



## Por qué *The Daily Mile* funciona

### A los directores de colegio

Nuestra fundadora Elaine Wyllie, directora de colegio, vio claramente que *The Daily Mile* se podía implantar en prácticamente cualquier contexto. La iniciativa fue desarrollada en un colegio de primaria y un centro de preescolar, por profesores y alumnos, y con el pleno apoyo de los padres. Diversos estudios internacionales han demostrado los numerosos beneficios que aporta *The Daily Mile*. A continuación encontrará los motivos por los que esta actividad funciona tan bien en escuelas de primaria y preescolar.

### Por qué es tan eficaz

- Los niños disfrutan y la ven como una parte natural de su jornada escolar.
- A los padres les gusta y constatan los muchos beneficios que tiene para sus hijo/as.
- Es 100% inclusiva – todos, incluyendo aquellos niños con necesidades especiales, la hacen en un mismo grupo.
- No supone una carga de trabajo adicional para los profesores, ya que no requiere una planificación ni evaluación.
- Es sostenible – no es una moda – y se mantiene todo el año, todos los años.
- No se requiere una formación especial del profesorado.
- Tiene coste cero – es gratuita de implantar y no requiere ningún equipo ni material.
- Ayuda a los colegios a alcanzar las recomendaciones oficiales de actividad física diaria.
- Los niños vuelven a clase despejados y listos para aprender.
- Sólo hacen falta 15 minutos al día.
- Es muy fácil de comenzar – simplemente evaluad los posibles riesgos y comenzad.
- Ayuda a mejorar la concentración y el comportamiento de los alumnos en clase.
- Incorpora la actividad física diaria al programa de salud y bienestar del colegio.
- Si lo desean, los profesores pueden enlazar la actividad con materias de estudio.
- Es flexible – los profesores eligen el mejor momento para realizar la actividad.
- Los niños mejoran su forma, por lo que pueden aprovechar mejor las clases de educación física.
- Se puede usar como una manera fácil de aprender sobre la naturaleza y las estaciones.
- Los niños corren siempre en un ambiente seguro y que les resulta familiar.
- Los profesores también experimentan los beneficios de estar al aire libre con su clase.
- Los colegios pueden usar la iniciativa para involucrar a los padres y/o al municipio.
- *The Daily Mile* es una forma de atajar la desigualdad sanitaria en los niños.
- Ofrece una oportunidad para entablar una comunicación más fluida entre el profesor y sus alumnos.

