

WAT LEERKRACHTEN VINDEN VAN THE DAILY MILE

- Iedereen kan het doen, rennend, joggend of lopend
- Er is geen materiaal of speciale kleding nodig
- Conditie en uithoudingsvermogen worden verbeterd
- Frisse lucht zorgt voor een beter humeur
- Kinderen krijgen de kans om gelijk te zijn
- Kinderen met speciale onderwijsbehoeften kunnen op gelijke voet meedoen en hebben zichtbaar plezier
- Regelmatige oefening verbetert het uithoudingsvermogen van kinderen bij rennen/lichaamsbeweging
- Rekenoefeningen kunnen worden opgenomen in The Daily Mile, zoals gegevensverwerking
- Frisse lucht
- Sociale aspecten: rennen/lopen met vrienden en vriendinnen
- Eenvoudig in te voeren
- Stimuleert de hersenen zodat er beter kan worden geleerd
- Kinderen hoeven zich niet om te kleden
- Verbruikt energie, waarna kinderen geconcentreerder en rustiger aan het werk gaan
- Leerkrachten en kinderen kunnen lopend op een ontspannen manier met elkaar te praten
- Verbeterd de concentratie
- Duidelijke voordelen voor de gezondheid
- Leerkrachten van de kleuterschool slagen erin zelfs twintig minuten beweging op een dag in te lassen!
- Verbeterd de fitheid, waardoor kinderen beter aan andere activiteiten mee kunnen doen
- Motiveert kinderen om terug te gaan naar de klas
- Kinderen kijken ernaar uit
- Het is een middagpauze met een doel
- Kinderen krijgen een grotere wens om te slagen
- Sommige kinderen worden rustiger
- Zorgt voor een gevoel van voldoening wanneer persoonlijke doelen worden gesteld
- Verbeterd de concentratie van de leerkracht, waar kinderen van profiteren
- Geeft sommige kinderen de kans om uit te blinken
- De alertheid wordt verbeterd
- Moedigt kinderen aan actiever en fitter te zijn
- Kinderen komen in aanraking met een actieve levensstijl
- Doorbreekt de muren van het onderwijs
- Stimuleert veerkrachtigheid in kinderen
- Alle kinderen kunnen meedoen
- Kinderen komen in aanraking met de seizoenen



ADVIES VAN LEERKRACHTEN

- Maak gebruik van verschillende manieren om The Daily Mile te rennen
 - Gebruik tellers om bij te houden hoeveel rondjes worden gerend
 - Tel het totaal aantal rondjes van de hele klas op
 - Doe individuele marathons
 - Tel hoeveel rondjes er binnen een bepaalde tijd worden gerend
- Het is leuk als groep 7 bijvoorbeeld rent met groep 1
- Laat kinderen in teams van vier rennen. Zo kunnen ze zich aan elkaar optrekken
- Houd de beste persoonlijke tijd bij
- Gebruik stempelkaarten voor elk rondje in een marathon
- Ga niet naar buiten wanneer het stroomt van de regen: wees flexibel met het tijdstip
- Op de dagen waarop je geen zin hebt: **DOE HET TOCH!** Je voelt je daarna beter
- Vraag ouders om geschikte schoenen voor The Daily Mile (geen slippers aan naar school bijvoorbeeld)
- Gebruik blokken/stempelkaarten om aan te geven hoeveel rondjes er zijn gerend/als visuele aanduiding van de rondjes
- Zorg voor afwisseling en meer uitdaging om de kinderen betrokken te houden
- Geniet ervan
- Ga ook naar buiten als het regent
- Doe als leerkracht zelf mee: je voelt je daarna fitter en de kinderen profiteren van je deelname/worden aangemoedigd als ze zien dat jij ook meedoet
- Wees flexibel met de timing
- Koppel andere vakken aan The Daily Mile, maar niet elke dag. Vooral rekenactiviteiten zijn geschikt
- Maak een bord met de dagelijkse statistieken, houd het vriendelijk!
- Ga eerst naar het toilet (primaire behoefte!)
- Praat met de kinderen om ze te motiveren
- Tijd bijhouden en meten als rekenoefening
- Ren zogenaamd van stad naar stad
- Ren zogenaamd langs een rivier of over een continent
- Gebruik een reis van een historisch persoon
- Gebruik de Tour de France
- Als je het onderwerp afwisselt, hou je het interessant
- Verzin bepaalde regels of laat de kinderen regels verzinnen
- Wees flexibel: ga rennen wanneer het uitkomt. Het is een goed idee om 's middags naar buiten te gaan wanneer de concentratie opraakt
- Maak je geen zorgen over de overgang. Deze gaat vanzelf vlotter wanneer de kinderen eraan gewend raken
- Verzin basisregels, zoals wanneer gaan we in de rij om terug naar binnen te gaan? Als er nog kinderen bezig zijn, moeten ze harder rennen om de rest in te halen zodat de rest niet te lang hoeft te wachten
- Praat over de voordelen van The Daily Mile voor gezondheid en welzijn, de emotionele en lichamelijke voordelen
- Doe het elke dag: maak er een gewoonte van
- Het is een moment voor de kinderen om met de leerkrachten te praten over een probleem dat niet in de klas kan worden besproken
- Gezonde rivaliteit tussen sportieve kinderen die anders niet de kans krijgen om uit te blinken