



VOOR DE
LEERKRACHT

Loop
The Daily Mile
met jouw klas



“De kinderen zijn razend enthousiast en het is makkelijk te organiseren!”

– Suzanne de Koning,
Basisschool De Kleine Beer

BESTE LEERKRACHT,

Wat goed dat je met jouw klas gaat beginnen met The Daily Mile. In deze brochure lees je wat The Daily Mile is en hoe je kan starten.

The Daily Mile heeft als doel de fysieke, sociale, emotionele en mentale gezondheid van kinderen te verbeteren, ongeacht hun leeftijd, vaardigheden en persoonlijke situatie. Dat doen we heel simpel door samen met leerlingen 15 minuten te (hard)lopen. Zo verbeteren leerlingen niet alleen hun conditie, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn.

DE VOORDELEN VAN THE DAILY MILE

The Daily Mile is een korte pauze om de benen te strekken en het brein wakker te schudden. Elke klas kan direct beginnen, zonder dat er voorbereiding of materiaal nodig is. Het kan elke dag en je bepaalt zelf welk moment geschikt is om te lopen.



PLEZIER

Het is makkelijk en leuk!
Je hebt geen speciale kleding of materiaal nodig.



100%

Iedereen kan meedoen op z'n eigen tempo.



VERBETERING

Het verbetert de conditie en concentratie van de klas.



SOCIAAL

De kinderen hebben een sociaal moment.

ZO BEREID JE THE DAILY MILE VOOR

STEL JULLIE EIGEN DAILY MILE DOEL

The Daily Mile rennen is het leukst als je van tevoren met je klas een doel hebt gesteld. Bijvoorbeeld om een heel jaar drie keer per week The Daily Mile te lopen. Of om in totaal een afstand af te leggen waarmee je naar de maan zou kunnen lopen. Het is goed om het doel van tevoren te bespreken met de initiatiefnemer op jullie school

Om jullie doel bij te houden, hebben we een kalender gemaakt die je kan ophangen in de klas. Iedere dag dat je The Daily Mile gelopen hebt, kan je afvinken met een stift. Zo kan de klas bijhouden hoe vaak en wanneer ze gelopen hebben.

“Het is voor mij een manier om de kinderen in mijn klas de kans te geven hun hoofd leeg te maken, zo kunnen ze zich in de klas beter concentreren.”

– Willemijn Loomans,
Dokter Herman Bekiusschool in Lelystad

MAAK MET DE KLAS DE AFSpraak OM DIT DOEL TE HALEN

Nu jullie het doel hebben gesteld, is het zaak dat iedereen mee doet. Maak een afspraak met de klas door alle leerlingen hun eigen naam (of handtekening) onderaan de kalender te laten schrijven.

BEPAAAL WANNEER EN WAAR JE THE DAILY MILE GAAT LOPEN

Omdat je geen materiaal of warming-up nodig hebt, kan je The Daily Mile op ieder moment van een schooldag inzetten. Bijvoorbeeld tussen twee schoollessen door, tijdens een les om even op te frissen of wanneer je merkt dat de concentratie in de klas verslapt. Maak hier samen met de andere leerkrachten afspraken over.

“The Daily Mile kun je binnen een kwartier doen. Daarnaast is het heel flexibel. Regent het 's ochtends erg hard? Dan kun je het een keer naar de middag verplaatsen.”

– Bert Willering,
Christelijke Basisschool De Akker in Pesse

PLAN 15 MINUTEN IN

The Daily Mile betekent 15 minuten bewegen. Dat kan op ieder moment van de dag, want je hebt geen voorbereiding of materiaal nodig. Maak The Daily Mile onderdeel van je reguliere les door van tevoren 15 minuten in te plannen voor The Daily Mile. Uit onderzoek blijkt dat The Daily Mile lopen tijdens de les niet ten koste gaat van de leerprestaties van leerlingen. Integendeel! Uit onderzoek blijkt juist dat de kinderen beter opletten en de sfeer in de klas verbetert.

ZO LOOP JE THE DAILY MILE MET DE KLAS

GEEF DUIDELIJKE INSTRUCTIES

Leg goed uit aan leerlingen wat je gaat doen voor je The Daily Mile gaat lopen. En maak het niet te moeilijk: even lekker aan niks denken, lekker lopen op je eigen tempo en ontspannen. Geef van tevoren alvast de opdracht wat ze kunnen doen als ze weer in de klas komen. Zo verloopt The Daily Mile makkelijk en snel.

WEES NIET BANG VOOR HET WEER

Houd rekening met weersomstandigheden, maar laat je niet te snel afschrikken. Een grijze lucht is geen reden om binnen te blijven. En als het wat kouder is, trekken leerlingen gewoon een jas aan.

“Een meisje vertelde mij trots dat ze het rondje in het begin alleen wandelend kon afleggen en dat ze dat nu rennend doet. Ze was zo trots, daar doen we het voor!”

– Petra Oldenbeuving,
CBS De Lichtbaak in Assen

LOOP THE DAILY MILE MET EEN TWIST

Als je al iets langer The Daily Mile loopt, kan je leerlingen motiveren en uitdagen met variaties. Bijvoorbeeld door denkspelletjes te spelen onderweg, verschillende routes te proberen, door muziek te draaien of na ieder rondje een high five te geven aan de leerling. Op de website van The Daily Mile staan regelmatig nieuwe verhalen van scholen die meedoen met The Daily Mile. Zij hebben vaak slimme ideeën om The Daily Mile leuk te houden!

HEB PLEZIER!

Het belangrijkste doel is om plezier te hebben met elkaar. The Daily Mile is geen wedstrijd. Het gaat niet om wie de langste afstand of de snelste tijd loopt, maar om lekker bewegen in de buitenlucht. Iedere leerling groeit op z'n eigen tempo.

“Ik heb doelen voor de kinderen gesteld. Als ze bijvoorbeeld in totaal qua afstand een marathon hebben gelopen, krijgen ze een vrijkaartje voor de bioscoop of voor het plaatselijke zwembad.”

– Joël van Spanje,
De Schalm in Alblasterdam



MEER WETEN OVER THE DAILY MILE?

Wil je meer weten over The Daily Mile of ben je benieuwd hoe andere scholen The Daily Mile lopen? Kijk dan op **thedailymile.nl/opschool** voor alle tips en tricks.

Of neem contact op met het The Daily Mile Team via **team@thedailymile.nl**

thedailymile.nl

[f /thedailymile.nl](https://www.facebook.com/thedailymile.nl)

[@thedailymile_nl](https://twitter.com/thedailymile_nl)

[@thedailymilenl](https://www.instagram.com/thedailymilenl)

