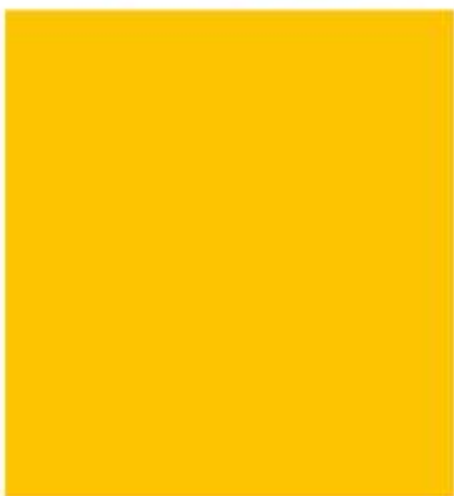
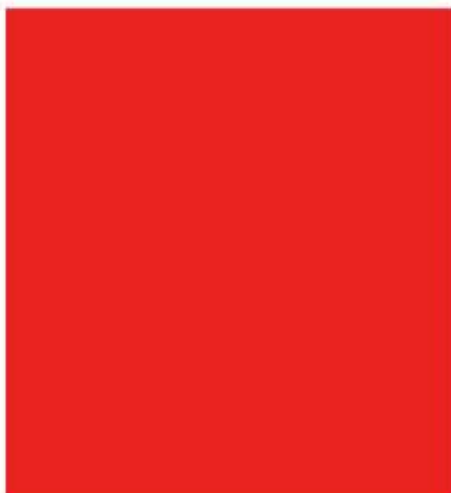


Gastles gezonde voeding, beweging & de Daily Mile



Gastles gezonde voeding, beweging & de Daily Mile

Inhoud

Het eerste gedeelte van de gastles gaat over gezonde voeding met de onderwerpen: ontbijt, suiker en drinken. Afsluitend een voedingsquiz voor de leeftijden: 5-6 jaar, 7-8 jaar, 9-10 jaar en 11-12 jaar. Het tweede gedeelte gaat over bewegen: energizer, waarom is bewegen belangrijk?, wat doen jullie aan beweging/sport? Afsluitend uitleg over de Daily Mile en het uitdelen van de materialen. Vervolgens gaan de leerlingen in een periode van 5 weken iedere schooldag een kwartier extra bewegen, naast gym en buitenspelen. Na afloop van deze periode komt de gastdocent weer terug voor de ervaringen/evaluatie en het uitreiking van de medailles.

Wat is de Daily Mile?

Het is een heel eenvoudig en effectief concept dat toegepast kan worden op elke basisschool. Dagelijks een extra kwartier rennen, joggen of op een andere manier bewegen met de hele klas! De impact kan enorm zijn – niet alleen de conditie van de kinderen, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn kan vooruit gaan.

Voorbeelden beweegmanieren (door kids zelf bedacht)

Springen, tikkertje, zijwaarts huppelen, huppelen, voetballen, wedstrijdje rennen, dribbelen, kruispas, joggen/hardlopen, buitenom/binnenom, dribbelverstoppetje, konijnensprong, hakken/billen, knieheffen, just dance, trap op en neer, stopdans, dribbeldans, opdrukken/buikspieren, kikkertikkertje, vang je hond/kat, commando 'op de tafel' etc., schipper mag ik overvaren, Chinese muur tikkertje en wedstrijd hinkelen.

Doelgroep

Basisschool kinderen vanaf groep 3 tot en met 8.

Lesduur

45 minuten

Materialen

- Poster en stickers Daily Mile (blijven achter in de klas)
- Miley medailles (worden later uitgedeeld)
- Poster suiker/pakjes drinken

Voorwaarde

Minimale afname van twee gastlessen op één school in verband met de reiskosten en reistijd.

Pakket

- Minimaal 2 groepen per school die aan de slag willen met het Daily Mile project, te beginnen met een gastles over gezonde voeding en beweging
- Per klas een poster en stickervel
- Per kind een Miley medaille (*en eventueel sticker van Tijd voor Toekomst indien dit een TvT school betreft*)
- Gastdocent komt weer op bezoek na afloop voor ervaringen/evaluatie en uitreiking van de medailles

Pakketprijs

De prijzen zijn nader overeen te komen. Dit is afhankelijk van het aantal leerlingen, klassen/lessen en het benodigde materiaal.



Andere mogelijkheden

Je kunt ook kiezen voor geen gastles, maar wel deelnemen aan het Daily Mile project (inclusief uitleg). Of niet deelnemen aan het Daily Mile project, maar wel een gastles gezonde voeding en beweging. Prijs is nader overeen te komen.