

Distanciamiento de seguridad en *The Daily Mile*

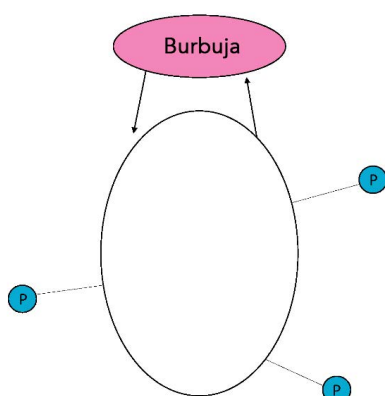


La actividad física al aire libre es muy beneficiosa para los niños - ahora más que nunca. *The Daily Mile* se realiza al aire libre siempre que se pueda y, mientras sigamos las recomendaciones de distanciamiento de seguridad, los colegios podrán seguir contribuyendo de forma decisiva a la salud y al bienestar de sus alumnos.

Con el fin de respetar al máximo las pautas de seguridad, hemos adaptado ligeramente la práctica de *The Daily Mile*, para que niños y niñas puedan seguir obteniendo los beneficios que aporta la actividad física diaria realizada al aire libre. Como siempre, durante los 15 minutos que dura *The Daily Mile*, se recomienda que animéis a vuestros alumnos a que corran el mayor tiempo posible, caminando solo lo necesario para recuperar el aliento.

Como sabemos que cada centro es distinto, en los siguientes gráficos, la 'burbuja' se refiere simplemente al lugar donde habéis decidido que comience y finalice vuestro circuito *Daily Mile*. Podéis ir dando salida a vuestros alumnos cada 5 segundos.

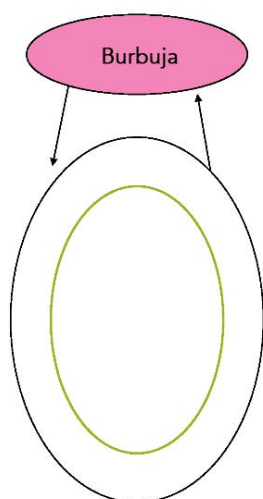
Esperamos que estas ideas os ayuden, tanto si ya hacéis *The Daily Mile* como si la estáis haciendo por primera vez. ¡Todo lo que hacemos para los colegios es gratuito!



Idea nº 1 —Emplear puntos de descanso

A medida que los niños corren su *Daily Mile* como de costumbre, es posible que alguno tenga que pararse a recuperar el aliento.

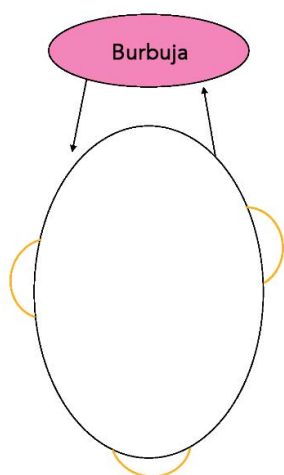
Para que este descanso se haga de manera ordenada, podéis marcar 'puntos de descanso' en varios lugares del circuito, situados a 2 metros del recorrido, donde los alumnos que lo necesiten puedan parar unos segundos antes de retomar la actividad.



Idea nº 2 —Correr en paralelo

Este recorrido consiste en dos anillos separados por unos 2 metros. La distancia de separación debe estar claramente marcada, para que los niños sepan que no la pueden invadir. Aun así, se mantiene el carácter social de *The Daily Mile*, ya que los niños y niñas corren en paralelo.

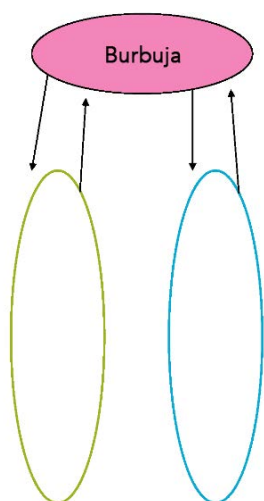
En el caso de que los niños tengan que parar en algún momento, pueden hacerlo apartándose de sus respectivos anillos y esperando a que pase la siguiente pareja. También se podrán crear puntos de descanso como en el anterior ejemplo. Por descontado, cada niño o niña podrá correr al ritmo al que se sienta más cómodo/a.



Idea nº 3 – Zonas de adelantamiento

Si un niño o niña está alcanzando a otro/a que esté delante, y le quiere adelantar, debe trotar detrás de él/ella y esperar a llegar a una zona de adelantamiento habilitada para ello. Esta zona debe tener unos 10 metros de largo y el/la niño/a que quiera adelantar debe mantenerse a 2 metros del niño al que está adelantando. Aunque en el gráfico se muestren 3 zonas de adelantamiento, puede que necesitéis más o menos en función del número de alumnos y las características de vuestro circuito *Daily Mile*.

Cualquier niño/a que necesite un momento de descanso para recuperar el aliento puede caminar por el circuito y los demás alumnos le podrán adelantar en las zonas de adelantamiento.



Idea nº 4 – Dos circuitos distintos

Esta 'burbuja' tiene dos circuitos *Daily Mile* que se alejan en distintas direcciones. Cualquier niño/a que necesite un momento de descanso para recuperar el aliento puede apartarse a 2 metros del recorrido unos momentos antes de retomar la actividad. En el caso de tener que pararse más tiempo, deberá volver a la 'burbuja'. Desde aquí, los alumnos pueden cambiar al otro circuito si creen que se adapta mejor a su ritmo.

Podéis aplicar esta idea de varias formas: un circuito largo y uno corto, uno rápido y uno lento, o incluso uno de "correr y trotar" y otro de "trotar y caminar". Pero también pueden ser circuitos idénticos. ¡Vosotros decidís!