



Fundadora do
The Daily Mile,
Elaine Wyllie, MBE

Junta-te ao movimento

O que é o The Daily Mile?

O objetivo do The Daily Mile é melhorar a saúde a nível físico, social e emocional bem como o bem-estar das nossas crianças - independentemente da idade, capacidade ou contexto pessoal.

É um conceito muito simples, mas eficaz, qualquer escola pode implementar de forma totalmente gratuita e sem necessidade de formação dos responsáveis. O seu impacto pode provocar mudanças significativas, melhorando não apenas a aptidão física das crianças, mas também a sua auto-realização, o humor, o comportamento e o bem-estar geral. O The Daily Mile não é um desporto ou uma disciplina de educação física, mas sim a promoção da saúde e do bem-estar, através da atividade física diária.

As crianças são incentivadas a correrem ao ar livre durante 15 minutos por dia, num horário à escolha do professor. Durante este tempo, a maioria das crianças correrá em média a distância de uma milha ou mais - e assim, nasce The Daily Mile!



Para saber mais, visite <http://www.thedailymile.pt>

Porquê The Daily Mile?



É divertido!



É 100% inclusivo
- para todas as crianças.



O clima é uma vantagem,
não uma barreira.



Não é necessário
pista de corrida.



É simples.



As crianças correm
ao seu próprio ritmo.



Não é necessário
equipamento.



É seguro, as crianças
estão na escola.



Os professores
decidem o horário.



Apenas 15 minutos!

