

# The Daily Mile in uw school

## 1 VOORAF

Zorg ervoor dat de leerkrachten, leerlingen en ouders goed weten wat The Daily Mile inhoudt, wat de voordelen ervan zijn en dat het geen wedstrijd is. De kinderen lopen altijd in hun eigen tempo en zijn omringd door hun vrienden, wat motiverend is.

## 2 STIPPEL EEN PARCOURS UIT

De kinderen lopen meestal op de speelplaats van de school omdat die weersbestendig en bijgevolg ideaal is. De risico's verbonden aan zo'n plek kunnen ook snel worden beoordeeld. Leuke paadjes voor de kinderen zijn ook een goed idee. Zorg, indien mogelijk, voor een parcours dat uit 5 tot 10 ronden bestaat. Het is een spel voor de kinderen om zo veel mogelijk rondjes te lopen en zo heeft niemand het gevoel dat hij of zij niet meekan.

## 3 KLAAR VOOR DE START

U kunt ervoor kiezen met één klas of één jaar te starten en het programma vervolgens uit te breiden tot de hele school en de kleuterklassen. U kunt er ook voor kiezen alle klassen op dezelfde dag te laten starten. Veel lagere scholen en kleuterscholen hebben een zeer geslaagd startevent georganiseerd bij de lancering van The Daily Mile. Hierdoor kreeg het programma snel veel ruchtbaarheid binnen de gemeenschap. Sommige scholen beginnen met een enquête, die ze na enkele weken herhalen om de vooruitgang te beoordelen.

## 4 ONZE KINDEREN BETER IN VORM KRIJGEN

Het is belangrijk om The Daily Mile niet voor te stellen als een wandeling. De kinderen moeten door hun leerkracht worden aangemoedigd te lopen of te joggen in hun eigen tempo gedurende 15 minuten. Na ongeveer vier weken kunnen de kinderen (althans zij zonder beperkingen) het parcours volledig of bijna volledig al lopend of joggend afleggen.

## 5 HET GESCHIKTE MOMENT

Houd geen strakke planning aan, de timing voor The Daily Mile is het best zo flexibel mogelijk zodat de leerkracht zelf kan beslissen wanneer de kinderen lopen. Om het maximum uit The Daily Mile te halen, lopen de kinderen dagelijks, ook in minder goede weersomstandigheden.

## 6 WIE LOOPT THE DAILY MILE ?

Iedereen! Geef dus alle leerlingen elke dag de mogelijkheid een luchtje te scheppen. De leerkrachten wordt aangeraden de leerlingen te ondersteunen door mee te lopen of hen langsheen het parcours aan te moedigen. Indien er kinderen met bijzondere behoeften zijn, wordt ervoor gezorgd dat ook zij kunnen deelnemen.

## 7 EEN VLOT VERLOOP

De leerkrachten zien erop toe dat elke verplaatsing - van de klas naar buiten en omgekeerd - vlot verloopt zodat The Daily Mile in totaal niet langer dan 15 minuten duurt.

## 8 TOT SLOT, HOU HET EENVOUDIG!

The Daily Mile moet een sociaal en leuk gebeuren blijven! Het hoofddoel is dat de kinderen dagelijks 15 minuten buiten met hun vrienden lopen om hun conditie op peil te houden!

