

Preparar o The Daiy Mile na sua escola

1 ANTES DE COMEÇAR

É importante assegurar todos os colaboradores da escola, crianças e pais sabem o que é o The Daily Mile, os seus benefícios e que não é competitivo.

As crianças correm sempre ao seu ritmo, apoiando e incluindo o próximo através de um discurso amigável.

2 DEFINA O TRAJETO

As escolas normalmente usam o recreio/pátio existentes, visto que os pisos estão adaptados para qualquer clima. Assim os riscos também são facilmente identificados. Trajetos adaptados às crianças com variações de sentido e cores também funcionam bem. Se possível define um trajeto com 5-10 voltas de comprimento. Isto permite às crianças que gostam de correr o máximo de voltas possível sem parecer que alguém está à frente ou em primeiro/a ganhar.

3 PREPARAÇÃO

Pode iniciar com uma turma ou um ano e depois estender a toda a escola e/ou infantário ou todas as turmas podem começar no mesmo dia, o que mais rapidamente promove o The Daily Mile junto da comunidade. Algumas escolas optam por efetuar um questionário de satisfação no início e em algumas semanas depois.

4 COMO POTENCIAR A APTIDÃO FÍSICA

É importante não apresentar o The Daily Mile como uma caminhada, as crianças devem ser encorajadas pelos seus professores para correr ou caminhar rápido ao seu próprio ritmo. Cerca de quatro semanas depois todas as crianças, sem restrições de mobilidade, já deverão correr ou caminhar rápido a maior parte do trajeto.

5 QUANDO FAZER O THE DAILY MILE

Evite definir um horário fixo – é mais vantajoso se o horário for o mais flexível possível e ser o professor a decidir a melhor altura. Para assegurar que todos são beneficiados faça-o diariamente, independentemente do clima.

6 QUEM PODE FAZER O THE DAILY MILE

Todos! É totalmente inclusivo, por isso assegure-se que todas as crianças saem todos os dias para o exterior e apanham ar puro. Os responsáveis podem correr com as crianças ou motivá-las de fora. As crianças com necessidades especiais devem ser auxiliadas apropriadamente, de forma a poderem participar.

7 COMO MANTER CÉLERE

Os responsáveis devem ser expeditos na transição da sala para o exterior e de volta, de forma a que o The Daily Mile não demore mais do que 15 minutos.

8 FINALMENTE, NÃO COMPLIQUE!

O The Daily Mile deve ser sempre social e divertido. O objetivo principal é garantir que as crianças vão para o exterior correr durante 15 minutos para ficarem em forma, ao ar livre com os amigos.

