



Consejos y comentarios del profesorado sobre *The Daily Mile*

- "No salgáis si está diluviando – el horario debe ser flexible."
- "Podéis usar tarjetones u otros elementos visuales para mostrar las vueltas."
- "Enlazad con materia de clase de vez en cuando, pero no siempre. Se pueden hacer muchas actividades de Matemáticas"
- "Aseguraos de que las transiciones sean rápidas."
- "Todos pueden hacerlo – caminar, trotar o correr."
- "Los niños con necesidades especiales pueden participar como iguales que son y disfrutan mucho de la actividad."
- "Permite que alumnos y profesores interactúen y charlen en un contexto relajado."
- "La concentración aumenta."
- "Mejora la forma física, lo cual permite un mayor grado de participación en otras actividades."
- "También ayuda a que se despejen los profesores, lo cual repercute en los alumnos."
- "Los niños se ven expuestos, y se acostumbran, a un estilo de vida activo y saludable."
- "Probad a enfocar vuestras millas como si fuerais 'de una ciudad a otra' en una semana, en un mes o en un año."
- "En los días en los que no veáis motivado al grupo - ¡corred! Los alumnos se sentirán mejor."
- "Introducid ligeras variaciones en la actividad, si es necesario, para mantener el interés."
- "Animad a los niños a que corran, no solo trotar o caminar."
- "Habladles a los niños sobre los beneficios para la salud y el bienestar que les aportará el hacer la actividad."
- "No hacen falta aparatos ni material especial."
- "El aire libre mejora el estado de ánimo."
- "¡Es muy social!"
- "Estimula y prepara el cerebro para el aprendizaje."
- "Los beneficios sobre la salud son más que evidentes."
- "Los niños siempre tienen ganas de hacer *The Daily Mile*."
- "Aumenta la determinación de los niños para el éxito."
- "Permite que los niños se sientan realizados y orgullosos."
- "Rompe las 'barreras' que puedan existir en la clase."
- "Animad a los padres a que manden a los niños al colegio con calzado adecuado para correr *The Daily Mile*."
- "Participad – os sentiréis más en forma y a los niños les motivará enormemente veros correr a su lado."
- "Puede ser positivo salir por la tarde cuando los niños empiezan a perder interés."
- "Hacedlo a diario – se trata de 'normalizar' la actividad física, convirtiéndola en algo cotidiano."
- "Mejora la forma física y la capacidad de resistencia."
- "Los niños realizan una actividad en común en la que son todos iguales."
- "Es muy fácil de implantar."
- "No hace falta que los alumnos se cambien de ropa."
- "Hace que los niños 'quemen' la energía que les sobra para luego centrarse mejor en su aprendizaje."
- "Los niños tienen una sensación de alcanzar los objetivos que se marcan."
- "Anima a los niños a ser más activos en su día a día."
- "Aumenta considerablemente la resiliencia."

