



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
MOSTEIRO E CÁVADO | 2026/2027

PROJETO THE DAILY MILE

Todos em Movimento!



Pré-escolar
1.º Ciclo
2.º Ciclo
3.º Ciclo

**Projeto que desafia os alunos a correr ou a andar rápido,
percorrendo **uma milha**, durante **15 minutos**,
pelo menos **3x por semana**.**



1 Milha
(1609 metros)



15 Minutos



**3x por
Semana**

UM POUCO DA HISTÓRIA DO PROJETO THE DAILY MILE:



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
MOSTEIRO E CÁVADO



Origem 2012 | Escócia

Criada para promover o bem-estar físico, social e emocional das crianças. Hoje, une escolas em mais de 100 países com foco na saúde física e mental.

2019 | FPA

Implementado em Portugal pela FPAatletismo e recomendado pelo Ministério da Educação.

2019 | AE Mosteiro e Cávado

O Agrupamento de Escolas Mosteiro e Cávado torna-se a 1ª escola em Portugal a inscrever-se no Projeto.

Desde 2019 que implementamos este projeto, quer em contexto de sala de aula (em qualquer disciplina), quer em contexto de tempo livre, **elevando os hábitos de atividade física nos nossos alunos**

Fatores de sucesso



CORPO (Saúde Física)

- Aumenta a energia, resistência e forma física.
- Melhora a saúde cardiovascular e força muscular.
- Desenvolve habilidades motoras e reduz o sedentarismo.
- Eficaz no apoio a crianças com asma e diabetes.



MENTE (Bem-Estar Emocional)

- Reduz ansiedade e stresse; promove auto-motivação.
- Melhora o comportamento e o foco nas aulas.
- Aumenta a auto-estima: não há fracassos, todos triunfam.
- Cria consciência sobre saúde (dormem e comem melhor).



SOCIAL (Comunidade)

- 100% inclusivo para todas as crianças participarem.
- Reduz o isolamento.
- Constrói relacionamentos interpessoais fortes.
- Reduz desigualdades sociais na saúde (sem custos).



É Divertido

As crianças adoram! Correm ou caminham ao ar livre, no seu ritmo natural. Sem competição, as relações florescem e todos têm sucesso.



É Simples + Grátis

Sem equipamento especial. Sem preparação. Sem custos ou transporte. Apenas 15 minutos, 3x por semana, faça chuva ou faça sol 😊



É Inclusivo

Todas as crianças participam, independentemente da idade, habilidade ou circunstâncias pessoais. Uma experiência onde todos pertencem.



Está Comprovado

Melhora a forma física, o bem-estar e o foco. Aumenta a concentração na sala de aula e fortalece as relações entre alunos e professores.

O Efeito Dominó: Do Recreio para a Sala de Aula

Ação



Corpo Ativo

(15 minutos de movimento ao ar livre)



Reação Mental



Mente Calma

(Redução de stresse e libertação de energia)



Dinâmica de Grupo



Turma Unida

(Experiência partilhada e inclusiva)



Resultado Escolar



Melhor Desempenho

(Maior foco, concentração e comportamento em sala de aula)

DESAFIO THE DAILY MILE 2026/2027



CORRER / ANDAR RÁPIDO

Cada turma (do Pré-Escolar ao 3.º Ciclo) percorre a milha 3x por semana.



O(A) PROFESSOR(A)

Acompanha a turma, carimba e regista a atividade no Passaporte da Turma.



PONTUAR

Cada milha realizada pela turma vale 30 pontos!



DIPLOMA

No final do ano letivo, apuram-se as turmas com o maior número de pontos, por ciclo!



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MOSTEIRO E CÁVADO
2026/2027

The Daily Mile^{Foundation™}

PERCORRE A MILHA DIÁRIA

**TODOS EM
MOVIMENTO**

15 minutos de Atividade Física

Obrigada pela atenção

Coordenadora do Projeto AEMC_ Profª Carla Lopes

