

Nijntje Beweegdiploma

Werkblad beschrijving interventie



Datum: maart 2018

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)

E-mail: beweegdiploma@kngu.nl

Telefoon: 055-5058700

Website (van de interventie): www.beweegdiploma.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Tanja Bracco Gartner- den Heijer

E-mail : braccogartner@kngu.nl

Telefoon : 06 27500509

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Bianca Wieman

E-mail : wieman@kngu.nl

Telefoon : 06 15108686

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Tanja Bracco Gartner- den Heijer

Titel interventie: nijntje Beweegdiploma

Databank(en): interventiedatabase

Plaats, instituut: Beekbergen, KNGU

Datum: maart 2018

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
Doelgroep	4
Hoofddoel	4
Aanpak	4
Onderbouwing	5
Onderzoek	5
1. Uitgebreide beschrijving interventie	7
1.1 Doelgroep	7
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	9
2. Uitvoering	15
3. Onderbouwing	18
4. Onderzoek	19
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	19
5. Samenvatting Werkzame elementen	20
6. Referenties	21
7. Praktijkvoorbeeld	25
8. Bijlagen.....	24

Samenvatting

Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier, bewegen is van fundamenteel belang voor een goede ontwikkeling. Via het nijntje Beweegdiploma krijgt het kind alle ruimte om zichzelf zo optimaal mogelijk te ontwikkelen.

De grootste motorische ontwikkeling vindt in de eerste levensjaren plaats. Als je vanaf 2 jaar veel en gevarieerd beweegt, leer je hoe je je lichaam moet gebruiken en ontwikkel je de belangrijkste spiergroepen. Die spieren komen op latere leeftijd heel goed van pas. Zo is het in de toekomst makkelijker om bewegingen sneller en beter uit te voeren. Vroegtijdig goed leren bewegen heeft ook invloed op het opnemen, begrijpen en verwerken van kennis. Kinderen die op jonge leeftijd op een leuke manier voldoende beweging krijgen aangeboden, hebben meer kans om gezond en evenwichtig op te groeien. De KNGU biedt lokale aanbieders die bij willen dragen aan de motorische ontwikkeling van kinderen het nijntje Beweegdiploma: een veilig en verantwoord lesprogramma.

Doelgroep: kinderen van 2 t/m 6 jaar

Intermediaire doelgroepen:, lesgevers en lokale aanbieders (sport/gymclub, peuterspeelzaal, kinderopvang of basisschool).

Hoofddoel

Kinderen hebben na afloop van de interventie (ongeveer 20 weken) betere motorische vaardigheden.

Subdoelen:

Einddoelgroep:

- Tenminste 90% van de deelnemende kinderen ervaart plezier in bewegen tijdens het programma.
- Kinderen ervaren zelfvertrouwen in bewegen tijdens het programma.
- Kinderen gaan meer vooruit op hun motorische vaardigheden dan je ten opzichte van hun leeftijd zou mogen verwachten. We nemen het grootste verschil waar bij kinderen die met een achterstand aan het programma beginnen. Het nijntje Beweegdiploma wordt uitgereikt aan ieder kind dat aan alle voorwaarden voldoet. Zie voor de eisen van het Beweegdiploma de bijlage

Intermediaire doelgroep

- Trainers/lesgevers zijn door de KNGU opgeleid/bijgeschoold en weten hoe ze jonge kinderen kunnen stimuleren in de motorische ontwikkeling;

Bijvangst:

- Door het ontwikkelen van goede motorische basisvaardigheden, wordt het risico op overgewicht verkleind.

Aanpak

Het nijntje Beweegdiploma is een interventie die zich richt op alle kinderen en daarmee als vorm van universele preventie beschouwd kan worden.

Ouders kunnen hun kind aanmelden via het regulier verenigingsleven. Andere kinderen worden gericht benaderd via (sport impuls) trajecten die het specifiek aanbieden op bijvoorbeeld AZC's of lage SES wijken. Verder wordt het programma aangeboden via kinderdagverblijven en scholen waarmee grote groepen kinderen bereikt worden die via het regulier verenigingsleven, niet bereikt zouden worden.

De lokale aanbieder (zoals hierboven beschreven) biedt met behulp van samenwerkende partij(en) Beweegdiploma lessen aan. Spelenderwijs worden door lesgevers veilig en verantwoord motorische vaardigheden geoefend, afgestemd op de gewenste ontwikkeling in de betreffende leeftijdsfase. Ouders worden geïnformeerd over het belang van bewegen voor het jonge kind en de inhoud van het programma.

Door middel van observatie wordt aan het eind van de lessenreeks bekeken of de motorische vaardigheden van het kind ontwikkeld zijn.

Als stimulans ontvangt het kind zijn/haar nijntje Beweegdiploma. Bij een motorische achterstand wordt in overleg met de ouder, indien nodig extra zorg betrokken. Kinderen kunnen na het behalen van het nijntje Beweegdiploma doorstromen naar het reguliere sportaanbod van de sport/gymclub.

Onderbouwing

Fundamental movement skills (FMS) vormen de bouwstenen voor meer complexe motorische vaardigheden en vallen uiteen in grofweg drie categorieën: stabiliteit, locomotoriek en object controle (Burrows, Keats & Kolen, 2014). Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van deze vaardigheden (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Deze ontwikkeling gaat samen op met een hoog niveau van ervaren competentie (LeGear et al., 2012).

De lessen van het nijntje Beweegdiploma zijn ingericht volgens een aantal principes. Hierdoor zijn de bewegingen die jonge kinderen leren geen 'kunstje' op zich die ze maar op één manier kunnen uitvoeren. In de lessen leren de kinderen de beweging die ze geleerd hebben te verdiepen en uit te breiden. Door de beweegthema's structureel te herhalen in verschillende oefeningen met diverse materialen en werkvormen wordt een situatie bereikt waarin kinderen worden uitgedaagd om de FMS kwalitatief goed te ontwikkelen.

De ontwikkeling van de motorische vaardigheden leidt vervolgens tot meer plezier en zelfvertrouwen, dit is de kritische succesfactor van het programma. Plezier en zelfvertrouwen in bewegen leiden immers tot een hogere sportdeelname op latere leeftijd.

Onderzoek

Zowel ouders als keurmerkhouders/aanbieders zijn erg positief over het beweegdiploma. In totaal hebben 180 keurmerkhouders meegewerkt aan de procesevaluatie en 338 ouders aan het klanttevredenheidsonderzoek. De interventie wordt door keurmerkhouders met een 7.8 gemiddeld en door ouders van deelnemers met een 8.1 beoordeeld. De NPS score van ouders is een 14 en de NPS van keurmerkhouders een 26. Verbeterpunt genoemd door ouders is het informeren over de voortgang van hun kind tijdens het programma. Dat gebeurt nu niet altijd voldoende. Keurmerkhouders zijn met name op zoek naar meer inspiratie en afwisseling in ideeën voor de lessen.

1.0 Uitgebreide beschrijving interventie

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Het nijntje Beweegdiploma richt zich op kinderen in de leeftijd van 2 t/m 6 jaar.

De motorische ontwikkeling bij een kind op jonge leeftijd gaat zo snel dat een gedifferentieerd aanbod van belang is. De belevingswereld van deze doelgroep verandert eveneens heel snel. We stemmen daarom ons aanbod af op kinderen in de leeftijd van 2 en 3 jaar en kinderen in de leeftijd van 4 t/m 6 jaar.

Tot slot is de invloed van ouders kenmerkend aan deze doelgroep. De ouders hebben de sleutel in handen als het gaat om de motorische ontwikkeling van het kind. Deelname aan het Beweegdiploma en mogelijk vervolg sportaanbod of zorgtraject wordt bepaald door de ouder. De ouder zal dan ook nauw betrokken worden bij dit project.

Intermediaire doelgroep

De volgende intermediaire doelgroepen zijn actief om het hoofddoel en de subdoelen te bereiken:

- Trainer/lesgever (te weten; technisch kader van de sport/gymclub, pedagogisch medewerker van de kinderopvang, leider van de peuterspeelzaal of leerkracht van de basisschool) die de lessenseries verzorgt.

Selectie van doelgroepen

Het nijntje Beweegdiploma is geschikt voor alle kinderen van 2 tot 6 jaar. Er is geen specifieke (contra-) indicatie.

Het nijntje Beweegdiploma is een interventie die zich richt op alle kinderen en daarmee als vorm van universele preventie beschouwd kan worden.

Ouders kunnen hun kind aanmelden via het regulier verenigingsleven. Andere kinderen worden gericht benaderd via (sport impuls) trajecten die het specifiek aanbieden op bijvoorbeeld AZC's of lage SES wijken. Verder wordt het als regulier programma aangeboden op kinderdagverblijven en scholen als onderdeel van het reguliere beweegaanbod aldaar.

De lokale aanbieder (zoals hierboven beschreven) biedt met behulp van samenwerkende partij(en) Beweegdiploma lessen aan. Spelenderwijs worden door lesgevers veilig en verantwoord motorische vaardigheden geoefend, afgestemd op de gewenste ontwikkeling in de betreffende leeftijdsfase. Ouders worden geïnformeerd over het belang van bewegen voor het jonge kind en de inhoud van het programma.

Door middel van observatie wordt aan het eind van de lessenreeks bekeken of de motorische vaardigheden van het kind ontwikkeld zijn.

De voortgang van het kind wordt bijgehouden aan de hand van een scorelijst (zie bijlage). Deze scorelijst wordt ingevuld op het eerste beweegmoment van het kind, halverwege en aan het einde van het programma. Lesgevers kunnen in de lessen, mede door goed te differentiëren, aandacht besteden aan kinderen met een (lichte) achterstand. Bij signalering van een grotere motorische achterstand / minder ontwikkelde vaardigheid wordt in overleg met de ouder (indien nodig) extra zorg betrokken. Dit kan zijn via RT op school, een doorverwijzing naar een (kinder-) fysiotherapeut of gewoon het advies vaker gevarieerd gericht te bewegen.

Aan het einde van het beweegprogramma ontvangt het kind als stimulans zijn/haar nijntje Beweegdiploma. Kinderen kunnen na het behalen van het nijntje Beweegdiploma doorstromen naar het reguliere sportaanbod van de sport/gymclub.

Betrokkenheid doelgroep

In 2017 zijn door middel van een klanttevredenheidsonderzoek en een procesevaluatie zowel ouders als keurmerkhouders bevroegd over hun ervaringen rond het nijntje Beweegdiploma. De uitkomsten uit beide onderzoeken zijn de basis voor de doorontwikkeling van de interventie. Daarnaast worden betrokkenen uit het veld geraadpleegd en betrokken bij de nieuwe ontwikkelingen die wij willen doorvoeren, in de vorm van een expertteam.

1.2 Doel

Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen hebben na afloop van de interventie (ongeveer 20 weken) betere motorische vaardigheden.

Kinderen ontwikkelen zich van nature, zonder expliciete oefening gaan ook hun motorische vaardigheden in een paar maanden tijd vooruit. Dankzij het nijntje Beweegdiploma maken kinderen een grotere ontwikkeling door dan je normaal gesproken zou verwachten.

De diploma eisen voor beweegdiploma 1 en 2 zijn als bijlage toegevoegd; deze eisen zijn te verdelen over 7 bewegingskenmerken die in het programma aan bod komen:

- Koppelingsvermogen (bv. een bal vangen en weer gooien)
- Differentiatievermogen (bv. een liedje zingen en tegelijk klappen)
- Reactievermogen (reageren op visuele, auditieve en/of lijfelijke spelcommando's)
- Bewegingsritme (bv hinkelen/huppelen)
- Oriëntatievermogen (o.a. door klimmen/klauteren)
- Aanpassingsvermogen (o.a. rollen en stoppen)
- Evenwichtsvermogen (bv. hoogspringen/schommelen)

Doel KNGU

De KNGU heeft daarnaast een why, how en what beschreven waarin de stip op de horizon wordt geschetst:

What: Faciliteren van een verantwoord en compleet beweegprogramma voor kinderen tot en met 6 jaar, waarbij plezier de kernwaarde is.

How: Ontwikkelen van een wetenschappelijk onderbouwd beweegprogramma welke aansluit op landelijke leerlijnen en waarbij het kind en het plezier in bewegen centraal staan.

Why: Opvoeder bewust maken van het belang van bewegen zodat zij hun kind hierin optimaal gaan stimuleren.

Deze stip op de horizon is de leidraad voor de KNGU waar de doorontwikkeling van het programma altijd aan getoetst zal worden.

Subdoelen:

Einddoelgroep:

- Tenminste 90% van de deelnemende kinderen ervaart plezier in bewegen tijdens het programma.
- Kinderen ervaren zelfvertrouwen in bewegen tijdens het programma.
- Kinderen gaan meer vooruit op hun motorische vaardigheden dan je ten opzichte van hun leeftijd zou mogen verwachten. We nemen het grootste verschil waar bij kinderen die met een achterstand aan het programma beginnen. Het nijntje Beweegdiploma wordt uitgereikt aan ieder kind dat aan alle voorwaarden voldoet. Zie voor de eisen van het Beweegdiploma de bijlage.

Intermediaire doelgroep:

- Trainers/lesgevers zijn door de KNGU opgeleid/bijgeschoold en weten hoe ze jonge kinderen kunnen stimuleren in de motorische ontwikkeling;

Bijvangst:

- Door het ontwikkelen van goede motorische basisvaardigheden, wordt het risico op overgewicht verkleind.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Eenmalige voorbereiding: 2 á 3 maanden	
Stap 1: informeren, draagvlak en capaciteit	<ul style="list-style-type: none">• Informatie Beweegdiploma aanvragen. Alle informatie met betrekking tot voorwaarden en de aanvraag staat op www.beweegdiploma.nl.• Draagvlak en planvorming bij het bestuur van de lokale aanbieder.• Coördinator/projectleider (indien nodig), trainers en locatie bij de lokale aanbieder beschikbaar maken.
Stap 2: opleiden/bijhouden	<ul style="list-style-type: none">• Trainers volgen (indien nodig) de bijscholing bij de KNGU. Een bijscholing Beweegdiploma is verplicht voor alle trainers die met de uitvoering van het Beweegdiploma belast zijn. Een bijscholing Beweegdiploma duurt gemiddeld 8 uren.
Stap 3: samenwerken	<ul style="list-style-type: none">• Samenwerking opstarten, informeren en medewerking vastleggen van:• Minimaal: tussen de lokale aanbieder en sport/gymclub, kinderopvang, peuterspeelzaal en/of basisschool.• Optioneel: zorgpartijen (zoals huisarts, fysiotherapeut, GGD, consultatiebureau) en gemeentelijke instellingen.
Stap 4: keurmerk	<ul style="list-style-type: none">• Keurmerk aanvragen bij de KNGU.

Vorbereiding: 1 á 2 maanden	
Stap 5: planning	<ul style="list-style-type: none">• Start datum lessen Beweegdiploma en informatievoorziening ouders vaststellen. Optioneel introductielessen inplannen.
Stap 6: PR	<ul style="list-style-type: none">• Werving / PR voor de Beweegdiploma lessen (via media, samenwerkingspartners ect.)
Stap 7: informatiebijeenkomst voor ouders.	<ul style="list-style-type: none">• Ouders informeren over belang van bewegen bij het jonge kind, die activiteiten die zij zelf thuis met hun kind kunnen doen om bewegen in het dagelijks leven te integreren.

Uitvoering: 4 weken (optionele introductie) en gemiddeld 15 tot 20 weken per lessenserie	
Stap 8: introductie	<ul style="list-style-type: none"> • Optioneel start introductielessen: maximaal 4 lessen gedurende 4 weken aanbieden op de (vertrouwde) vindlocatie van de doelgroep of bij de lokale aanbieder zelf.
Stap 9: lessenserie	<ul style="list-style-type: none"> • Start Bewegdiploma lessen: wekelijks minimaal 1 les bij de lokale aanbieder. <ul style="list-style-type: none"> o Bewegdiploma 1: 15 lessen, 45 tot 60 minuten per les voor kinderen van 2 t/m 3 jaar. o Bewegdiploma 2: 20 lessen, 60 minuten per les voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar. o Voortgang van kinderen bijhouden aan de hand van de scorelijst o Door middel van differentiatie extra aandacht besteden aan kinderen met een lichte achterstand
Stap 10: beweegfeest	<ul style="list-style-type: none"> • Datum beweegfeest vaststellen en beweegfeest organiseren. • Ouders uitnodigen voor het bijwonen van het beweegfeest.

Evaluatie en nazorg: 2 weken á 1 maand	
Stap 11: bijstellen en doorverwijzen	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatie van het Bewegdiploma bij de lokale aanbieder. Indien nodig bijstellen. • Nazorg via de ouders in verband met doorverwijzing van de kinderen naar regulier sportaanbod en/of extra beweging / zorgtraject.

Inhoud van de interventie

Eenmalige voorbereiding: 2 á 3 maanden

Stap 1:

Informatievoorziening:

De initiatiefnemer bij de lokale aanbieder (denk aan een bestuurslid, trainer, medewerker, vrijwilliger, betrokken ouder/verzorger of externe partij) vraagt informatie over het Bewegdiploma aan. Alle informatie met betrekking tot voorwaarden en de aanvraag staat op www.gymsport.nl.

Draagvlak creëren:

De lokale aanbieder deelt de nodige informatie en creëert intern draagvlak en planvorming. Gezamenlijk draagvlak is nodig voor het nijntje Bewegdiploma en de daarbij behorende voorwaarden, binnen het bestuur van de lokale aanbieder. Indien aanwezig moet het project worden opgenomen in het beleid.

Capaciteit verwezenlijken:

Afhankelijk van de grote van het project wordt een coördinator/projectleider nijntje Bewegdiploma aangesteld. Mogelijke trainers/lesgevers worden benaderd en beschikbaar gemaakt en de lokale aanbieder zorgt voor een geschikte accommodatie.

Stap 2:

Opleiden van betrokkenen:

Indien de aangewezen trainer/lesgever(s) nog niet in het zijn van enige (lesgeef)bevoegdheid peuters/kleuters en/of een licentie niveau 3 in de sport dient dit eerst te gebeuren. Een ALO, PABO of SPW certificaat kan ook voldoende zijn om in te kunnen stromen tot de bijscholing nijntje Beweegdiploma.

Na het bepalen van de juiste vooropleiding dient iedereen het certificaat nijntje Beweegdiploma te verkrijgen middels een specifieke bijscholing van de KNGU.

Stap 3:

Samenwerking opstarten:

De lokale aanbieder moet een samenwerking aangaan (onderdeel Beweegdiploma keurmerk). Ingeval van de sport/gymclub als lokale aanbieder is samenwerking zijn met een lokale peuterspeelzaal (2 en 3 jarigen), kinderopvang en/of de basisschool (4 en 5 jarigen) raadzaam. Hier zit de doelgroep. In geval van de peuterspeelzaal, kinderopvang en/of de basisschool als lokale aanbieder moet is samenwerking zijn met gymclub vereist. Hier kan de doelgroep structureel blijven sporten en bewegen en werken aan de motorische ontwikkeling.

Optioneel (betrokken bij de uitvoer):

Zorgpartijen, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, GGD, JGZ, consultatiebureaus zijn niet automatisch op de hoogte van de lokale aanbieder met het keurmerk/aanbod nijntje Beweegdiploma in hun gemeente. Als partijen hierin nog geen samenwerking hebben zal de lokale aanbieder actie moeten ondernemen om de zorgpartijen op de hoogte te brengen en te informeren over hun aanbod met als doel dat zorgpartijen kinderen doorverwijzen naar het aanbod.

Gemeente, Sportbedrijf, Sportservice: Buurtsportcoach/beweegcoach/combinatiefunctionaris als trainer of lokale coördinator/projectleider betrekken bij de opstart de uitvoering van het Beweegdiploma.

Stap 4:

Keurmerk aanvragen bij de KNGU:

De lokale aanbieder moet een aanvraagformulier invullen en indienen bij de KNGU. Bij goedkeuring ontvangen ze een licentieovereenkomst die ondertekend geretourneerd moet worden. Vervolgens ontvangt de lokale aanbieder het keurmerk.

Vorbereiding: 1 á 2 maanden

Stap 5:

Planning: start datum introductielessen (optioneel) en nijntje Beweegdiploma lessen vaststellen, informatievoorziening ouders bepalen.

Stap 6:

Werving / PR voor de nijntje Beweegdiploma (introductie)lessen via:

- Ouders: door ouders toegang te geven tot diverse informatiekanalen (website, nieuwsbrieven en evt. informatiebijeenkomst), worden ouders goed geïnformeerd over de aanpak en uitvoering van het nijntje Beweegdiploma.
- Media: door middel van een artikel in de plaatselijke krant en wijkbladen of op social media (website, twitter, facebook account van de lokale aanbieder).
- Samenwerkingspartners: uitdelen van informatieflyers en of brieven aan ouders op de kinderopvang, peuterspeelzalen, basisscholen of bij de sport/gymclub. Zorgpartijen, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, GGD, JGZ, consultatiebureaus kunnen kinderen doorverwijzen naar het aanbod bij de sportclub om het kind veilig & verantwoord te laten bewegen en hiermee spelenderwijs hun motoriek te ontwikkelen.

Stap 7:

Ouders informeren tijdens informatiebijeenkomst: de lokale aanbieder die met het nijntje Beweegdiploma start doet er goed aan om een ouderbijeenkomst te organiseren. Tijdens deze ouderbijeenkomst ontvangen de ouders informatie over de inhoud van het Beweegdiploma, het belang van veilig & verantwoord ontwikkelen van de motoriek van het kind. Ook krijgen de ouders tips voor oefeningen die zij thuis samen met hun kind kunnen doen, bewegen wordt zo geïntegreerd in het dagelijks leven.

Daarnaast is het van belang ouders toegang te geven tot allerlei vormen van informatievoorziening zoals de website www.beweegdiploma.nl, diverse nieuwsbrieven etc.

Uitvoering: 4 weken (optionele introductie) en gemiddeld 15 tot 20 weken per lessenserie

Stap 8:

Introductielessen:

Op de locatie waar de lessen aangeboden gaan worden of waar de kinderen zich bevinden (de 'vertrouwde' locatie van de samenwerkingspartner) worden voorbeeld lessen (maximaal 4 lessen in 4 weken) aangeboden zodat kinderen de les kunnen ervaren en ouders kennis kunnen maken met de werkwijze en inhoud van het nijntje Beweegdiploma.

Stap 9:

Start Beweegdiploma lessen:

De lessen komen voort uit het beweegprogramma Gymkids (KNGU) en zijn afgestemd op de vaardigheden die van het kind gevraagd worden bij de beweegnormen per kernactiviteit van het Beweegdiploma (zie handleiding, tabel uitgangspunten kernactiviteiten). De beweegnormen zijn afgestemd op het ontwikkelen van de motorische vaardigheden van het jonge kind en de Fundamental Movement Skills. Hierbij staat de ontwikkeling van het kind centraal. Er wordt in moeilijkheid gedifferentieerd. Daardoor kunnen kinderen van verschillende leeftijden binnen het programma op hun eigen niveau bewegen.

Een voorbeeld van een kernactiviteit (peuters) is; 'balanceren / evenwicht; gaan over een recht en breed vlak. De bijbehorende beweegnorm is: zelfstandig uitvoeren, zonder er af te stappen. Tijdens de wekelijkse lessen worden de kernactiviteiten uitgevoerd. Bij iedere kernactiviteit is een beweegnorm beschreven. Op basis van observatie wordt bekeken of het kind zijn motorische vaardigheden heeft ontwikkeld. Er zijn observatieformulieren waarop de lesgever de ontwikkeling per kind kan bijhouden. Aan het einde van de lessenreeks wordt een beweegfeest georganiseerd. Tijdens dit beweegfeest kan ieder kind zijn/haar vorderingen aan ouders en andere betrokkenen laten zien. Als feestelijke afsluiting ontvangen de kinderen hun nijntje Beweegdiploma.

In een Beweegdiploma les worden minimaal 4 beweegsituaties (een kernactiviteit) uitgezet met 4 verschillende beweegthema's (zie handleiding, tabel uitgangspunten kernactiviteiten). In de bijbehorende lessenseries zijn beweegsituaties per les uitgeschreven. Het is aan de lesgever om de beweegsituaties aan te passen aan het kind/de groep. De lesgever kan in de lessen de beweegsituaties makkelijker en/of moeilijker maken, waardoor het kind extra uitgedaagd wordt om de beweegsituatie te oefenen. Ook kan de lesgever de beweegsituaties 'spannender' maken door gebruik te maken van ander materiaal. Het omgekeerde is ook het geval, door middel van differentiatie kan de lesgever de oefeningen makkelijker maken voor kinderen met een lichte achterstand. Door hier extra aandacht aan te besteden, zullen ook deze kinderen een positieve ontwikkeling doormaken tijdens het programma. Belangrijk is wel dat de verschillende beweegthema's in een les worden aangehouden zodat iedere les minimaal 4 beweegthema's geoefend worden.

Per groep kunnen maximaal 20 kinderen mee doen in een les.

We adviseren keurmerkhouders om tenminste twee lessen als ouder-kind lessen in te richten, waarbij ouders samen met hun kind bewegen. Dit om de ouderbetrokkenheid zo hoog mogelijk te houden.

Stap 10:**Beweegfeest organiseren:**

Door middel van observatie wordt aan het eind van de lessenreeks bekeken of de motorische vaardigheden van het kind ontwikkeld zijn. In de handleiding is een draaiboek voor het beweegfeest opgenomen. Het betreft een feestelijke dag, waarvoor de ouders/verzorgers worden uitgenodigd. Georganiseerd door de lesgever in samenwerking met het bestuur en/of de coördinator/projectleider van de lokale aanbieder. De kinderen voeren in groepjes beweegsituaties uit behorende bij de uitgangspunten van het beweegdiploma. De jongste groep wordt begeleid door assistenten of hulpouders. Daarna ontvangt het kind zijn/haar nijntje Beweegdiploma. Uitgereikt door een wethouder, voorzitter of erelid. Na afloop wordt het beweegfeest geëvalueerd, draaiboek indien nodig bijgesteld en een persbericht verspreid.

Stap 11:**Evaluatie:**

Optioneel wordt na een seizoen een sessie georganiseerd om samen met de betrokkenen vanuit de lokale aanbieder en samenwerkingspartners te evalueren. Op basis hiervan kunnen aanpassingen worden gedaan voor het komende seizoen. Daarnaast wordt een enquête afgenomen onder de ouders van deelnemende kinderen.

Nazorg/doorverwijzen:

Door het werken met observaties, kunnen lesgevers motorische achterstanden bij kinderen eerder signaleren. Lesgevers kunnen in de lessen, mede door goed te differentiëren, aandacht besteden aan kinderen met een (lichte) achterstand. Ouders worden indien nodig geadviseerd om het kind extra te laten bewegen door bijvoorbeeld een extra uurtje in de week het kind te laten sporten.

Lesgevers kunnen ouders ook adviseren om contact op te nemen met de huisarts. Dit is met name van groot belang bij kinderen met een ernstige motorische achterstand en/of als het kind overgewicht heeft.

Kinderen kunnen na beweegdiploma 1 en 2 doorstromen naar het reguliere aanbod bij de sport/gymclub. Ouders ontvangen een brief over de mogelijkheden van het vervolgaanbod.

2. Uitvoering

Materialen

Om met het nijntje Beweegdiploma aan de slag te mogen gaan is een keurmerk nijntje Beweegdiploma noodzakelijk. Alle informatie over het nijntje Beweegdiploma en de voorwaarden voor het keurmerk staan in een document wat te downloaden is via:

<http://www.beweegdiploma.nl>

Lokale aanbieders met het keurmerk Beweegdiploma ontvangen vervolgens:

- Het keurmerk Beweegdiploma digitaal voor op hun website en voor alle schriftelijke communicatie uitingen.
- Een bordje(s) van het Keurmerk om op te hangen op de locatie waar de lessen Beweegdiploma plaatsvinden.
- De lessenseries bijbehorende bij het Beweegdiploma: Beweegdiploma 1= 15 lessen. Beweegdiploma 2: 20 lessen (voor trainers) .
- Digitale toolkit Beweegdiploma van de KNGU (voor de lokale aanbieder/trainer). Hierin zit het volgende:
 - Een handleiding: aanvragen diploma's aan te vragen (moeten digitaal worden aangevraagd).
 - Een handleiding: organisatie activiteit diploma uitreiking.
 - Kaarten uitgangspunten toets Beweegdiploma.
 - Scorelijsten.
 - Criteria beweegnormen behorende bij het Beweegdiploma 1 en 2.
 - Een format wervingsflyer, geschreven voor ouders.
 - Een format van een poster Beweegdiploma.
 - Een voorbeeld persbericht.
 - Een voorbeeld brief uitnodigen ouders voor Beweegdiploma activiteit.
 - Een voorbeeld brief voor ouders over het belang van vervolgaanbod voor de kinderen.

Materialen op locatie (voor de uitvoering van de lessen)

Om met het Beweegdiploma aan de slag te gaan dient op de locatie basismateriaal aanwezig te zijn (zie handleiding materialenlijst). Een gymzaal met basisuitrusting van toestellen voldoet aan de basisvoorwaarden met betrekking tot de 'grote' materialen.

Bij locaties waar niet al het grote materiaal aanwezig is zal de trainer/leidster alternatieven moeten bedenken om het beweegthema waarin dit materiaal gebruikt wordt aan te passen met 'ander' aanwezig materiaal. In de bijscholing nijntje Beweegdiploma worden voldoende alternatieven aangereikt.

Locatie en type organisatie

Het Beweegdiploma kan uitgevoerd worden door keurmerkhouders. De volgende instanties kunnen een keurmerk aanvragen:

- KNGU gymclub (Beweegdiploma 1 en 2).
- Sportclub, met geïntegreerd peuter- en kleuteraanbod binnen de club (Beweegdiploma 1 en 2).
- Kinderopvang, peuterspeelzaal (Beweegdiploma 1).
- Basisschool, brede school, buitenschoolse opvang (Beweegdiploma 2).
- Zelfstandig ondernemer.

Deze organisaties dienen samen te werken, of de intentie te hebben om samenwerking aan te gaan, met de partijen zoals benoemd onder kwaliteitsbewaking (voorwaarde keurmerk).

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De KNGU biedt voor het nijntje Beweegdiploma een bijscholingsmodule aan. De bijscholing nijntje Beweegdiploma is verplicht voor alle lesgevers die met de uitvoering van het nijntje Beweegdiploma belast zijn.

Bijscholing Beweegdiploma

Een bijscholing duurt afhankelijk van de vooropleiding 7-12 uur.

Aanstaande trainers met een erkende achtergrond als PABO, ALO of CIOS niveau 4 komen in aanmerking voor de verkorte scholing. Overigens net als de door de KNGU zelf opgeleide niveau 3 trainers. Van deze opleidingen is bewezen dat voldoende aandacht is besteed aan de motorische en didactische vaardigheden rond het jonge kind.

Medewerkers uit de hoek van de kinderopvang scholen we in 12 uur bij. De nadruk in deze scholing ligt iets meer op een stuk didactiek en ontwikkelingsgericht handelen. “Hoe doe je dat nou, bewegen met 12 of 16 peuters te gelijk”?

Zie voor een uitgebreid overzicht het opleidings-overzicht in de bijlage.

Bijscholingen worden op verschillende locaties in het hele land georganiseerd. We streven naar 3 scholingen per regio per jaar. Waar en wanneer de bijscholingen worden gegeven is te vinden op:

www.beweegdiploma.nl.

Kwaliteitsbewaking

Het programma draait onder een keurmerk. Het keurmerk ontvangt de organisatie enkel als het aan alle voorwaarden voldoet. Hiermee is de eerste slag kwaliteitsbewaking gegarandeerd. Het keurmerk is twee jaren geldig. Na twee jaar dient de organisatie opnieuw het keurmerk te verlengen en vindt opnieuw toetsing plaats.

De keurmerk voorwaarden zijn meegenomen in deze beschrijving:

- De Beweegdiploma lesgever voldoet aan de eisen van de verplichte vooropleiding.
- De organisatie heeft voldoende materiaal beschikbaar om de kwaliteit van de lessen te waarborgen.
- Vanuit de KNGU club is sprake van samenwerking met kinderopvang, peuterspeelzaal, onderwijs, fysiotherapie praktijk of dergelijke.
- Vanuit de sportclub is sprake van samenwerking met een KNGU club en kinderopvang, peuterspeelzaal en/of onderwijs. Tevens is peuter- en kleuteraanbod geïntegreerd binnen het aanbod van de club.
- Vanuit onderwijs, kinderopvang of peuterspeelzaal is sprake van samenwerking met een KNGU club om kinderen die extra beweging nodig hebben door te verwijzen naar die club.
- Uitgangspunt is dat de les gegeven volgens de nijntje methode. Een methode die gebaseerd is op de Fundamental Movement Skills en door ons vertaald naar de 7 bewegingskenmerken.
- De lokale aanbieder organiseert een Beweegfeest voor kinderen en ouders. Na afloop van dit feest wordt het beweegdiploma aan ieder kind uitgereikt.
- De accountmanagers van de KNGU zijn gedurende het hele traject betrokken bij de keurmerkhouders die het nijntje Beweegdiploma aanbieden.
- Voor verlening van het keurmerk vind zoals aangegeven toetsing plaats. Indien een keurmerk houder tijdens de duur van het keurmerk geen diploma's heeft aangevraagd wordt verlenging niet goed gekeurd. We willen graag zien dat partijen actief met het concept aan de slag zijn.
- Steekproefsgewijs wordt getoetst of de door de keurmerkhouders opgegeven samenwerkingsverbanden nog van kracht zijn en/of daadwerkelijk ontstaan zijn.
- Keurmerkhouders ontvangen jaarlijks een procesevaluatie (d.m.v. een vragenlijst onderzoek) waarin zij zelf punten ter verbetering en aanpassing kunnen doorgeven. Deze punten vormen de basis voor de doorontwikkeling van het product.
- Ieder kwartaal ontvangen ouders van kinderen die het Beweegdiploma hebben behaald een klanttevredenheidsonderzoek. We vragen ze hier onder andere naar de ontwikkeling en plezierbeleving van het kind.

Een volledig overzicht van de keurmerkvoorwaarden is te vinden op: www.beweegdiploma.nl.

Daarnaast stelt de KNGU in de licentieovereenkomst bijbehorende bij het keurmerk dat zij het recht hebben om aanwezig te zijn bij de activiteiten georganiseerd in het kader van het nijntje Beweegdiploma.

Randvoorwaarden

Het bestuur van de club moet het project ondersteunen. Het draagvlak binnen de organisatie moet gegarandeerd zijn. Het nijntje Beweegdiploma wordt als belangrijk onderdeel erkend en indien aanwezig opgenomen in het beleidsplan van de aanbieder.

De lokale aanbieder moet een goede beweegruimte / gymzaal beschikbaar stellen.

Daarnaast verwachten we dat keurmerkhouders een intensieve samenwerking aangaan met lokale partijen. Denk hierbij aan kinderopvang, peuterspeelzalen, onderwijs, (gym-)sportverenigingen, fysiotherapie praktijken maar ook huisartsen en consultatiebureaus.

Implementatie

De KNGU biedt hulp en ondersteuning bij het lokaal implementeren van het nijntje Beweegdiploma door de bijscholing aan te bieden. Daarnaast is de KNGU via beweegdiploma@kngu.nl of via de telefoon altijd te benaderen voor vragen.

De KNGU heeft tevens (voor aangesloten clubs gratis) accountmanagers op regionaal niveau in dienst welke deze trajecten graag ondersteunen.

Optie om het nijntje Beweegdiploma in een gemeente of wijk uit te zetten is door de inzet van een beweegcoach (buurtsportcoach of combinatiefunctionaris) overzichtelijk en haalbaar. Hij/zij kan het nijntje Beweegdiploma gemeente breed in voeren bij clubs, onderwijs en kinderopvang. Door gebruik te maken van de buurtsportcoach is eveneens cofinanciering vanuit het Rijk mogelijk. De KNGU heeft hiervoor een implementatieplan beschikbaar.

Kosten

In onderstaande tabel staat een beknopt overzicht van de kosten voor de interventie.

Directe kosten personeel	<ul style="list-style-type: none"> • Kosten lesgever • Startbijeenkomst 	<ul style="list-style-type: none"> • Tussen de €25,00 en €30,00 per uur • Ongeveer €450,00
Directe kosten sportmateriaal	<ul style="list-style-type: none"> • Keurmerk kosten • Diploma kosten • Kosten klein sportmateriaal 	<ul style="list-style-type: none"> • €400,00 per keurmerk • €5,00 per diploma • €350,00 opstartkosten
Directe kosten accommodatie	<ul style="list-style-type: none"> • Zaal huur • Ouderbijeenkomst 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschilt per gemeente • €450 euro (per jaar)
Directe kosten monitoring	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluatiebijeenkomst 	<ul style="list-style-type: none"> • €70,00 per uur
Indirecte kosten organisatie	<ul style="list-style-type: none"> • Opleidingskosten lesgever • Project coördinatie 	<ul style="list-style-type: none"> • Zie opleidingsoverzicht in bijlage • €70,00 per uur
TOTAAL	Totale kosten bij een proces van 20 weken les met 1 uur in de week gedurende 2 jaar inclusief opstartkosten en opleidings- en keurmerkkosten geven een totaal som van ongeveer 400 euro per kind bij een groep van 15 kinderen. Een specificatie hiervan vindt u in de financiële bijlage.	

3. Onderbouwing

Probleem

Het Beweegdiploma speelt in op de terugloop van de motorische ontwikkeling van kinderen. In recent onderzoek naar motorische fitheid, wordt duidelijk dat basisschoolkinderen (10-12) van nu op verschillende motorische testen (kracht, snelheid/wendbaarheid, lenigheid en coördinatie) tussen de 56% en 67% slechter scoren dan het gemiddelde van 1980 (Collard et al., 2014). 5 tot 10% van de Nederlandse kinderen van 4 tot en met 10 jaar heeft een motorische achterstand. In lage SES wijken ligt dit percentage nog hoger (Timmermans, 2010). Belangrijk is om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand véél lastiger in te halen (Bailey, 2017). Daarom is het voorkomen van een achterstand beter dan het inhalen daarvan op latere leeftijd.

Een motorische achterstand kan leiden tot overgewicht, problemen met de cognitieve ontwikkeling, sociaal isolement, gebrek aan zelfvertrouwen en overige fysieke aandoeningen.

Oorzaken

In Nederland zien we dat jonge kinderen te weinig gericht bewegen. Onder andere door de invloed van computers, tablets en televisie spelen kinderen tegenwoordig veel minder buiten. Daarnaast zijn ouders onvoldoende bewust van het belang van bewegen. Tevens is er in Nederland nog nauwelijks georganiseerd sportaanbod voor jonge kinderen beschikbaar. Het reguliere aanbod van de meeste sportverenigingen start pas vanaf 6 jaar. Dit alles leidt tot minder sportdeelname en een hoger risico op een motorische achterstand. Daarnaast is er een toename van het aantal kinderen met overgewicht. Dit probleem wordt ook in andere Europese landen gezien (Bailey, 2017).

Uit een regressie-analyse (Collard et al., 2014) blijkt dat vooral kinderen die minder vaak aan sport deelnemen, minder vaak buiten spelen en/of overgewicht hebben, minder motorisch fit zijn. Dit heeft een negatieve invloed op hun plezier en zelfvertrouwen in bewegen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat een gebrek aan zelfvertrouwen en plezier leidt tot een lagere beweegdeelname (Liong, Ridgers en Barnett, 2015; Dismore & Bailey, 2010).

Aan te pakken factoren

Het eerder geschetste probleem en de oorzaken van dit probleem, worden aangepakt door middel van het nijntje Beweegdiploma. De meest belangrijke factoren waar wij door middel van een interventie invloed op kunnen uitoefenen zijn:

- Gericht bewegen (gestructureerd oefenen met basis motorische vaardigheden)
- Aandacht voor plezier in bewegen
- Aandacht voor zelfvertrouwen in bewegen.

. Vanuit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat de basis motorische vaardigheden alleen door gerichte oefening volledig tot ontwikkeling komen (Clark, 2005). De interventie richt zich daarom op het aanbieden van gerichte oefeningen. Daarnaast is bekend dat zelfvertrouwen en plezier in bewegen er voor zorgen dat kinderen op latere leeftijd meer gaan bewegen (Burrows, Keats en Kolen, 2014).). Daarom is er voor gekozen om naast het oefenen met motorische vaardigheden vooral in te zetten op de factoren plezier en zelfvertrouwen. Hierdoor werken kinderen motorische achterstanden weg. Dit leidt tot meer zelfvertrouwen en plezier en dat vergroot vervolgens de kans op een hogere sport- en beweegdeelname op latere leeftijd. Motorische vaardigheden zijn in dit geval dus een intermediaire variabele.

Verantwoording

Fundamental Movement Skills (FMS)

Fundamental movement skills (FMS) vormen de bouwstenen voor meer complexe motorische vaardigheden en vallen uiteen in grofweg drie categorieën: stabiliteit (balans en draaien/rollen), locomotoriek (rennen en springen) en object controle (gooien en vangen/hand oog coördinatie) (Burrows, Keats & Kolen, 2014).

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van FMS (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Wanneer kinderen voldoende mogelijkheid en aanmoediging tot bewegen krijgen, hebben zij de capaciteiten om volledige beheersing van de FMS te bereiken op 6 jarige leeftijd (Gallahue & Donnelly, 2003). Het is geen gegeven dat kinderen zonder oefening een volledige beheersing van de FMS bereiken (Clark, 2005). Hiervoor is expliciete instructie en oefening noodzakelijk (Payne & Isaacs, 2002). Uit effectstudies is gebleken dat vrije speeltijd in een stimulerende omgeving niet leidt tot een significante verbetering van de beheersing van FMS bij kinderen, terwijl dit resultaat met gestructureerde oefening wel wordt bereikt (Barnett en collega's, 2016). Daarom is het van essentieel belang om in een interventie aandacht te besteden aan gericht bewegen, waarbij kinderen worden uitgedaagd om oefeningen uit te voeren die zij niet uit zichzelf oppakken.

Uit een effect onderzoek van Jones en collega's (2011) blijkt dat een 20-weeks programma met gestructureerde oefeningen voor de kinderen en een bijscholing voor de medewerkers een positief, significant, resultaat opleverde voor zowel de beheersing van de FMS als de tijd die kinderen gemiddeld per dag in beweging waren.

Een goede beheersing van FMS is in verband gebracht met een hogere fysieke activiteit (Logan et al., 2015). Burrows, Keats en Kolen (2014) geven aan dat kinderen die de FMS goed beheersen vaker sporten en bewegen. Dit effect neemt toe wanneer kinderen ouder worden. In een effect onderzoek van Jaakkola, Yli-Piipari, Huotari, Watt en Liukkonen (2014) blijkt dat adolescenten die de FMS goed beheersen, 6 jaar later vaker aangeven te bewegen dan adolescenten die de FMS niet goed beheersen. Dit laat zien dat de effecten van het goed beheersen van de FMS op het beweeggedrag langdurig zijn. Dit kan verklaard worden door het feit dat jonge kinderen zelf nog niet goed kunnen inschatten of ze wel of niet motorisch vaardig zijn. Wanneer kinderen ouder worden beseffen ze steeds beter of ze wel of niet motorisch vaardig zijn. Kinderen met een lage ervaren competentie ervaren dit vaak als drempel om meer te gaan bewegen (Stodden et al., 2008). Bovenstaande wordt erkend door Liang, Ridgers en Barnett (2015) die aangeven dat er een verband is tussen een lage ervaren competentie en een lagere mate van fysieke activiteit bij oudere kinderen.

Nijntje Beweegdiploma en FMS

De lessen van het nijntje Beweegdiploma zijn ingericht volgens een aantal principes. Hierdoor zijn de bewegingen die jonge kinderen leren geen 'kunstje' op zich die ze maar op één manier kunnen uitvoeren. In de lessen leren de kinderen de beweging die ze geleerd hebben te verdiepen en uit te breiden. Dit is nodig om de kwaliteit van bewegen te verbeteren. In iedere les wordt aandacht besteed aan locomotoriek, stabiliteit en object controle. Locomotoriek wordt binnen nijntje onder andere geoefend door spel- en oefenvormen met kruipen, lopen, rennen en huppelen. Stabiliteit wordt binnen het nijntje Beweegdiploma getraind door balanceren over brede, smalle, lage en hoge vlakken, al dan niet met obstakels. Daarnaast wordt stabiliteit verder ontwikkelt door rollen om de lengte as. Object controle komt terug in oefeningen met gooien en vangen, mikken, schoppen en rollen van ballen en andere materialen zoals pittenzakken. Door de thema's structureel te herhalen in verschillende oefeningen met diverse materialen en werkvormen wordt een situatie bereikt waarin kinderen worden uitgedaagd om de FMS kwalitatief goed te ontwikkelen.

Plezier en zelfvertrouwen in Bewegen

Wereldwijd wordt aangenomen dat plezier de belangrijkste rede voor sportparticipatie van kinderen is (Weiss & Amorose, 2008). Stodden en collega's (2008) hebben daarnaast aangetoond dat zelfvertrouwen en een ervaren gevoel van competentie bijdragen aan de sportparticipatie van jonge kinderen.

Om kinderen aan het bewegen te krijgen is het daarom van groot belang om er voor te zorgen dat zij plezier en zelfvertrouwen in bewegen ervaren. Uit onderzoek is gebleken dat het goed beheersen van motorische vaardigheden en daardoor het opdoen van succeservaringen en het ervaren van een positieve 'flow', bijdraagt aan de plezierbeleving van kinderen (Weiss en Amorose, 2008). Ook uit een regressie analyse van Collard en collega's (2014) blijkt dat er een verband is tussen plezier en zelfvertrouwen in bewegen en de beheersing van motorische vaardigheden. Kinderen die weinig bewegen, weinig buitenspelen en niet motorisch fit zijn, ervaren weinig plezier en zelfvertrouwen in bewegen en haken hierdoor eerder af. Dit in tegenstelling tot kinderen die wel motorisch fit zijn. Er is dus een duidelijk verband tussen het goed beheersen van basis motorische vaardigheden en het beleven van plezier en zelfvertrouwen in bewegen.

Uiteindelijk blijkt het ervaren van zelfvertrouwen en plezier in bewegen de kritieke factor te zijn in later beweeggedrag van kinderen, adolescenten en uiteindelijk ook volwassenen. Zo blijkt uit onderzoek van Liong, Ridgers en Barnett (2015) dat een gebrek aan zelfvertrouwen in bewegen leidt tot minder sport- en beweegdeelname op latere leeftijd. Vaardige kinderen die plezier en zelfvertrouwen beleven bij het sporten, participeren daarentegen juist meer op latere leeftijd (Burrows, Keats en Kolen, 2014). Dit wordt onderschreven door Stodden en collega's (2008) die aantonen dat zelfvertrouwen en een ervaren gevoel van competentie in bewegen bijdragen aan de sportparticipatie van jonge kinderen. Zelfvertrouwen kan volgens hen worden gerealiseerd door het opdoen van succeservaringen en positieve feedback. Ook Dismore & Bailey (2010) tonen in hun onderzoek aan dat er een verband is tussen zelfvertrouwen en plezier in bewegen en de sportparticipatie van kinderen.

Bovenstaande bevindingen laten zien dat niet alleen het oefenen van de motorische vaardigheden heel belangrijk is, maar dat ook het stimuleren van zelfvertrouwen en plezier in bewegen, bijvoorbeeld door middel van positieve feedback, kritische factoren zijn waaraan een beweeginterventie aandacht moet besteden.

Binnen het nijntje Beweegdiploma worden de oefeningen op uitdagende en afwisselende wijze aangeboden. Trainers worden in opleiding en/of bijscholing bovendien gewezen op het belang van positieve feedback. Verder maakt het beweegdiploma gebruik van veel verschillende (kleine) materialen, die zorgen voor meer plezierbeleving en afwisseling. In verschillende oefeningen is er ook aandacht voor samen werken en sporten. Daarnaast wordt door goed differentiëren binnen de lessen, voldoende mogelijkheid gecreëerd voor alle kinderen om op hun eigen niveau succeservaringen op te doen. Dit vergroot het zelfvertrouwen en plezier van de kinderen in het bewegen.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

Op dit moment zijn er ruim 400 keurmerkhouders, verspreid door heel Nederland, die het Beweegdiploma aanbieden. Met name gymnastiekverenigingen maar ook organisaties voor kinderopvang, peuterspeelzalen en scholen zijn keurmerkhouders. Per jaar worden ongeveer 10.000 beweegdiploma's uitgereikt.

In 2017 zijn twee onderzoeken uitgevoerd naar de uitvoering en ervaringen met het Beweegdiploma. Het eerste onderzoek betreft een Klanttevredenheidsonderzoek onder ouders van KNGU leden die een nijntje Beweegdiploma 1 of 2 hebben behaald. Door middel van een onafhankelijk vragenlijst onderzoek, uitgevoerd door Motivaction, zijn de ervaringen van ouders met het nijntje Beweegdiploma in kaart gebracht. Tot op heden hebben 338 respondenten de complete vragenlijst ingevuld.

De uitkomsten laten zien dat ouders over het algemeen heel tevreden zijn over het Beweegdiploma. De inhoud van de lessen wordt beoordeeld met een rapportcijfer 8.1. Kinderen boeken de meeste vooruitgang op het gebied van motorische vaardigheden, waarbij klimmen en klauteren door ruim 80% van de ouders benoemd wordt als verbeterde vaardigheid. Sociale en cognitieve vaardigheden gaan dankzij het beweegdiploma niet noemenswaardig vooruit. Sterk punt is de mate van plezier die kinderen aan het programma beleven, maar liefst 94% van de ouders geeft dat kinderen plezier hebben gehad tijdens de lessen. Verbeterpunt is het informeren van ouders over de voortgang van hun kind. Sommige ouders waren zich er tijdens het programma niet eens van bewust dat hun kind een diploma zou ontvangen, laat staan dat ze wisten hoe hun kind zich ontwikkelde. De KNGU gaat meteen aan de slag met dit verbeterpunt, ouders en ouderbetrokkenheid vormen een cruciaal onderdeel voor het succesvol uitvoeren van de interventie. Daarom zetten we in 2018 in op een project om de ouderbetrokkenheid binnen het nijntje Beweegdiploma te vergroten. Beknopte omschrijving van dit project: *"nijntje fungeert als gids in de wereld van motorische ontwikkeling van kinderen tussen de 2 en 6 jaar. Ze doet dit door tools te verschaffen en hoopt daarmee inzicht te geven, te adviseren, te motiveren en te inspireren.*

We bieden een dynamische mix van online en offline content (totaalconcept) die invulling geven aan bovengenoemde pijlers. De bestaande lessen van het nijntje Beweegdiploma maken onderdeel uit van het aanbod. Daarnaast zorgen wij samen met onze partners voor aanvullend en relevant aanbod om bewegen meer onderdeel van het dagelijks leven van jonge gezinnen te maken. Hiervoor ontsluiten we kennis over bewegen voor peuters en kleuters in de breedste zin van het woord. We werken samen met gerenommeerde content en kennis partners. Zo bundelen we de krachten. nijntje als aansprekende ambassadeur geeft de beweegclub bekendheid en elan."

Naast het KTO onder ouders is er ook een procesevaluatie uitgevoerd onder de keurmerkhouders van het Beweegdiploma. 376 keurmerkhouders zijn uitgenodigd om mee te werken aan het onderzoek, de respons lag op 55% met in totaal 180 compleet ingevulde vragenlijsten. Uit de resultaten blijkt dat keurmerkhouders over het algemeen positief zijn over het product. De grootste kansen voor verbetering schuilen in het aanbieden van meer, afwisselende lesvoorbeelden en het faciliteren van uitwisseling tussen aanbieders en lesgevers. Dit zorgt voor nog meer afwisseling, uitdaging en plezier in de lessen. Het eenvoudiger maken van het aanvragen van diploma's, met name voor niet leden, is een tweede belangrijk verbeterpunt. Tevens kan de KNGU nog een slag maken als het aankomt op het in de markt zetten van het Beweegdiploma en het nog beter bekend maken van het product en het belang van veelzijdig bewegen voor jonge kinderen.

Opvallend resultaat is dat slechts 37 keurmerkhouders de ouders informeren over de voortgang van de kinderen. Dit is een verbeterpunt waar wij als aanbieder wellicht actief een rol in kunnen spelen, door verenigingen hierin te faciliteren en ondersteunen. Dit is onderdeel van het project ten behoeve van het vergroten van de ouderbetrokkenheid dat in 2018 wordt opgezet.

In de bijlage 'infographic beweegdiploma' en 'uitkomsten open antwoorden procesevaluatie' zijn de resultaten en conclusies van de onderzoeken terug te lezen.

5. Samenvatting Werkzame elementen

De kracht van het programma schuilt in het gestructureerd en regelmatig aanbieden van elementen die zonder oefening niet volledig ontwikkeld worden. Daarnaast is de aandacht voor plezier binnen het bewegen 1 van de succesfactoren.

- Het nijntje Beweegdiploma mag alleen door keurmerkhouders worden aangeboden. Deze keurmerkhouders zijn verplicht tot het volgen van de opleiding nijntje Beweegdiploma van de KNGU. In deze opleiding leren trainers en coaches het programma aanbieden volgens de richtlijnen.
- 4 beweegthema's/lesmenu waarin de 7 vermogens herhaald worden aangeboden
- Het programma kent per vaardigheid een uitgebalanceerde opbouw. Voorbeeld: balanceren bouwt uit van lopen over de grond tussen twee lijnen via balanceren over een lijn op de grond naar balanceren op een verhoogd element (bank en later omgekeerde bank/balk).
- Het programma biedt verschillende mogelijkheden voor differentiatie. Waardoor we ieder kind op zijn of haar eigen niveau laten werken. Om het voorbeeld van het balanceren weer aan te halen zal je in de zaal verschillende oefenvormen aantreffen waarbij het kind zelf kan kiezen voor het wel of niet nemen van de moeilijkere stap/oefening.
- Doordat kinderen op gestructureerde wijze oefenen hebben trainers/coaches zicht op de ontwikkeling van het individuele kind. Hierdoor zijn kinderen die opvallen snel in beeld waardoor hier adequaat op geanticipeerd kan worden.
- Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de beleving van plezier randvoorwaardelijk is om kinderen te motiveren voor sport- en beweegdeelname. Afgaande op de uitkomsten van het KTO blijkt dat bijna 95% van de kinderen plezier beleeft aan de lessen. Dit is een van de belangrijkste werkzame elementen van het nijntje Beweegdiploma.

6. Referenties

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding Participation in Sport and Physical Activity Among Children and Adults: a Review of Qualitative Studies. *Health Education Research*, 21 (6), 826-835.
- Barnett et al. (2016). Fundamental Movement Skills: An Important Focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 219-225.
- Bailey, R. (2017). Why the first ten years?, ICCSPE congress, Rheinsberg DE.
- Burrows, E. J., Melanie, R. K., Kolen, A. M. (2014). Contributions of After School Programs to the Development of Fundamental Movement Skills in Children. *International Journal of Exercise Science*, 7, 236-249.
- Clark, J. E. (2005). From the beginning: A developmental perspective on movement and mobility. *Quest*, 57, 37–45.
- Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). Effecten van sport en bewegen op de basisschool. *Mulier Instituut*.
- Dismore, H., & Bailey, R. (2010). Fun and enjoyment in Physical Education: Young people's Attitudes. *Research papers in Education*, 4, 499-516
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). Developmental physical education for all children (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2014). Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26:74-81.
- Jones, R. A., Riethmuller, A., Hesketh, K., Trezise, J., Batterham, M., and Okely, D. (2011), Promoting Fundamental Movement Skill Development and Physical Activity in Early Childhood Settings: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatric Exercise Science*, 23: 600-615.
- LeGear, M., Greyling, L., Sloan, E., Bell, R., Williams, B.-L., Naylor, P.-J., Temple, V. (2012). A window of opportunity? Motor skills and perceptions of competence of children in Kindergarten. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 29.
- Liong, G. H. E., Ridgers, N. D., Barnett, L. M. (2015). Associations Between Skill Perceptions and Young Children's Actual Fundamental Movement Skills. *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 120,2: 591-603.
- Logan, S. W., Webster, E. K., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2015). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 4: 416–426.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2002). Human motor development: A lifespan approach (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., Garcia, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60: 290-306, 2008.
- Timmermans, J. P. (2010). Een haperende motoriek. Algemeen Dagblad, 2010.
- Rütten, A., & Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für bewegung und bewegungsförderung.
- Weiss, A. & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. *Advances in Sport Psychology*, 115-155.

7. Praktijkvoorbeeld 'nijntje binnen de kinderopvang in Heerlen'

Vooraf

In Heerlen is binnen de kinderopvangorganisaties nauwelijks aandacht besteed aan bewegen. Men is niet op de hoogte van de invloed van bewegen op de ontwikkeling van het jonge kind. Het merendeel van de leidsters durfde het niet aan of had te weinig ervaring met bewegen. Binnen de club werden in een wijk op 2 dagen 1 uur beweeglessen nijntje Beweegdiploma aangeboden. Te weinig beschikbare lesuren en technisch kader waren een probleem voor uitbreiding.

Tijdens

Bij 33 kinderopvanglocaties (1 AZC locatie) heeft club 20 lessen gegeven met gemiddeld 13 kinderen per les. De leidsters waren aanwezig bij de lessen en kregen tools aangereikt om hier zelf verder mee aan de slag te gaan. Bij de start ondervonden we wat weerstand bij de leidsters. Na enkele weken niet meer omdat het belang van bewegen snel zichtbaar werd.

Tijdens de periode van de Sportimpuls zijn 4 beweegfeestjes georganiseerd, 320 kinderen hebben deelgenomen en de kinderopvang was aanwezig.

Na ieder feest hebben minimaal 10 kinderen zich aangemeld bij de gymvereniging.

Doordat het project vooral in achterstandswijken heeft plaatsgevonden worden de kosten bij het vervolg als een hoge drempel ervaren. DE opgave valt tegen omdat ouders 5 euro te veel vinden en vervoer naar de locatie blijkt een probleem.

In totaal zijn 41 leidsters van kinderdagverblijven opgeleid tot het geven van lessen Beweegdiploma.

22 leidsters zijn opgeleid tot beweegcoördinator met als doel het beweegbeleid binnen de opvangorganisaties op te zetten en te waarborgen. In de cursus is ruim aandacht besteed aan de sensomotorische ontwikkeling van het jonge kind (Hanneke Poot)

Organisaties hebben aan de hand van een mindmap hun beweegbeleid uitgewerkt.

Binnen de clubs zijn 6 kader leden opgeleid om de lessen te geven.

In 3 aandachtswijken (lage SES en overgewicht) zijn 25 gratis lessen gegeven.

1e wijk 25 aanmeldingen. Einde traject geen doorstart van structurele lessen i.v.m. te weinig animo van wege kosten, 4 kinderen overgegaan andere club en 6 kinderen ingestroomd in reguliere les van club.

2e wijk 16 aanmeldingen. Les inmiddels structureel doorgestart in 2 wijken.

3e wijk 14 aanmeldingen. 3 kinderen gestopt i.v.m. werkzaamheden ouders (ochtend) 4 kinderen ingestroomd structurele lessen, 5 gaan stoppen i.v.m. kosten. Les stopt.

Ervaring leidster Kinderopvang Humanitas

Ik vond het bewegen met kinderen altijd al erg leuk en belangrijk, maar meer dan de gebruikelijke beweegspelletjes en de algemene beweging was er niet. Nu ik ben opgeleid als trainer heb ik inzicht gekregen in de motorische ontwikkeling van verschillende leeftijden en heb ik geleerd welke bewegingen de kinderen moeten beheersen om straks optimaal te kunnen leren op de basisschool. De lesopbouw van het nijntje Bewegdiploma is heel makkelijk te leren en de kinderen vinden de aangeboden lessen heel leuk en blijven betrokken. Doordat de lesopbouw zo specifiek is opgebouwd krijgen de kinderen in een les alle bewegingen aangeboden die belangrijk zijn in hun ontwikkeling. Ik heb als pedagogisch medewerker nu ook echt een bewustere kijk gekregen als het om bewegen bij kinderen gaat. Ook mijn rol als coördinator heeft mij veel goeds gebracht. Ik kom nu op verschillende locaties bij kinderopvang Humanitas om periodiek een gymles te geven en als er motorisch dingen opvallen bij peuters kan ik mijn collega's beweegtips geven om zo motoriek wat extra aandacht te geven. Ook inspireer ik bij deze uitwisseling de collega's op andere locaties om eens iets anders te doen met bewegen dan het gebruikelijke. Ik merk dat er in de regio heel veel pedagogisch medewerkers zijn die enthousiast worden van wat ik doe. Ik krijg dan ook regelmatig de vraag waar zij de opleiding kunnen doen van het Nijntje beweegdiploma. Kortom: een meerwaarde in mijn werk als pedagogisch medewerker.

8. Bijlagen

Opleidingsoverzicht (blz. 13)

Uitkomsten open antwoorden procesevaluatie (blz. 19)

Infographic (blz. 19)

Kostenbijlage (extra, ter informatie)

Theoretische onderbouwing nijntje Beweegdiploma (extra, ter informatie)

Scorelijst nijntje Beweegdiploma

Eisen behorende bij het nijntje Beweegdiploma