

Fit met Fil en Fleur

Fil en fleur bewegen graag en dat vooral in de buitenlucht! Ze zitten net zoals jullie vaak neer in de klas en houden ervan om hun lichaam en hersenen wakker te schudden. Ga samen met Fil en Fleur op pad om te ontdekken wat The Daily Mile met ons lichaam doet.

SAMEN STERK!

INSTRUCTIES:

KAART:

Hang de kaart op in de klas, zodat jullie samen op pad kunnen met Fil en Fleur.

ROBOT:

Hang de robot op in de klas, zodat jullie samen kunnen zien wat er met ons lichaam gebeurt wanneer we vaak The Daily Mile lopen.

KNIP "FIL EN FLEUR" UIT OP HET BLAD MET SJABLONEN.

Telkens wanneer jullie The Daily Mile lopen, kunnen Fil en Fleur een stapje verder op de kaart. (Tip: vastmaken kan met een duimspijker).

HOE?

Bij elke Daily Mile die jullie hebben gelopen, mag je een stap vooruit op de kaart. Kom je op een vakje terecht met een lichaamsdeel? Knip dan het overeenkomstige 'gezonde' lichaamsdeel uit (blad met sjablonen) en kleef je deze op het 'ongezonde' lichaamsdeel op de robot.

EXTRA:

Leg jouw leerlingen uit wat er net gebeurt met de lichaamsdelen aan de hand van de extra informatie.

Extra: Uitleg bij de lichaamsdelen



BOTTEN:

Als botten kleine schokjes krijgen (zoals bij het lopen), vormen er zich nieuwe en sterke botcellen. Jouw botten worden niet dikker, maar wel sterker!



SPIEREN:

Metafoor: Een auto heeft brandstof nodig om te rijden en de motor zorgt ervoor dat de auto rijdt. Dat is net hetzelfde bij onze spieren. Spieren hebben brandstof nodig om te bewegen (brandstof = suikers en vetten uit onze voeding) en de fabriekjes (= tandwielen op de tekening) zijn de motoren in de spier.
→ Als je loopt, krijgen de spieren meer en sterkere motoren.
(Voor de oudere kinderen, kan je ook nog uitleggen dat de motoren zuurstof uit de lucht nodig hebben om de brandstof te verbranden).



HART (EN BLOEDVATEN):

Als je begint te lopen, moet de pomp van ons lichaam (= het hart) harder pompen om de brandstof bij de spieren te brengen. (Voor oudere kinderen kan je ook nog uitleggen dat zuurstof uit de lucht, via de longen, ook naar de spieren moet gebracht worden.



HERSENEN:

Als we te lang zitten, valt het voorste deel van onze hersenen in slaap. Door te lopen, wordt er plots meer bloed naar de hersenen gestuurd waardoor alle hersencellen worden wakker geschud....en wakkere cellen onthouden meer ;-).



LACHEND GEZICHT:

Tijdens de lessen zit ons hoofd soms vol met cijfers en letters, het kan dan ook eens deugd doen om het hoofd in de frisse buitenlucht te laten 'leegwaaien'.
Als onze botten, spieren, hart en hersenen blij worden van een loopje, dan wij toch ook?



AFWEERSYSTEEM:

Elke dag voldoende bewegen zorgt ervoor dat ons lichaam zichzelf beter kan beschermen tegen ziekteverwekkers. Dus wie fit is, wordt minder snel ziek! Hup met die beentjes!

☞ Om optimaal te genieten van de gezondheidsvoordelen van The Daily Mile, loop je best minstens 3x/week

