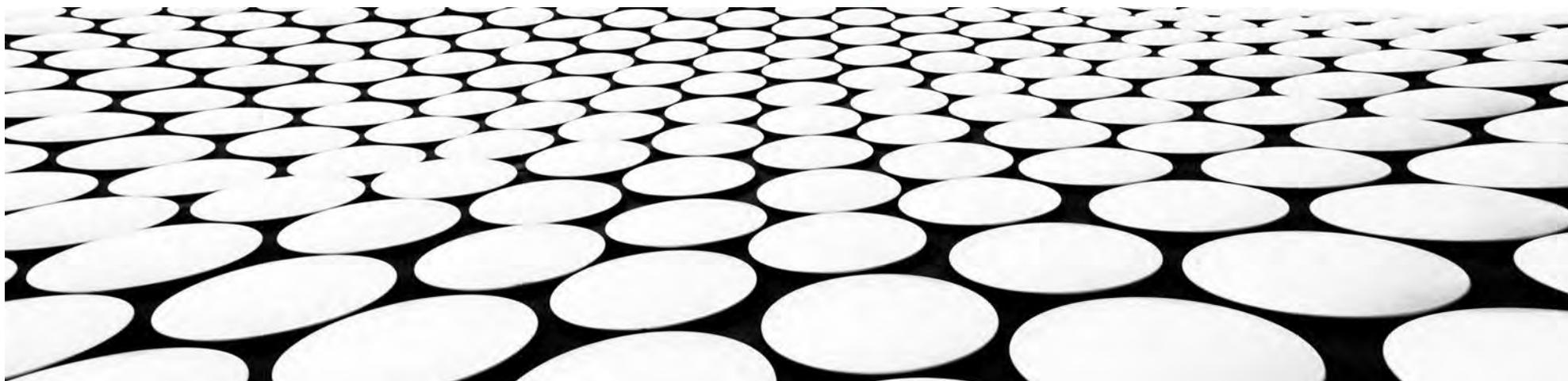




# THE DAILY MILE

## (CRIANÇAS EM FORMA)





# O que é o Daily Mile?

O Daily Mile é **simples** e **gratuito**. Queremos que as crianças estejam em forma para o futuro e para aprender, encorajando-as a **correr ou caminhar rápido durante 15 min.** todos os dias nas suas escolas.

É uma atividade física que **promove o bem-estar social, emocional e mental**, bem como a **saúde** e a **aptidão física**.

É uma atividade realizada no exterior, **ao ar livre**, durante os dias de escola e num **horário ao critério do professor**. As crianças correm com a roupa que trazem e **não é necessário vestirem equipamento** desportivo.



Sem mudar de roupa:  
sem tempo  
despendido a trocar  
de roupa - impede  
esquecimentos e  
perdas



Reduz as  
preocupações com a  
imagem corporal



Sem necessidade de  
técnicas  
especializadas: sem  
equipamento,  
preparação ou  
aquecimento



Não é necessária a  
formação dos  
docentes, não há  
aumento do volume  
de trabalho nem  
planeamento e  
medições



Vertente lúdica.  
Não é preciso ser  
atleta - trata-se de  
saúde e bem-estar e  
não é Educação Física  
ou corta-mato. Cada  
criança define o seu  
ritmo



Segurança - ocorre  
no exterior, sob  
supervisão de acordo  
com as premissas da  
escola,  
habitualmente no  
pátio/recreio ou  
trilhos existentes



Sem custos - é fácil  
e a sua  
implementação é  
gratuita



Totalmente inclusivo  
- é para todas as  
crianças, todos os  
dias,  
independentemente  
da idade,  
capacidades ou  
contexto pessoal

# 10 Princípios Fundamentais



## RÁPIDO

Apenas 15' e não se perde tempo a trocar, montar e arrumar o espaço. As transições entre a sala e o trajeto devem ser breves



## DIVERTIDO

É uma ativ. física num ambiente social que tem de ser divertido para as crianças. Elas podem conversar com os amigos enquanto se exercitam e apreciam a experiência em conjunto



## 100%

É totalmente inclusivo - todas as crianças, todos os dias. Devem sair todos juntos ao ar livre, mesmo as crianças com mobilidade reduzida devem ser incentivadas a participar



## CLIMA

Considere o clima como um benefício e não uma barreira. As crianças gostam de estar ao ar livre nas diferentes condições meteorológicas, ligand-se com a natureza



## PERCURSO

Idealmente, o percurso não deve ter lama ou escadas - a maioria das escolas opta pelo campo de jogos ou um caminho existente



## RISCO

Avaliar o percurso, de modo a garantir que a atividade seja segura. Pode ver o documento de avaliação de risco



## QUANDO

O Daily Mile deve decorrer durante o horário escolar, pelo menos 3x por semana. O prof. da turma deve decidir quando sair porque conhece bem as crianças



## ROUPA

As crianças correm com a roupa que têm vestida, sem ser necessário equipamento. Colocam os casacos se tiverem frio ou tiram a camisola se tiverem calor



## PRÓPRIO RITMO

O intuito não é uma caminhada por isso as crianças devem tentar fazer os 15' a correr e parar para recuperar o fôlego



## SIMPLES

Mantenha tudo simples. Resista à tentação de complicar demais. Deve ser sempre social e divertido. Ocasionalmente, pode querer associá-lo ao programa curricular ou algo sazonal







# Preparar o Daily 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 defina 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.



# Preparar o Daily Mile na sua escola

## 5 QUANDO FAZER O 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 DAILY MILE

Todos! É totalmente inclusivo, por isso assegure-se de 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 A ATIVIDADE CÉLERE

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

## 8 POR ÚLTIMO, NÃO COMPLIQUE

O 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.



# THE DAILY MILE

(CRIANÇAS EM FORMA)



## PROPOSTA DE INTERVENÇÃO



| 1º E 2º ANO DE ESCOLARIDADE<br>(Nº DE SESSÕES/SEMANA) |               |                    | 3º E 4º ANO DE ESCOLARIDADE<br>(Nº DE SESSÕES/SEMANA) |               |                    |
|-------------------------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| 1º MÊS                                                | 2º MÊS        | A PARTIR DO 3º MÊS | 1º MÊS                                                | 2º MÊS        | A PARTIR DO 3º MÊS |
| 2x 15 minutos                                         | 2x 15 minutos | 3x 15 minutos      | 3x 15 minutos                                         | 3x 15 minutos | ≥4x 15 minutos     |



# THE DAILY MILE

(CRIANÇAS EM FORMA)



**OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO**