

LA MILLA DIÀRIA

<https://thedailymile.co.uk>



Unim-nos al moviment en les escoles !

The Daily Mile és fàcil d'implementar i divertit de fer. Els fiets Surten de l'aula tots els dies, per córrer, trotar o caminar una milla durant 15 minuts, al seu ritme, amb els seus companys de classe, fent-los més saludables i més capaços de concentrar-se a l'aula.

Si s'adhereixen a aquests **PRINCIPIS BÀSICS** la seva Daily Mile serà exitosa i sostenible.



RÀPID

Només tarden 15 minuts, sense perdre temps per preparar cap material. Les transicions entre classe i la carrera han de ser ràpides.



DIVERTIT

És una activitat física en un entorn social i ha de ser divertit per als nens. Poden parlar amb els seus amics mentre corren junts gaudint de l'experiència. No és una competició.



100%

És totalment inclusiu. Tots haurien d'estar junts a l'aire lliure. S'ha de donar suport als infants amb dificultats de mobilitat per participar.



TEMPS

Tracteu el clima com a benefici, no com una barrera. Els nens gaudeixen de l'exterior en els diferents tipus de clima, connectant-se amb la natura i tenint en compte les estacions.



RUTA

L'ideal seria que la ruta tenguí una superfície ferma. La majoria de les escoles dibuixen un recorregut en el seu pati on donen entre 5 i 10 voltes.



RISC

S'ha de valorar el risc del recorregut per garantir que The Daily Mile sigui una activitat segura



QUAN CORREM?

Durant un temps curricular, com a mínim 3 vegades per setmana. El tutor hauria de decidir quan sortir, ell coneix la seva classe i pot respondre amb flexibilitat a les seves necessitats.



RUTA

Els nens corren amb la roba de carrer. Tan sols es posen la jaqueta si fa fred-



PROPI RITME

Els nens van al seu ritme. Els que tenen capacitat física haurien de córrer durant 15 minuts amb només parades ocasionals, si és necessari.



SIMPLE

Fes-ho simple. Sempre ha de ser social i divertit. De tant en tant, ho podeu connectar al currículum amb alguna cosa de temporada, per exemple "Dia Mundial de l'Activitat Física".

CONCLUSIONS

- Els alumnes tornen a classe amb major concentració i preparats per aprendre.
- Han millorat l'aptitud física i els ha ajudat a aconseguir un pes saludable.
- Tenen millor actitud cap al caminar i córrer.
- Els encoratja a ser conscients de la seva salut.

Enllaç amb el CURRÍCULUM?

- **Mates:** contar voltes, ...
- **Català/Castellà/anglès:** llenguatge oral
- **Educació Física:** beneficis de ser actius...
- ...



The Daily Mile es troba actualment en més de 5.000 escoles de 44 països amb més de 1.000.000 de nens que participen i cada dia creix. A Espanya hi ha 11 escoles.

