

De 10 kernprincipes voor scholen

The Daily Mile is makkelijk op te zetten en leuk om te doen. De ervaring is dat kinderen die niet graag meedoen met gym het leuk vinden om aan The Daily Mile deel te nemen. Kinderen met mobiliteitsproblemen zouden ook aangemoedigd en ondersteund moeten worden om mee te doen. Hier zijn de 10 kernprincipes. Als je deze principes volgt dan lukt het!

1 PLEZIER

De kinderen hebben de vrijheid om in de frisse lucht met hun vrienden te rennen. Ze moeten weten dat het geen wedstrijd is – velen zullen rennen afwisselen met lopen, zeker in het begin.

2 100%

Iedereen kan meedoen – alle kinderen zijn samen buiten en kinderen met ‘een rugzakje’ hebben er veel baat bij.

3 WEER

Zie het weer als een aanwinst, niet als een drempel – kinderen reageren op de seizoenen. Jassen aan als het koud en nat is en truien uit als het warm is.

4 BAAN

Een baan of pad met minimaal 5 – 10 rondjes werkt goed. Afhankelijk van de omstandigheden op school zijn meer rondjes ook goed.

5 SNEL

Het duurt maar 15 minuten, vanaf het moment dat je de klas verlaat tot het moment dat iedereen weer terug is. Probeer elke dag naar buiten te gaan – dat is makkelijker voor de kinderen en zo profiteren zij maximaal.

6 RISICO

Voer een risico-inventarisatie uit voor je pad of schoolplein. [Hier](#) vind je een Engels voorbeeld van een risico-inventarisatie.

7 GEWOON GAAN

Een warming-up is niet nodig – ga gewoon naar buiten en starten maar.

8 KLEDING

Er zijn geen speciale kleren nodig, de kinderen gaan naar buiten in wat ze aanhebben.

9 EIGEN BAAS

Laat kinderen de baas zijn over hun eigen Daily Mile. Ze kunnen kiezen om te rennen, wandelen of joggen – of een beetje van alle drie – maar moedig ze wel aan om een stukje te rennen.

10 HOUD HET EENVOUDIG

Houd het eenvoudig! Weersta de verleiding om het te ingewikkeld te maken, want juist in zijn eenvoud is dit concept succesvol en duurzaam. Meer ontdekken...