



## PORQUE É QUE O THE DAILY MILE TEM SUCESSO

### Por Elaine Wyllie

#### Tem sucesso porque...

- As crianças divertem-se e veem como uma parte natural do seu dia na escola,
- Os pais sentem os benefícios que traz para os seus filhos, gostam e apoiam o projeto,
- É inclusivo – todos, incluindo crianças com necessidades educativas especiais, participam juntas,
- Sem carga de trabalho extra para os professores e restante equipa, pois não é necessário planeamento ou avaliação,
- É sustentável – não é uma moda passageira — desenvolve-se durante todo o ano letivo, todos os anos,
- Não há necessidade de formação especial ou especialização de pessoal de apoio,
- Não tem custos – é grátis para implementar e não é necessário nenhum kit ou equipamento,
- Ajuda as escolas a cumprir as recomendações da OMS para o número de horas de atividade física semanal,
- Após a realização da atividade as crianças sentem-se revitalizadas, regressam à aula prontas para aprender,
- Demora apenas 15 minutos por dia,
- É muito fácil começar – basta avaliar o percurso e começar,
- Ajuda as crianças a melhorar a concentração e o comportamento nas aulas,
- Incorpora atividade física diária na abordagem da escola para a saúde e bem-estar,
- Os professores podem, se quiserem, optar por associá-lo a aspetos do plano curricular,
- É flexível, porque os professores podem escolher, cada dia, a melhor hora de início da atividade,
- Todas as crianças ficam mais aptas e conseguem cumprir com mais facilidade os objetivos do programa da disciplina de Educação Física,
- Pode ser utilizado como uma forma fácil de introduzir vários aspetos da aprendizagem ao ar livre,
- As crianças correm sempre num ambiente seguro e familiar,
- Os professores também podem sentir os benefícios do tempo gasto no exterior com a sua turma,
- As escolas podem optar por envolver os pais e a comunidade escolar em geral,
- O “The Daily Mile” é uma forma de diminuir a desigualdade na saúde entre as crianças,