

# Hou The Daily Mile vernieuwend

## Inspiratiebundel voor leerkrachten



Met praktische  
voorbeelden





# INHOUDSTAFEL

**DOELSTELLING INSPIRATIEBUNDEL** 3

**WAT IS THE DAILY MILE?** 4

**HOE START JE MET THE DAILY MILE?** 7

Op schoolniveau 7

Op klasniveau 8

**HOU THE DAILY MILE VERNIEUWEND** 9

Betrek je leerlingen 9

Ideeën voor leerkrachten 10

Haak in op een themadag of event

Koppel The Daily Mile aan een les

Bouw wat uitdaging in voor leerlingen

Extra samenwerking stimuleren

Geef de kinderen erkenning voor hun The Daily Mile

Betrek ouders/verzorgers en anderen uit de buurt

Varieer eens in route

# DOELSTELLING INSPIRATIEBUNDEL

The Daily Mile zorgt ervoor dat kinderen van alle leeftijden en vaardigheden op school kunnen ervaren hoe leuk en fijn elke dag bewegen is. Het stimuleert hun leervermogen en ondersteunt de mentale- en lichamelijke gezondheid van de leerling.

De kracht schuilt in de eenvoud, maar, zoals bij elk initiatief kan het fijn zijn om eens te vernieuwen. Het belangrijkste is dat de leerlingen buiten in de frisse lucht lopen en plezier beleven met hun vrienden. Hieronder vind je enkele ideeën die je kan toepassen als opfrisser— in geen geval moeilijk of verplicht.



# WAT IS THE DAILY MILE?

The Daily Mile is een eenvoudig concept voor de lagere school. Kinderen joggen of lopen elke dag 15 minuten (ongeveer 1 mijl) samen met hun leerkracht en klasgenootjes in de frisse buitenlucht. Hierdoor verbeteren hun conditie en concentratievermogen en gaat hun humeur erop vooruit.

Elke klas kan starten zonder veel voorbereiding of materiaal. Het is geen sport- of turnles, maar een beweegkwartiertje tijdens de lessen dat lichaam en geest na lang stilzitten terug wakker schudt. De leerkracht bepaalt zelf het meest geschikte moment.

## NOODZAAK VAN THE DAILY MILE



### 60 MINUTEN

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zouden kinderen 60 minuten per dag matig tot intens moeten bewegen om zich op een gezonde manier te ontwikkelen. In België beweegt slechts 6% van alle 6-9 jarigen en 20% van alle 10-12 jarigen 60 minuten per dag. \*



### IEDEREEN

Kinderen die beweging het hardst nodig hebben, worden via andere beweeginitiatieven vaak niet bereikt. In klasverband bewegen zorgt ervoor dat alle kinderen meedoen.



In het 'Strategisch plan: de Vlaming leeft gezonder' wordt aanbevolen dat kinderen naast een uur matig tot intens bewegen best tijdens het grootste deel van de (wakkere) dag activiteiten doen van lichte intensiteit.

# MET DEZE KERNPRINCIPES LOOPT ALLES GESMEERD!



## PLEZIER:

Plezier maken staat centraal. Lekker joggen in de frisse buitenlucht, samen met de klasgenootjes. The Daily Mile is geen wedstrijd.



## GEEN MATERIAAL NODIG:

Het vergt geen speciale voorbereiding of uitrusting. Maak het niet te ingewikkeld voor de leerlingen. Gewoon even aan niets denken en lekker ontspannen.



## 15 MINUTEN:

Het bewegementje duurt 15 minuten en de leerkracht kiest zelf het moment. Uit onderzoek blijkt dat The Daily Mile lopen tijdens de les niet ten koste gaat van de leerprestaties.

Integendeel! Kinderen blijken juist beter op te letten en de sfeer in de klas verbetert.



## KINDEREN BAAS:

De kinderen kiezen zelf hoe ze hun The Daily Mile lopen.

Ontdek in deze bundel enkele leuke ideeën voor leerlingen.

Ontdek onze andere kernprincipes op onze website:  
[www.thedailymile.be/kernprincipes](http://www.thedailymile.be/kernprincipes)



# VOORDELEN VAN THE DAILY MILE

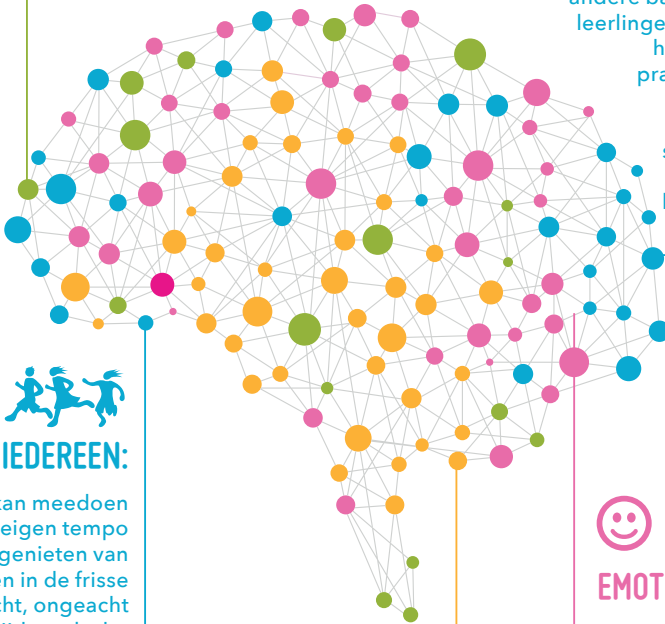


## SOCIAAL:

De kinderen hebben een sociaal moment en de leerkracht bouwt een andere band op met de leerlingen door tijdens het joggen een praatje te maken met hen. De leerkracht staat niet voor de klas, maar loopt zelf mee of supportert.

## FYSIEK:

Al na 4 weken hebben de leerlingen een betere fysieke fitheid



## VOOR IEDEREEN:

Iedereen kan meedoen op z'n eigen tempo en kan genieten van bewegen in de frisse buitenlucht, ongeacht leeftijd, geslacht, mogelijkheden of beperkingen.



## EMOTIONEEL:

Het zelfbeeld van leerlingen gaat erop vooruit doordat de conditie na 4 weken zichtbaar verbetert. Het is zoveel meer dan alleen lopen, het gaat ook om het ontwikkelen van doorzettingsvermogen.

## CONCENTRATIE:

Lopen bevordert de doorbloeding naar de hersenen en geeft kinderen de kans hun hoofd leeg te maken, zo kunnen ze zich beter concentreren in de klas en gaat hun humeur erop vooruit.



# HOE START JE MET THE DAILY MILE? OP SCHOOLNIVEAU

Als je The Daily Mile op school wilt lopen, is het belangrijk om draagvlak en motivatie te creëren bij de leerkrachten die The Daily Mile willen lopen met hun klas. Ook het schoolteam moet achter het idee staan, zodat The Daily Mile prioriteit krijgt en de leerkrachten voldoende ruimte krijgen voor de uitvoering ervan.

Bespreek hierbij de voordelen en de kernprincipes van The Daily Mile en de noodzaak van dit initiatief.

## Enkele voorbeelden voor schoolinitiatieven:



### START MET DE 3 X 3 METHODE

- Start met minstens 3 klassen
- Die elke week minimaal 3 keer The Daily Mile lopen
- Gedurende 3 maanden

Na afloop van de 3 maanden bespreken jullie de ervaringen met alle andere leerkrachten en kunnen andere klassen besluiten om er ook mee te starten.



### BESPREEK WAAR EN WANNEER DE VERSCHILLENDE KLASSEN THE DAILY MILE LOPEN.

De initiatiefnemer kan bijvoorbeeld een route uitstippelen.



### STEL JE THE DAILY MILE DOEL OP SCHOOLNIVEAU:

Met heel de school rond de aarde lopen  
(40.000km) in 1 schooljaar  
(210 leerlingen x 40 schoolweken  
x minstens 3x/week lopen x 1.6km).



### LOOP THE DAILY MILE EENS MET HEEL DE SCHOOL.

Een afsluitedevent op school organiseren  
waarbij de kinderen beloofd worden  
voor hun inzet. Wie weet, vind je hier  
wel een sponsor voor!

# HOE START JE MET THE DAILY MILE?

## OP KLASNIVEAU

LEG AAN JE LEERLINGEN UIT WAT ER GAAT GEBEUREN.

Eerst en vooral start je met het informeren van je leerlingen over wat er gaat gebeuren. Doel van deze eerste informatieronde is enthousiasme opwekken en de toon zetten.


### Betrek je leerlingen zoveel mogelijk. Deze ideetjes zetten je alvast goed op weg:



Hou een gesprek over wat er met je lichaam gebeurt als je te weinig beweegt (je spieren worden slapper, je wordt sneller ziek, je hersenen worden sneller moe, ...). Het is niet zomaar lopen, bespreek de voordelen met de leerlingen.



Bepaal met je klas wanneer en waar je The Daily Mile gaat lopen. Omdat je geen materiaal of opwarming nodig hebt, kan je The Daily Mile op ieder moment van een schooldag inzetten. Je kan de dag fris beginnen door te starten met The Daily Mile, maar je kan dit even goed in de namiddag inbouwen of wanneer de concentratie in de klas verzwakt.



Kies jullie eigen doel voor The Daily Mile. The Daily Mile lopen is het leukste als je van tevoren met je klas een doel hebt gekozen en dit laat ondertekenen door alle leerlingen.

Voorbeelden voor korte termijn doelen: in hoeveel dagen lopen jullie naar Parijs (de Eiffeltoren), van de ene kant van het land naar de andere kant lopen (280 km), de afstand van een marathon lopen (een persoonlijk doel), ...

Voorbeelden voor lange termijn doelen: naar Amerika lopen (7.500 km), naar het meest Zuidelijke Europese punt lopen (Tarifa Spanje, 2.200 km), ...



Carnaval of een andere leuke feestdag? Kom verkleed naar school!



# THE DAILY MILE VERNIEUWEND HOUDEN? BETREK JE LEERLINGEN!

## AAN DE SLAG MET JE LEERLINGEN

Als je voelt dat jouw klas nood heeft aan afwisseling, laat hen dan meedenken, meebeslissen en meepraten over hoe ze The Daily Mile een leuke twist kunnen geven.

- In de voorbereiding maak je de leerlingen ook warm om ertegenaan te gaan. Vermeld een paar aantrekkelijke aspecten: we gaan samenwerken, elkaar op een andere manier leren kennen, plezier maken, niet alleen praten maar ook doen.
- Maak de leerlingen wel duidelijk hoe ver hun invloed reikt.
- Methodieken zoals een tekening maken werken goed voor jongere leerlingen, maar een babbelmart of een ideeënbusje werken misschien beter voor oudere leerlingen.

TIP: maak het niet te complex, eigen aan The Daily Mile is dat het een eenvoudig concept is dat weinig of geen voorbereiding vergt.



# ENKELE IDEEËN VOOR LEERKRACHTEN

De sterkte van The Daily Mile schuilt in de eenvoud. Het belangrijkste is dat leerlingen buiten in de frisse lucht lopen en plezier beleven met hun vrienden. Maar zoals bij elk initiatief kan het fijn zijn om zo nu en dan eens te vernieuwen.

Hieronder vind je enkele ideeën die voor en door leerkrachten zijn opgesteld – in geen geval moeilijk of verplicht. – in geen geval moeilijk of verplicht. Deze variatie met specifieke vrijheidsgraden is geadviseerd door het Vlaams Instituut Gezond Leven.



Met advies van het Vlaams Instituut Gezond Leven



## Haak in op een themadag of event



Haak in op speciale kalenderdagen als Buitenspeeldag, Wereldgezondheidsdag, Internationale Dag van de Jeugd, ...



Haak in op nationale of internationale events als de Olympische Spelen, Paralympics, World Cup, Tour de France etc.



Haak in op dagen waarop we ons verkleed en loop The Daily Mile in je verkleed / thema kleding, bijvoorbeeld Carnaval, Halloween etc.

## Koppel The Daily Mile aan een les



### Aardrijkskunde

Kies samen met de kinderen een plek in België, Europa of zelfs nog verder om naartoe te lopen. Bijvoorbeeld naar Parijs (350 km / 1,6 / # kinderen in de klas = X dagen). Welke steden en wat komen de kinderen onderweg tegen? Gebergten, rivieren, andere landen, ...?



### Taal

Vraag de kinderen om een stukje tekst te schrijven over aspecten uit de natuur en de wereld die ze ervaren tijdens het lopen van The Daily Mile. Dit kan in de tien minuten na hun terugkeer in de klas.



### Gezondheid / het lichaam

Laat de kinderen hun versnelde hartslag & ademhaling meten voor en na het lopen of laat de kinderen vertellen welke spieren ze voelen. Bij het lopen gebruik je meerdere spieren in je lichaam en maak je deze sterker.



### Tekenen

Vraag de kinderen om een tekening te maken, geïnspireerd door hetgeen ze zien tijdens The Daily Mile. Denk aan objecten, vormen, kleuren, patronen, natuur, gebouwen.



### Muziek

Speel onze The Daily Mile-song en als de muziek stopt moeten de leerlingen verder zingen. Zitten ze nog in het ritme wanneer de muziek weer begint te spelen?



### De natuur

Laat de kinderen in een klassenboekje of voor zichzelf zo nu en dan bijhouden hoe de natuur verandert. Zoals bloemknoppen en blaadjes die aan de bomen verschijnen, de positie van de zon en maan in de lucht, de vogels, bloemen, insecten, de datum waarop de eerste blaadjes van de bomen vallen, het weer, ...



### Rekenen


Jongere kinderen: laat de kinderen een blokje (duplo) per ronde verzamelen en met de blokjes een rij vormen.  
Oudere kinderen: telkens de leerlingen voorbijkomen krijgen ze een kaart (van een spel kaarten, de beeldjes en de joker laat je eruit).

Wie de hoogste optelsom heeft (niet diegene met de meeste kaartjes) wint het spel. Een beetje geluk is soms ook fijn!


## Maak The Daily Mile nog uitdagender




#Start2DailyMile: Lukt het voor de leerlingen nog niet om 15 minuten aan één stuk te lopen, bouw dan verplichte rust in door bijvoorbeeld te lopen tussen de bankjes, te wandelen tot aan de vuilbak... of gewoon 1 rondje te lopen, 1 rondje te wandelen...




Geef kinderen de kans om zichzelf uit te dagen en moedige ze aan (als ze dit willen) om een extra rondje te lopen.




Ga met de klas de uitdaging aan om een 'marathon' te volbrengen door samen 26 dagen te lopen (26 dagen x 1,6 km = 41,6 km.)




Vraag de kinderen om voor zichzelf te noteren hoeveel rondjes ze liepen of hoeveel stappen ze hebben gezet (met een stappenteller). Zo kunnen ze hun persoonlijke record verbeteren.



Daag de kinderen uit om op een tempo te lopen zodat ze The Daily Mile kunnen volhouden zonder te stoppen.



Op het signaal van de leerkracht mogen de leerlingen versnellen tot het volgende signaal gegeven wordt.



Bouw crazy minutes in: op aangeven van de leerkracht mogen de leerlingen gedurende 1 minuut de swish, of een leuk dansje doen, ...





## Extra samenwerking stimuleren

Loop The Daily Mile met iemand van de klas die even groot is, dezelfde kleur broek aan heeft... of deel nummers uit en laat de kinderen met hetzelfde nummer samen lopen.

Laat de kinderen met een buddy lopen: een oudere klas met een jongere klas.

Doe als leerkracht actief mee. Als je niet mee kunt lopen kan je bijvoorbeeld een high five geven als ze langskomen.

Laat de kinderen per twee lopen en geef ze een praatkaart mee met vragen waar ze over kunnen praten.

## Geef de kinderen erkenning voor The Daily Mile

Geef kinderen een blanco sticker en laat de leerkracht telkens als de kinderen voorbij lopen hier een streep op zetten. Zo kunnen de kinderen als ze terug in de klas zijn hun eigen rondjes tellen. Zorg er wel voor dat kinderen niet elkaars rondjes gaan vergelijken.

Maak gebruik van onze diploma's, je vindt ze op onze website. De lachende loper, de meest sociale loper, de helpende loper, de snelste loper, ...

Geef de kinderen erkenning op klas- en schoolniveau voor hun prestatie en vooruitgang in The Daily Mile.

Laat de kinderen een presentatie geven of een stukje in de schoolkrant schrijven over The Daily Mile.

Kies een doel en geef de klas een beloning als ze het bereikt hebben.

## Betrek ouders/verzorgers en anderen uit de buurt

Nodig ouders/verzorgers en andere familieleden uit om af en toe The Daily Mile mee te lopen.

Zorg voor een feestelijke The Daily Mile aan de start en/of het einde van elk schooljaar/schoolvakantie.

Nodig eens iemand van een lokale sportclub, een lokale bekende, of de gemeenteraad uit om mee te lopen met The Daily Mile.

## Varieer eens in de (op risico beoordeelde) route

Loop The Daily Mile eens in de tegengestelde richting.

Als het veilig is en het past bij de school, verlaat dan eens de speelplaats en loop door de buurt (risicoanalyse beschikbaar op onze website).

Vraag de kinderen om een nieuwe route voor The Daily Mile te bedenken, bijvoorbeeld door bochten toe te voegen, gebruik te maken van speeltuigen of groen op de speelplaats...

Maak samen met de kinderen de route nog mooier met planten, bakken met lentebloemen etc.

Neem The Daily Mile op in jullie schoolplein/buitenruimte.



Schrijf je in op onze website  
als jouw school meedoet aan  
The Daily Mile of als je een gratis  
startersbox wilt ontvangen!

[www.thedailymile.be](http://www.thedailymile.be)



kinderen fit voor het leven

supported by

INEOS

mev  
aan de school in beweging

energy  
NL

Volg ons op

