



Principios básicos de investigación sobre *The Daily Mile*

Los 10 principios básicos de *The Daily Mile* han sido adaptados por *The Daily Mile Foundation* para establecer el conjunto básico de criterios a implantar por parte de la comunidad investigadora al evaluar la iniciativa *The Daily Mile*.

The Daily Mile Foundation anima activamente la realización de estudios científicos que investiguen el impacto del programa. Para garantizar la fidelidad de esta investigación y la integridad de la iniciativa, *The Daily Mile Foundation* recomienda a los investigadores que se centren en aquellos colegios en los que la práctica de la actividad y las expectativas de profesores y alumnos sigan las siguientes pautas:

- Los niños **corren y/o trotan, cada uno a su ritmo, durante 15 minutos** y *The Daily Mile* no ha sido presentada como un paseo.
- El colegio aspira a realizar *The Daily Mile* **a diario** y, cuando esto no sea posible, la hacen **como mínimo 3 días a la semana**.
- *The Daily Mile* se realiza **durante el horario lectivo** - ni antes/después de la jornada escolar, ni durante el recreo/la hora de comer, ni durante la clase de Educación Física.
- Los niños corren **con la ropa de clase**.
- No se emplea **ningún material adicional**.
- **Todos los niños y niñas, independientemente de su habilidad o capacidades**, tienen la oportunidad de participar.
- Se presenta como una actividad **social, no competitiva**, con el énfasis puesto en la diversión y el disfrute de los niños.

En la opinión de *The Daily Mile Foundation*, cuando no se siguen todas estas pautas, *The Daily Mile* tendrá un impacto y efectividad reducidos. Por tanto, animamos a los investigadores a que elijan los colegios que formarán parte de sus estudios en base a los criterios anteriormente mencionados.

También queremos llamar su atención sobre los siguientes recursos, disponibles en nuestra web:

Los Principios Básicos

10 pasos hacia el éxito: una guía para colegios que quieran implementar *The Daily Mile*.

Autoevaluación para colegios

Desarrollada para los equipos de dirección de los colegios, para ayudarles a evaluar si están realizando *The Daily Mile* de la manera más eficaz.