

AUTO-AVALIAÇÃO



Pensamos que este recurso poderá ser útil para as escolas que querem saber se estão a aplicar o programa The Daily Mile de forma eficaz. Se deseja avaliar a abordagem da sua escola a esta iniciativa, pode fazê-lo consultando a tabela apresentada abaixo. Se as suas escolhas se localizam na coluna da esquerda, está a realizar corretamente o procedimento e deve poder observar um maior impacto e variedade de benefícios. A principal medida do sucesso do The Daily Mile é uma melhoria clara e visível na saúde e no bem-estar das crianças.

UMA ESCOLA THE DAILY MILE ✓

1. A atividade é realizada por toda a escola,
2. Tem por política adotar a iniciativa para todas as turmas,
3. Aplica os 10 princípios básicos ,
4. Realiza a atividade todos (ou quase todos) os dias,
5. Realiza a atividade na maioria das condições climatéricas,
6. Mantém a atividade durante todo o ano,
7. Inclui todas as crianças da turma na atividade,
8. Procura que as crianças corram no seu próprio ritmo, sem competições,
9. Procura que a atividade seja social e divertida para as crianças,
10. Procura que as crianças corram ou andem rápido, abrandando apenas para recuperar,
11. Permite que as crianças corram com as suas roupas normais,
12. Implementa a corrida apenas 15 minutos,
13. Permite que o professor escolha quando sair para a rua,
14. Permite que a atividade ocorra durante o horário das aulas,
15. Reconhece as melhorias a nível do sucesso,
16. Mantém a atividade simples e agradável para as crianças,
17. Incentiva o estabelecimento de relações entre a corrida e algumas atividades de aprendizagem,
18. Desenvolve a atividade sem carga de trabalho extra para o pessoal,
19. Não utiliza a atividade em substituição da educação física,
20. Apoia a educação para a saúde,
21. Incentiva a relação da iniciativa com atividade de aprendizagem sobre alimentação/dieta,
22. Tem professores que incentivam as crianças a correr,
23. Promove o envolvimento dos professores,
24. Os professores também beneficiam da atividade,
25. Não introduz equipamento para realizar a atividade ,
26. Realiza a atividade sem outras rotinas (ex.aquecimento),
27. Cria condições para que os Pais estejam informados /envolvidos,
28. Inscreveu-se no Website!

NÃO É UMA ESCOLA THE DAILY MILE ✗

1. Apenas algumas turmas realizam a atividade,
2. Os profissionais escolhem se a sua turma participa,
3. Adota apenas parcialmente os princípios básicos ,
4. A atividade é realizada menos de 3 vezes por semana,
5. A atividade acontece apenas quando o tempo está bom,
6. Realiza a atividade apenas em alguns períodos,
7. Algumas crianças da turma não participam de nenhuma forma,
8. Introduce medição e avaliação de tempos individuais na atividade,
9. Permite que se adote uma abordagem séria ou competitiva da atividade,
10. As crianças apenas passeiam durante a atividade,
11. Incentivam as crianças a mudar de roupa ou para o equipamento de ginástica,
12. A atividade dura mais ou menos que 15 minutos,
13. Calendariza de forma rígida a atividade – as turmas podem perder a sua oportunidade,
14. A atividade ocorre antes ou depois das aulas ou nos intervalos,
15. Os benefícios para a aprendizagem não são reconhecidos,
16. Incentiva a aplicação desnecessária de ideias complexas,
17. Não incentiva a flexibilidade das atividades de aprendizagem,
18. Incentiva a realização de tarefas desnecessárias associadas à atividade (ex. redigir planos, avaliar),
19. Realiza a atividade numa aula de educação física,
20. Associa mensagens relacionadas com a saúde à corrida,
21. Não incentiva nenhuma aprendizagem sobre a alimentação /dieta,
22. Não é oferecido nenhum incentivo para as crianças correrem, por mais pequeno que seja,
23. Não envolve de forma satisfatória os professores,
24. Os Professores não obtêm os benefícios de estar ao ar livre,
25. Introduce equipamento/obstáculos para realizar a atividade,
26. Adiciona outras rotinas de exercícios à atividade,
27. Não fornece nenhuma mensagem clara aos pais,
28. Não se inscreveu no Website The Daily Mile.