semana del mes.

Febrero

Correr 1 milla cinco días cada semana del mes.

Marzo

¡La milla se queda corta! Correr más de una milla cinco días o la semana o correr 1 milla seis días a la semana (al fin de semana en familia).

DEJA TU HUELLA

Para que podamos hacer un seguimiento de vuestro progreso, os proponemos subir a nuestra plataforma una foto mensual (o más) de la clase realizando la milla, acompañada de una frase que resuma cómo han vivido tus alumnos la experiencia.

APP RUNNERS4HEALTH: os invitamos a probar con vuestros alumnos el juego desarrollado por DKV Salud para fomentar la actividad física a través de la gamificación. Este juego se ha desarrollado para levantar a los niños de la silla y hacerles salir de casa ya que ¡si no se mueven, no ganan!

Más información en: www.dkvseguros.com/salud/obesidad-infantil/jovenes

LA SOLUCIÓN EN LAS ESCUELAS

Según la OMS, la obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública a nivel mundial más graves del siglo XXI. España, concretamente, se sitúa en el grupo definido con un porcentaje de más del 25% de exceso de peso, lo cual quiere decir que uno de cada cuatro alumnos la padece.

El objetivo principal del programa es conseguir un impacto duradero en su modo de vida y ayudarles a adquirir hábitos más saludables.

REGALO DE PARTICIPACIÓN

Todos los profesores y alumnos que se apuntan al reto recibirán la PULSERA DE LAS ESCUELAS DE LA MILLA, para demostrar su apoyo al fin de la obesidad infantil.

RECONOCIMIENTO ESPECIAL

De entre todos los centros educativos que participan en el programa, nuestro jurado seleccionará a los 3 más colaborativos y cuyas fotografías y frases mensuales hayan sido las más originales, para hacertes entrega de una **PLACA CONMEMORATIVA** que reconozca su compromiso con el fomento de un estilo de vida activo y saludable.

SERVICIO DE SOPORTE, INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Web del Programa

con toda la información, asesoramiento y soporte digital para participar:

www.escuelasdelamilla.es



Servicio de atención telefónica
91 048 00 68



Síguenos también en:

Patrocinado por:

DKV
Salud y seguros médicos