

10 princípios fundamentais



RÁPIDO

Apenas 15min e não se perde tempo a trocar, montar e arrumar o espaço. As transições entre a sala e o trajeto devem ser breves.



DIVERTIDO

É uma atividade física num ambiente social tem que ser divertido para as crianças. Elas podem conversar com os amigos enquanto se exercitam e apreciar a experiência em conjunto.



100%

É sempre totalmente inclusivo – todas as crianças, todos os dias. Devem sair todos juntos ao ar livre. Mesmo as crianças com mobilidade reduzida devem ser incitadas a participar.



CLIMA

Considere o clima como um benefício e não como uma barreira. As crianças gostam de estar ao ar livre nas diferentes condições meteorológicas, ligando-se com a natureza e estarem cientes das diferentes estações do ano.



PERCURSO

Idealmente, o percurso The Daily Mile deve ter uma área de apoio e sem lama - a maioria das escolas usa o campo de jogos ou um caminho existente. Deve-se incorporar laços e fitas que agradam às crianças e funciona bem.



RISCO

Avaliar o percurso, a fim de garantir que The Daily Mile seja uma atividade segura. Por favor, veja uma amostra da avaliação de risco aqui.



QUANDO

O The Daily Mile deve ocorrer durante o horário escolar, pelo menos 3 vezes por semana. Idealmente, o professor da turma deve decidir quando sair - eles conhecem a turma e podem responder de forma flexível às suas necessidades.



ROUPA

As crianças correm com a roupa que trazem vestida sem ser necessário trocar de equipamento, colocarem casacos se estiverem com frio ou húmidas e tirarem as camisolas se estiverem com calor.



PRÓPRIO RITMO

O intuito não é ser uma caminhada, por isso uma criança sem condicionantes físicas/motoras deve procurar fazer os 15 minutos a correr, parando ocasionalmente para recuperar o folego.



SIMPLES

Mantenha simples. Resista à tentação de complicar demais. Deve ser sempre social e divertido. Ocasionalmente, pode querer associá-lo ao programa curricular ou fazer algo sazonal.

