



10 principios básicos

Pasos para una *Daily Mile* de éxito



RÁPIDA

Sólo tarda 15 minutos sin tiempo perdido para cambiarse, montar o recoger. Las transiciones de clase al "circuito" deben ser rápidas.



DIVERTIDA

The Daily Mile es una actividad física en un contexto social y debe ser divertida para los niños. Pueden charlar con sus amigos mientras corren, disfrutando juntos de la experiencia.



INCLUSIVA

Siempre es 100% inclusiva – cada niño, cada día. Deben estar todos juntos al aire libre. Los niños con movilidad reducida deben recibir el apoyo necesario para poder participar.



CLIMA

El clima es un beneficio, no un obstáculo. Los niños disfrutan estando al aire libre con cualquier tiempo, conectando con la naturaleza y tomando conciencia de los cambios de estación.



RECORRIDO

Lo ideal es que vuestra ruta *Daily Mile* tenga una superficie firme y libre de barro – casi todos los colegios emplean el patio o un camino existente. ¡Incorporar zonas con curvas le suele gustar mucho a los niños!



RIESGO

Evalúad de antemano los posibles riesgos para que vuestra *Daily Mile* sea una actividad totalmente segura. Por favor consultad el documento sobre valoración de riesgos disponible en nuestra página web.



FLEXIBLE

The Daily Mile debe realizarse durante el horario escolar, al menos tres días a la semana. El profesor elige el mejor momento para salir – es quien mejor conoce a su clase y sabrá responder de forma flexible a sus necesidades.



VESTIMENTA

Los niños deben correr con su ropa normal, sin tener que cambiarse; simplemente se ponen un abrigo si hace frío o se quitan la sudadera si hace calor.



A SU RITMO

Cada niño o niña va a su ritmo. Si se hace bien, no debe ser un paseo – los niños que no tengan necesidades especiales deben intentar correr o trotar durante 15 minutos, tan solo parando lo solo lo necesario para recuperar el aliento.



SIMPLE

¡Mantenedla simple! Resistid la tentación de complicar la actividad en exceso. *The Daily Mile* siempre debe ser divertida y social. De vez en cuando, puede enlazar con alguna materia de clase o se puede relacionar con la época o estación del año.

