



Consejos de implantación

The Daily Mile es una iniciativa sencilla para colegios de primaria y centros de preescolar (o lo que es lo mismo, para alumnos de aproximadamente 3 a 11 años), que anima a los niños a caminar, correr o trotar al aire libre durante 15 minutos, cada día. Es simple y gratuita pero enormemente eficaz; mejora la forma física y la capacidad de concentración, así como la salud y el bienestar social, emocional y mental. También tiene un impacto positivo sobre el profesorado, que suele participar en la actividad.

The Daily Mile resulta más transformadora y sostenible cuando se respetan los siguientes principios básicos.

Por qué funciona

- Es una actividad física **diaria** cuyo objetivo primordial es mejorar **la salud y el bienestar** de los niños y niñas.
- Elimina las barreras a la actividad física y facilita el acceso a otros deportes y a un mayor aprovechamiento de la Educación Física.
- Dura 15 minutos como máximo, a ser posible dando 5-10 vueltas a un circuito en el patio del recreo. *En este tiempo, la mayoría de niños recorre la distancia de una milla (1.600 metros).*

- Se realiza al aire libre, con casi cualquier climatología, bajo la supervisión del profesor (no se requiere una cualificación especial para la supervisión). *El/la profesor(a) anima a su clase y puede participar: ¡viene bien a todo el mundo!*
- La profesora decide cuándo salir con su clase.
- Toda la clase, incluyendo aquellos niños o niñas con necesidades educativas especiales, realizan en grupo la actividad, y ellos/ellas deciden si prefieren correr, trotar o caminar.

- Los niños corren con la misma ropa de clase, no hace falta cambiarse.
- Los beneficios no son solo físicos, sino también de tipo social, emocional y mental, y se fomenta el autocuidado.
- Es muy divertida para los niños y les encanta. No debe enfocarse como una tarea u obligación.
- Es **social y no-competitiva** - corren con sus compañeros, charlando entre ellos o con el/la profesor(a).
- Es **GRATUITA** - cualquier colegio la puede hacer si cuenta con un espacio seguro y apropiado.

GRATUITA; DIVERTIDA; RÁPIDA; SENCILLA; SOCIAL; SOSTENIBLE; NO-COMPETITIVA; TRANSFORMADORA

Qué es y qué no es The Daily Mile

- No es Educación Física ni recreo, sino que se realiza en otro momento de la jornada escolar con un enfoque de salud y bienestar.
- No es complicada - los niños salen y corren al aire libre durante 15 minutos, trotando o caminando si lo necesitan.
- No se requiere ningún material - los niños corren con su ropa de clase, no se cambian.

- No es necesaria ninguna actividad previa ni posterior, como calentar o estirar.
- No hace falta ninguna formación especial del profesorado para poder llevar a cabo la actividad.
- No es competitiva - no se debe plantear como una carrera - los niños deciden a qué ritmo ir.
- No es a corto plazo - los colegios adoptan la iniciativa con la mirada puesta en los años venideros.

- No es una carrera obligada, ni un programa de entrenamiento - es una forma de motivar a los niños para que ellos mismos tomen conciencia de su propia salud.

The Daily Mile es un concepto que cualquier centro de primaria puede implantar y mantener a largo plazo. En el primer colegio donde se implantó, ya lleva realizándose 8 años, y ha demostrado ser una iniciativa **sostenible** y muy querida por alumnos, familias y profesores.

¡Mucha suerte!

