

Guía para empezar a hacer *The Daily Mile* en vuestro colegio

1 ANTES DE EMPEZAR

Es bueno asegurarse de que profesores, alumnos y padres saben exactamente qué es *The Daily Mile*, qué beneficios tiene, y que no es una actividad competitiva. Cada niño o niña corre a su ritmo, utilizando a menudo el lenguaje de la amistad para apoyarse mutuamente e incluir a los demás.

2 PLANIFICAD EL CIRCUITO

Los centros escolares normalmente usan el patio de recreo actual, ya que superficies como el cemento pasarían la valoración de riesgos. Incluir tramos sinuosos gusta mucho a los niños. Siempre que se pueda, haced que la ruta tenga 5-10 vueltas. Esto permite que los niños corran las vueltas que quieran en esos 15 minutos, sin que en ningún momento parezca que algunos alumnos van "por delante" de otros.

3 CÓMO EMPEZAR

Podéis decidir empezar con una clase de un curso determinado para luego ir incorporando más clases hasta incluir a todo el centro educativo. Muchos colegios han hecho un lanzamiento formal que da más protagonismo a *The Daily Mile* dentro de la comunidad. Otros colegios hacen encuestas al comienzo y unas semanas después para evaluar los efectos de la actividad sobre los alumnos.

4 CÓMO MEJORAR LA FORMA DE LOS NIÑOS

Es fundamental no plantear *The Daily Mile* como un paseo. El profesor debe animar a los niños a correr o trotar cada uno a su ritmo, durante 15 minutos. Al cabo de unas 4 semanas, todos los niños no dependientes deberían poder correr o trotar los 15 minutos.

5 CUÁNDO HACER THE DAILY MILE

Tratad de no tener una agenda muy apretada o inflexible. Lo ideal es que el horario sea de lo más flexible y que sea la maestra quien decida cuándo se sale. Para asegurarse de que todos reciben el mayor beneficio de *The Daily Mile*, hay que salir siempre que sea posible.

6 ¿QUIÉN HACE THE DAILY MILE?

¡Todos! Es siempre inclusiva, así que hay que asegurarse de que salgan todos los niños todos los días. El profesorado deberá apoyar a los niños y puede correr con ellos o animarles desde los laterales. Los niños con necesidades especiales deberán recibir el apoyo adecuado que les permita participar.

7 CÓMO MANTENERLO RÁPIDO Y EFICIENTE

El profesorado debe realizar las transiciones – de clase a fuera y de vuelta, de tal manera que *The Daily Mile* no requiera más de 15 minutos en total.

8 FINALMENTE, ¡MANTENEDLO SIMPLE!

The Daily Mile debe ser siempre una actividad divertida y social. Lo principal es que los niños salgan a correr 15 minutos al día al aire libre para ponerse en forma con sus amigos.

