



CONSELHOS E COMENTÁRIOS DO STAFF

- Não saia quando está a chover – pode fazer mais tarde ou no dia seguinte, a atividade deve ser implementada com flexibilidade.
- Pode usar cartões ou outros estímulos visuais para mostrar as voltas executadas.
- Por vezes pode associar a atividade ao plano curricular - muitas atividades de matemática são possíveis e relevantes.
- Certifique-se que as transições entre a sala de aula e a atividade são rápidas.
- Todos podem fazê-lo – correr ou caminhar rápido.
- Crianças com necessidades educativas especiais podem participar em igualdade de circunstâncias e demonstrar prazer.
- Permite que as crianças, professores e funcionários interajam e conversem de forma descontraída.
- A concentração é melhorada.
- Melhorias dos níveis da condição física permitem uma maior participação noutras atividades.
- As crianças são expostas e acostumadas a um estilo de vida ativo e físico.
- Nos dias em que está desmotivado ou aborrecido - FAÇA! Vai sentir-se melhor.
- Varie / forneça mais desafios para manter as crianças envolvidas.
- Peça às crianças e encoraje-as a correr.
- É fácil fazer a associação ao programa curricular.
- Fale sobre os benefícios de saúde e bem-estar do The Daily Mile.
- Não é necessário qualquer equipamento.
- Os 15 minutos da atividade permitem arejar a sala de aula.
- É muito social!
- Estimula o cérebro para aprender.
- Os benefícios para a saúde são óbvios.
- As crianças ficam mais determinadas a terem sucesso.
- Dá a oportunidade para algumas crianças brilharem.
- Permite uma interação mais informal entre todos os participantes incluindo o professor.
- Incentive os pais a enviarem o calçado apropriado para a atividade.
- Envolver-se – sentir-se-á melhor e as crianças serão beneficiadas / motivadas ao ver que se movimenta também.
- Pode ser bom sair à tarde quando as crianças começam a ficar irrequietas.
- Faça todos os dias - normalize!
- Constrói e mantém a aptidão e resistência.
- É muito fácil de implementar!
- Não há necessidade de trocar de roupa.
- Despende energia e permite que as crianças se adaptem melhor às atividades.
- As crianças têm uma sensação de realização ao estabelecer metas individuais.
- Incentiva as crianças a serem mais ativas e capacitadas.
- Promove a resiliência nas crianças.
- Por ser regular, melhora a resistência das crianças à corrida / exercício.
- Cronometrar o melhor tempo pessoal, uma vez por semestre.