

The Daily Mile: un programa gratuito para mantener a los niños con buen estado físico, adhiriéndose a las reglas de distanciamiento social.

Estimados líderes escolares;

A medida que más escuelas comienzan el proceso de reapertura, nos gustaría extender una cálida bienvenida y esperamos poder apoyarles. Estos son tiempos difíciles. Los niños de todas partes están contentos de estar de vuelta en la escuela y ansiosos por ver sus amigos y profesores.

También está claro que una gran proporción de niños volverán con peor estado físico y salud mental que cuando entraron en el encierro. Nosotros creemos que The Daily Mile podrá ayudar a las escuelas a reconstruir el estado físico de los niños y mejorar su salud emocional y mental.

The Daily Mile es una actividad física gratuita y es muy simple comenzarla en cualquier escuela ya que no requiere previo entrenamiento o equipamiento del personal. Los niños pueden hacer este programa mientras corren y trotan al aire libre, por su cuenta ritmo durante sólo 15 minutos.

Nos hemos ingeniado métodos fáciles para que los niños puedan estar al aire libre todos los días y físicamente activos con The Daily Mile, manteniendo la distancia social. Las ideas son simples y es posible incorporarlas fácilmente durante la jornada escolar.

Esperamos que estas ideas les resulten útiles y las puedan adaptar, según sea necesario, a sus necesidades. Todas las actividades están listas para funcionar tal y como son.

Hay miles de escuelas y guarderías en todo el mundo que ya se han inscrito al The Daily Mile: más de 2 millones de niños disfrutan de estar al aire libre y mejorar su salud y bienestar - físico y mental - mientras se divierten. Ustedes pueden obtener más información e inscribirse, uniéndose a la creciente comunidad global de The Daily Mile en nuestro sitio web.

Pónganse en contacto con The Daily Mile Foundation y háganos saber cómo les está yendo. Nos encantaría saber de ustedes a través de team@thedailymile.us o por las redes sociales.





Muchas gracias,



Elaine Wyllie MBE
Founder of The Daily Mile



supported by
INEOS

 /TheDailyMileUSA
 @thedailymileUSA
 thedailymileusa
 The Daily Mile
Foundation

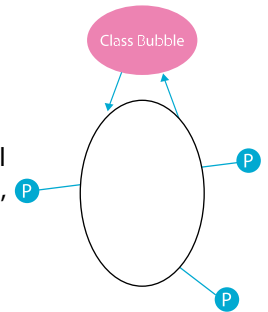
The #DailyMile
#ChildrenFitForLife

Distanciamiento social durante The Daily Mile

El tiempo que pasan los niños al aire libre es bueno para ellos, ahora más que nunca. The Daily Mile siempre ocurre al aire libre y, aunque existen restricciones de distanciamiento social, puede ayudar a las escuelas a mantener a sus estudiantes activos y mejorar su salud y bienestar. Durante los 15 minutos que toma hacer la actividad, se debe alentar a los niños, según corresponda, a que corran o troten la mayor parte del tiempo y por último que solo sigan caminando. El apoyo necesario será diferente, por lo que en los cuatro diagramas que siguen, la "burbuja de la clase" es simplemente el área en la que los niños comenzarán y terminarán su Daily Mile. Ellos pueden empezar en intervalos de cinco segundos aproximadamente.

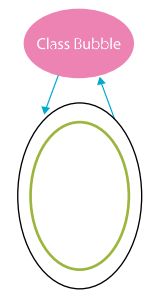
Idea n. ° 1: usar paradas activas

Mientras los niños corren por la ruta como de costumbre, de vez en cuando alguno de ellos puede necesitar detenerse y recuperar el aliento. Con cualquier marcador conveniente, puede el maestro crear una serie de "paradas activas" de vez en cuando, a dos metros a un lado de la ruta, donde un niño puede ir y pararse durante unos segundos antes de recuperar el aliento y volver a ponerse en marcha.



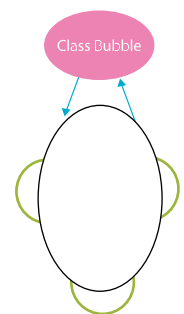
Idea n. ° 2: pares que se ejecutan en paralelo

Esta ruta consta de dos caminos separados, aproximadamente concéntricos que se establecen a seis pies de distancia utilizando cualquier marcador conveniente. Esto permitirá que los niños corran en parejas de aproximadamente a la misma velocidad. Significa que pueden charlar entre ellos mientras recorren la ruta juntos. Mientras los niños corren alrededor de la ruta, de vez en cuando una pareja puede necesitar detenerse y recuperar el aliento. Pueden dar un paso a dos metros del camino en el que se encuentran y esperar hasta que el próximo par de niños los pase o el maestro puede designar algunas paradas activas en el camino donde puedan mantenerse separados, durante unos segundos, recuperar el aliento y comenzar de nuevo. Si corren a diferentes velocidades, por supuesto, pueden separarse.



Idea n. ° 3: Lugares de paso

Si un niño está alcanzando a alguien que está delante de él y necesita adelantarse, tiene que correr detrás y esperar hasta que haya un lugar designado para pasar. El lugar de paso será de aproximadamente 32 pies de largo y seis pies de distancia del corredor que está siendo alcanzado. Aunque nuestro diagrama muestra solo tres lugares de paso, es posible que necesite más y se puede decidir cuántos de ellos realmente desea. Cualquier niño que necesite un momento para recuperar el aliento puede caminar brevemente en la ruta durante un rato y los demás pueden pasar corriendo en los lugares asignados como lugares de paso.



Idea n. ° 4: dos rutas separadas

Esta "burbuja" tiene dos rutas distintas que se alejan de ella en diferentes direcciones. Cualquier niño que necesite un momento para recuperar el aliento puede dar un paso hacia un lado de la ruta antes de volver a unirse a ella o puede ir a la "zona de burbujas de clase" y tomar un breve descanso antes de volver a ponerse en marcha. Puede el niño decidir ir a la otra ruta si lo considera apropiado. Hay varias formas de decidir cómo se pueden utilizar las rutas. Puedes decidir configurarlas como una ruta 'larga', una ruta 'corta', una ruta 'rápida', una ruta 'lenta' o incluso una ruta de 'correr y trotar' o una ruta de 'trotar y caminar' - o simplemente hazlos idénticos. ¡Tú decides!

