



Autoevaluación rápida para colegios

Hemos pensado que éste sería un recurso útil para los colegios que quieran saber si están realizando *The Daily Mile* eficazmente. Si le gustaría evaluar el enfoque de su colegio con el programa, puede hacerlo consultando la siguiente tabla. Si sus elecciones están en la columna de la izquierda, lo está haciendo correctamente y puede esperar el mayor impacto y beneficios. El indicador clave para observar el éxito de *The Daily Mile* es una mejora clara y visible en la salud y el bienestar de los niños.

SÍ ES THE DAILY MILE ✓	NO ES THE DAILY MILE ✗
1. El colegio entero lo hace.	Sólo algunas clases lo hacen.
2. Forma parte de la política general del colegio.	Cada profesor(a) decide si su clase lo hace.
3. Se aplican los "10 Principios Básicos" (todos).	Se aplican algunos de los "10 Principios Básicos".
4. Se realiza (casi) siempre a diario.	Se corre menos de 3 días a la semana.
5. Los niños salen en (casi) cualquier clima.	Los niños solo salen si hace buen tiempo.
6. Se hace durante todo el año.	Sólo se hace en una época del año.
7. Se incluyen a todos los alumnos de la clase.	Algunos alumnos no participan en la actividad.
8. Los niños corren a su ritmo; no es una carrera.	Se cronometra y/o compara a los alumnos.
9. Los alumnos lo ven como algo social y divertido.	Se hace con un enfoque serio o competitivo.
10. Hay que correr o trotar; caminar sólo lo necesario.	Los niños solamente pasean.
11. Los niños corren con la misma ropa de clase.	Los niños se ponen la ropa de gimnasia.
12. La actividad dura un total de 15 minutos.	La actividad dura más (o menos) de 15 minutos.
13. El/la profesor(a) elige el momento de salir.	Horario muy rígido, y algunas clases se lo pierden.
14. Se hace durante el horario lectivo.	Se realiza antes/después de clase o en el recreo.
15. Siempre es agradable para los niños.	Se emplean ideas innecesariamente complejas.
16. Permite enlazar con materias de clase.	Se fuerzan las actividades de aprendizaje.
17. No supone una carga extra para los profesores.	Se impone una planificación y evaluación.
18. Nunca sustituye a la Educación Física.	Se plantea como una clase de Educación Física.
19. Apoya el aprendizaje sobre la salud.	No se da información paralela sobre la salud.
20. Se relaciona con los buenos hábitos alimenticios.	No se ofrecen pautas de alimentación saludable.
21. El profe anima a los niños a correr lo que puedan.	El/la profesor(a) anima poco o nada a los alumnos.
22. Fomenta una relación positiva con el profesor.	El/la profesor(a) apenas participa en la actividad.
23. Los profesores también experimentan beneficios.	Los profesores no corren con su clase.
24. No se requiere ningún material especial.	Se añaden obstáculos o material adicional.
25. No hace falta "calentar" ni "enfriar".	Se añaden otras rutinas de ejercicio.
26. Los padres están informados y comprometidos.	No se proporciona información clara a los padres.
27. El colegio se ha apuntado en thedailymile.es	El colegio no se ha apuntado en thedailymile.es