



Fondatrice di
The Daily Mile,
Elaine Wyllie

Unitevi al movimento

Cos'è The Daily Mile?

L'obiettivo di The Daily Mile è migliorare la salute fisica, sociale, emotiva, mentale e il benessere dei bambini, indipendentemente dalla loro età, le loro capacità e circostanze personali.

È un concetto molto semplice ma efficace, che tutte le scuole possono mettere in atto in modo completamente gratuito e senza personale specializzato. Il suo impatto è notevole, perché migliora non solo la forma fisica dei bambini, ma anche la loro realizzazione, l'umore, il comportamento e il benessere generale. The Daily Mile non è sport o educazione fisica, ma salute e benessere attraverso un'attività fisica quotidiana.

I bambini vengono incoraggiati a muoversi o a correre all'aperto per 15 minuti al giorno, in qualsiasi momento della giornata scelto dall'insegnante. In questo lasso di tempo, la maggior parte di essi percorre all'incirca un miglio (1,5 km). Da qui nasce The Daily Mile!



Per maggiori informazioni, visitate www.thedailymile.org

Perché The Daily Mile?



È divertente!



È inclusivo: coinvolge tutti i bambini.



Le condizioni meteo sono un vantaggio, non una barriera.



Non è necessaria una pista da corsa.



È semplice.



I bambini si muovono e corrono al loro ritmo.



Non è necessario alcun kit, attrezzatura od organizzazione particolare.



È sicuro. The Daily Mile si svolge a scuola.



Gli insegnanti decidono quando fare The Daily Mile.



Richiede solo 15 minuti!



Unitevi al movimento The Daily Mile su www.thedailymile.org.

[/thedailymile.it](https://www.facebook.com/thedailymile.it) [@thedailymile_it](https://twitter.com/thedailymile_it)