

MET DEZE KERNPRINCIPES LOOPT ALLES GESMEERD!



15 MINUTEN

Het beweegmoment duurt 15 minuten en de leerkracht kiest zelf het moment. Materiaal of voorbereidingen zijn niet nodig.



PLEZIER

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



VOOR IEDEREEN

Iedereen kan meedoen met The Daily Mile. Minder mobiele of fitte kinderen doen mee naargelang hun eigen mogelijkheden. Alle kinderen genieten van bewegen in de frisse buitenlucht. Heeft iemand hulp nodig? Help elkaar, het bevordert de sfeer in de klasgroep.



WEER OF GEEN WEER

Minder mooi weer is geen belemmering voor het beweegmoment. Als het wat kouder is, trekken de kinderen gewoon een jas aan. Ze hebben sowieso veel deugd van bewegen in de buitenlucht, weer of geen weer!



OVERAL

The Daily Mile kan eender waar in de school plaatsvinden, zolang er maar ruimte is om te bewegen. Bij voorkeur gaan de kinderen naar buiten, in de frisse lucht.



VEILIG

Het beweegmoment vindt plaats binnen de school onder toezicht van de leerkracht. Het is volledig veilig voor de kinderen. Op de website vind je een voorbeeld van een risico-inventarisatie.



GEWOON GAAN!

Het is niet nodig om vooraf op te warmen. Gewoon naar buiten gaan en starten maar!



GEEN SPECIALE KLEDIJ

De leerlingen hebben geen aangepaste sportkledij nodig. Ze bewegen gewoon in de kleren die ze op dat moment aan hebben.



KINDEREN BAAS

De kinderen kiezen zelf hoe ze hun The Daily Mile uitvoeren. Moedig ze wel aan om te joggen of te lopen. Wandelen kan uiteraard om even op adem te komen.



KEEP IT SIMPLE

Maak het niet te ingewikkeld voor de leerlingen. Gewoon even aan niks denken en lekker ontspannen. Net dit maakt het concept zo succesvol en zo houden jullie langer vol!

