

Instructieblad 1. Wandelen en hardlopen



Behorende bij activiteit 1.7

Uw kind leert:

- waarom wandelen en hardlopen goed voor je is;
- iedere dag minstens 1 mijl te wandelen of hard te lopen;
- een uitdaging aan te gaan.

U heeft het volgende nodig:

- De film 'Join The Movement. Daily Mile Video'.
- De film 'Walk 15 Leslie Family Mile. Family Mile Walk'.



Wat doet u met uw kind:

STAP 1. DE FILM BEKIJKEN

Bekijk samen met uw kind de film 'Daily Mile Video'. Praat met uw kind over de voordelen van wandelen en hardlopen. Gebruik hiervoor de afbeelding 'Health Benefits Of Walking Daily'.

STAP 2. WANDELEN OF HARDLOPEN

Ga iedere dag minstens 1 mijl wandelen of hardlopen (15 minuten). Maak er een familieactiviteit van. Geschikte wandelpaden zijn onder andere het Linear Park, Parke Curason en de wandelpaden langs Eagle Beach. Maak er een uitdaging van 30 dagen van. Laat uw kind iedere dag een vakje op het kopieerblad kleuren. Gebruik de film 'Family Mile Walk' om mee te bewegen als u een dag niet in staat bent om buiten te wandelen of te gaan hardlopen.

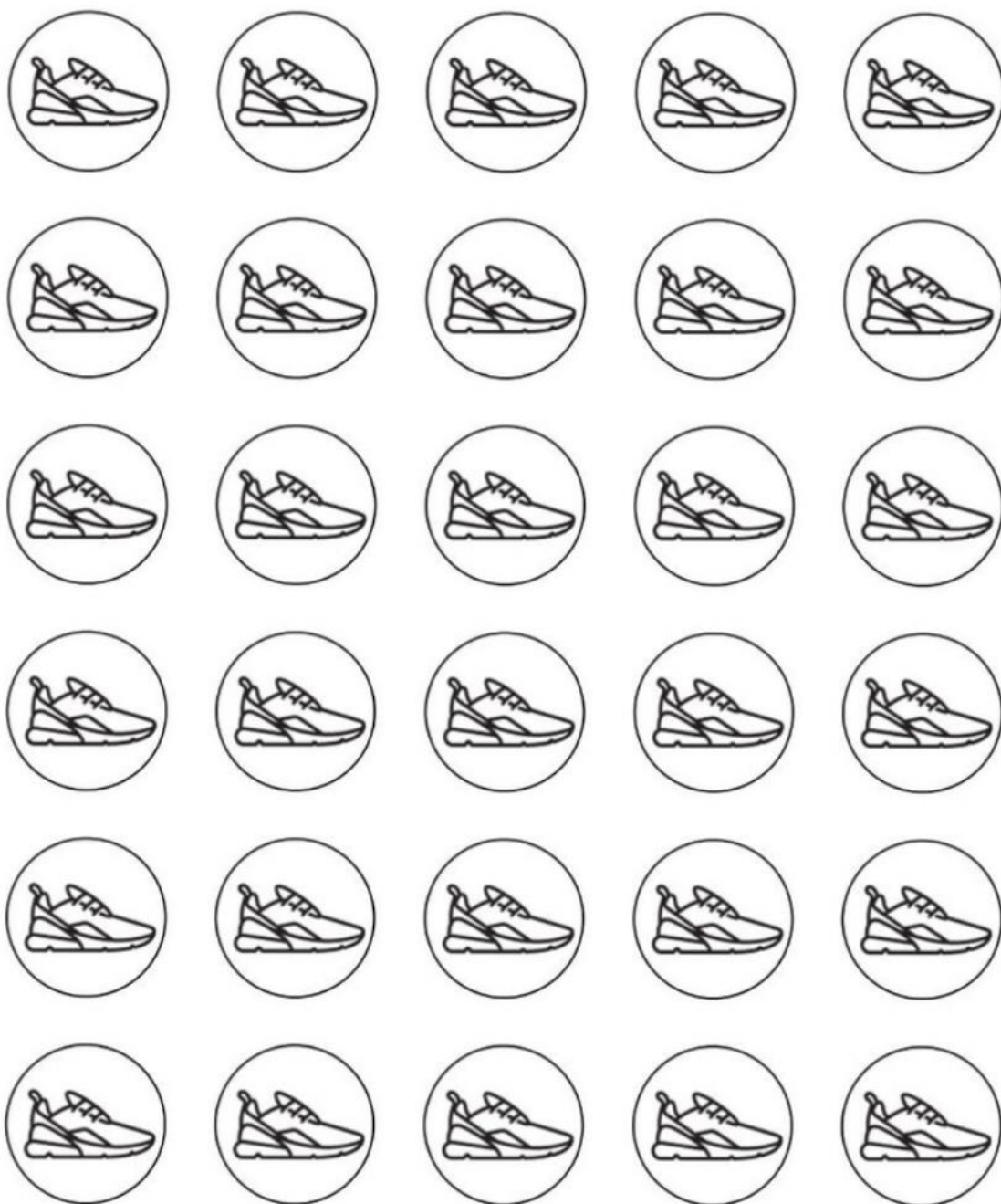
STAP 3. SUGGESTIE

Kijk op de Facebookpagina van IBISA of er een loop is en neem samen met uw kind deel.



1 Mile a Day Challenge

30 miles in 30 days



Date started _____ Date completed _____

