

Misión: En movimiento

Poned un círculo alrededor de cada día en el que hicisteis The Daily Mile. ¡Intentadlo!

L	sí
M	sí
X	sí
J	sí
V	sí
S	sí
D	sí

¿Cómo te sentiste después de correr?



Misión: Hidratación

Pon un círculo alrededor del número de vasos de agua que tomaste hoy.

	¿Cuántos vasos de agua has tomado?	¿Tomaste algún refresco?
L		SÍ / NO
M		SÍ / NO
X		SÍ / NO
J		SÍ / NO
V		SÍ / NO
S		SÍ / NO
D		SÍ / NO

¿Hiciste The Daily Mile todos los días de esta semana?



Misión: Trabajo en equipo

Anota cada día en el que demostraste compañerismo en clase. ¿En el recreo? ¿A la hora de comer? ¿Después del cole?

L	
M	
X	
J	
V	
S	
D	

¿Hiciste The Daily Mile todos los días de esta semana?

Misión: Nutrición

Dibuja o escribe las frutas y verduras que has tomado cada día. Intenta tomar 5 al día.

¡Tú puedes!

L					
M					
X					
J					
V					
S					
D					

¿Hiciste The Daily Mile todos los días de esta semana?



Misión: Resiliencia

Apunta los momentos en los que perseveraste cada día. ¡Sigue intentándolo!

¿Cuándo seguiste esforzándote sin rendirte hoy?

L	
M	
X	
J	
V	
S	
D	

¿Hiciste The Daily Mile todos los días de esta semana?

Misión: La forma física

Colorea el número de bloques de 15 minutos de actividad física que has hecho cada día - intenta alcanzar 60 minutos diarios.

(Antes del cole, durante las clases, en el recreo, a la hora de comer, después del cole y en casa)

L	15 min	15 min	15 min	15 min
M	15 min	15 min	15 min	15 min
X	15 min	15 min	15 min	15 min
J	15 min	15 min	15 min	15 min
V	15 min	15 min	15 min	15 min
S	15 min	15 min	15 min	15 min
D	15 min	15 min	15 min	15 min

¿Hiciste The Daily Mile todos los días de esta semana?



Mi Compromiso

Como ya habéis participado en las Misiones de los Agentes Especiales de Dart, ¿qué objetivos vais a perseguir ahora?

Voy a...

Firmado

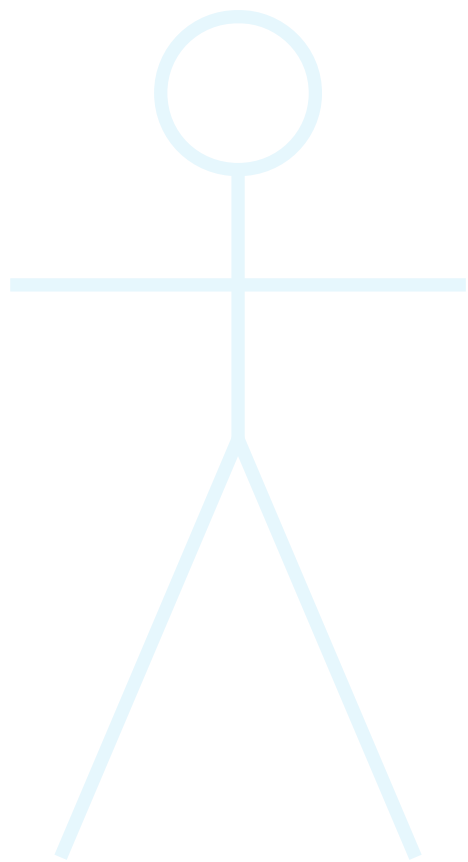
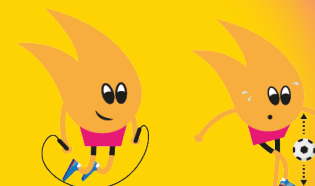
Fecha

¡Tú puedes!

Mi Cuaderno de Misiones

Nombre:

Grupo:



Dibújate como una persona activa y saludable. Sé creativo/a. Usa tu imaginación. ¿Qué ropa llevarías para ser activo/a? ¿Qué alimentos y bebidas tomarías? ¿Qué materiales te serían útiles?

Emplea tu Cuaderno de Misiones como recordatorio de las cosas que te ayudarán.