



CONTENIDO

- ¿QUÉ ES THE DAILY MILE?
- LOS 10 PRINCIPIOS BÁSICOS
- THE DAILY MILE EN EL PLAN DE ESTUDIOS
- ¿QUÉ DISTANCIA CORREN LOS NIÑOS EN 15 MINUTOS?
- ELIMINANDO LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA
- NECESIDADES ESPECIALES Y COMPLEJAS
- LOS BENEFICIOS
- ¿POR QUÉ FUNCIONA THE DAILY MILE?



¿QUÉ ES THE DAILY MILE?

- Es una actividad física que mejora la salud y el bienestar de los niños
- Se realiza en tan solo 15 minutos, en los que la mayoría de los niños recorren en torno a una milla (1.609m) cada día
- Es social, no competitiva y divertida
- Cada niño o niña corre a su ritmo y al aire libre -el clima es un beneficio, no una barrera
- Es plenamente inclusiva; cada niño, independientemente de sus circunstancias, edad o habilidad, tiene éxito en The Daily Mile
- No se requiere formación del profesorado ni les supone una carga extra de trabajo
- No hay montaje, recogida ni se necesita material alguno
- Los niños corren con la ropa que lleven puesta, por lo que no hay que llevar ropa adicional ni perder tiempo cambiándose
- Los niños vuelven a clase listos para aprender
- Anima a los niños a tomar responsabilidad de su salud



“The Daily Mile es un programa fantástico. Es simple e inclusivo, y consigue que los niños se comprometan con la actividad física; incluso los niños que de lo contrario no la realizarían... Desde luego creo que necesitamos que más colegios adopten el enfoque activo que representa The Daily Mile.”

Theresa May, Primera Ministra de Reino Unido



LOS 10 PRINCIPIOS BÁSICOS

-  RÁPIDA - tan solo hacen falta 15 minutos
-  DIVERTIDA - se realiza en un contexto social
-  INCLUSIVA - 100% inclusiva, incluye a los niños con movilidad reducida
-  EL TIEMPO - es un beneficio, no una barrera
-  RECORRIDO - se debe hacer sobre una superficie firme y libre de barro
-  RIESGO MÍNIMO - evalúe el circuito para garantizar la seguridad
-  CUÁNDO CORRER - durante la jornada escolar, al menos 3 días por semana
-  VESTIMENTA - se corre con la ropa habitual que los niños lleven puesta
-  A SU RITMO - los niños corren o trotan a su ritmo, caminando solo para tomar aire
-  SIMPLE - ¡mantenedlo sencillo!



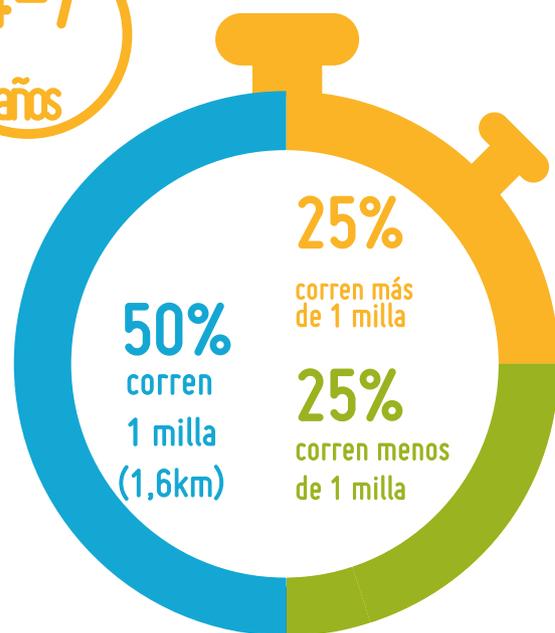
THE DAILY MILE EN EL PLAN DE ESTUDIOS

- Un enfoque práctico dirigido a mejorar la salud y el bienestar infantil, tanto físico como mental, social y emocional
- Mejora el comportamiento y la concentración
- Está demostrado que la actividad física habitual aumenta el rendimiento
- No es educación física ni gimnasia, pero mejora el acceso a ambos
- Contribuye a las horas de actividad física recomendadas
- No supone una carga adicional para el profesorado
- Solo requiere 15 minutos al día
- Cuando mejor funciona es en el momento escogido por el profesor
- Se puede enlazar con materias de estudio
- Siempre será gratuita

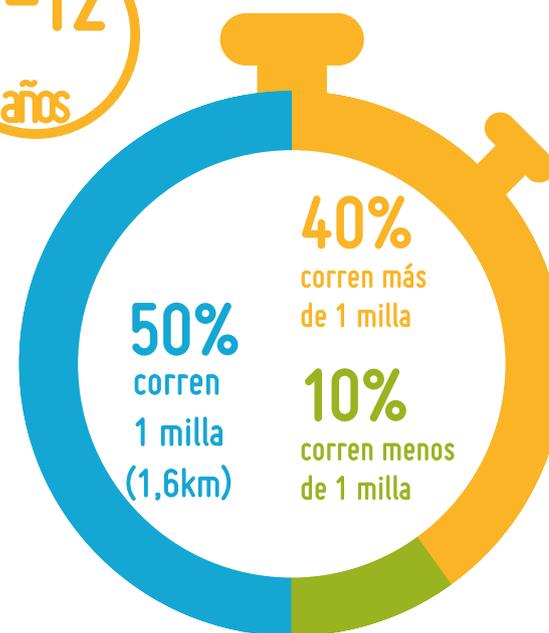


¿QUÉ DISTANCIA CORREN LOS NIÑOS EN 15 MINUTOS?

4-7
años



8-12
años



“Es fantástico ver desarrollarse iniciativas como The Daily Mile, lo cual demuestra un verdadero liderazgo por parte del sector educativo para mejorar el estado físico y el comportamiento cognitivo de los niños, y para tener un impacto real en los colegios, así como en las vidas de los alumnos y de sus profesores. Está demostrado que ‘quedarse quieto mata’; no quedarse quietos ayuda a los niños a desarrollar habilidades que mantendrán toda su vida.”

Lady Tanni Grey-Thomson, deportista paralímpica reconocida y Presidenta de UK Active



ELIMINANDO LAS BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

- No se necesita ropa especial, por tanto:
 - no hay ropa "guay"/ "no guay"
 - no hay riesgo de perder la ropa o dejársela en casa
 - no se pierde tiempo cambiándose
 - se evitan las cuestiones de imagen corporal
- No se necesita material especial, ni hace falta montar, recoger o calentar
- El clima es un beneficio, no una barrera
- No hay que tener cualidades deportivas ni competitivas
- No requiere formación ni presupuesto
- No se debe complicar - la sencillez de correr/trotar es lo que mejor funciona
- La evaluación de riesgos es sencilla de realizar
- Ofrece una actividad plenamente inclusiva
- The Daily Mile siempre será gratuita
- No existe el fracaso - todos los niños tienen éxito independientemente de su edad, habilidad o circunstancias personales



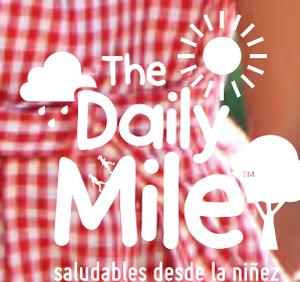
NECESIDADES ESPECIALES Y COMPLEJAS

- Funciona bien tanto en contextos especiales como regulares
- Los niños con movilidad reducida participan habitualmente con el apoyo necesario
- En Reino Unido ha habido muchos casos de éxito
- Proporciona oportunidades de socialización para niños aislados
- Puede contribuir a mitigar las experiencias infantiles adversas
- Tiene beneficios para una gran variedad de dolencias: diabetes, asma, osteogénesis imperfecta, parálisis cerebral, fibrosis quística y dispraxia.



“No existe ninguna fórmula milagrosa para cambiar la tendencia hacia la obesidad, pero desde mi punto de vista, The Daily Mile forma una parte clave de un enfoque global para luchar contra esta epidemia. Ayuda a crear un hábito de por vida en los niños de participar en una actividad física de forma cotidiana; y la actividad física de forma habitual en la niñez es un factor de riesgo completamente diferente para las enfermedades cardiovasculares más adelante en adultos.”

Danny Ruta, Director de Salud Pública para NHS Lewisham



LOS BENEFICIOS

- Un impacto positivo sobre la salud y el bienestar físico, mental, emocional y social de los niños
- Cuando los niños tienen una mejor condición física, se benefician más de la educación física y otras actividades deportivas
- Con el tiempo, se reducen los niveles de obesidad
- El sedentarismo se reduce mientras aumenta la actividad física entre moderada e intensa
- Aumenta la resistencia, la autoestima y el empeño personal
- Ayuda a los niños a conectar con la naturaleza y los cambios de estación
- Empodera a los niños para que tomen responsabilidad de su propio cuidado



“Los niños tienen mucho entusiasmo; cuando les digo que es hora de hacer The Daily Mile, ¡se ponen a aplaudir!” — Profesora de primaria





"Es importante que los niños estén el máximo tiempo posible al aire libre, siendo activos. Creo que esto ayuda a su concentración y aprendizaje durante el resto del día, además de mejorar su salud física. La estructura de The Daily Mile implica que esto sucede de forma habitual, lo cual ayuda a que la clase se marque y consiga objetivos concretos."

Nicky, padre de un alumno de primaria de St. Andrew's Catholic College



¿POR QUÉ FUNCIONA THE DAILY MILE?

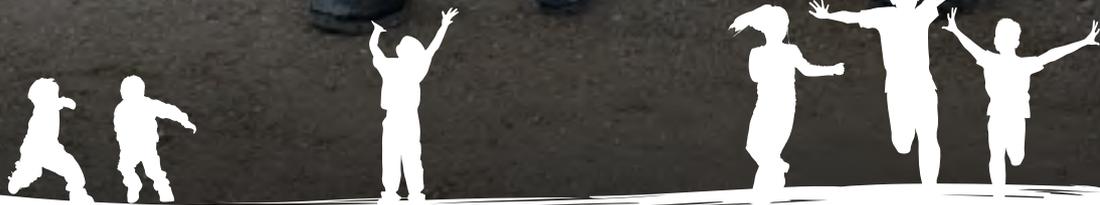
- Se realiza en el lugar donde se encuentran los niños a diario
- Es simple de implantar y gratuito
- No requiere material especial ni formación
- Es sostenible a largo plazo
- Los niños lo disfrutan y siempre tienen ganas de hacerlo
- Cumple varias necesidades de la infancia: diversión, amistad, libertad y aire libre
- Los niños se encuentran visiblemente más en forma al cabo de un mes y pueden mantener o mejorar esta condición física
- Ofrece una estrategia práctica, no solo un mensaje
- Ayuda a mejorar la composición corporal
- No hay grupos subrepresentados





“Me encanta hacer The Daily Mile porque corro con mis amigos y a la vez me pongo en forma.”

Alumno de 5º de primaria de All Saints Church of England Primary School



“The Daily Mile ya ha demostrado ser un gran éxito para las escuelas participantes, con un impacto tremendamente positivo sobre la salud y el bienestar de los niños. ITV quiere utilizar el poder de la televisión y el alcance de nuestra programación para cambiar las actitudes y el comportamiento para fomentar una vida más saludable. Nuestro objetivo es conseguir que todo el país se involucre en esta iniciativa y que todas las escuelas de educación primaria participen.”

Carolyn McCall, Directora Ejecutiva de ITV





supported by

INEOS



ELAINE WYLLIE, Fundadora de The Daily Mile