

# Interventie

## Beweegkriebels

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie Sport en Bewegen

Datum: 15 oktober 2020

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Wagemaker (Mei 2020).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Beweegkriebels'. Utrecht:  
Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van [www.nji.nl/jeugdinterventies](http://www.nji.nl/jeugdinterventies).

# Inhoud

<b>Inhoud</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>3</b>
Aanleiding voor de interventie.....	4
Korte samenvatting van de interventie.....	4
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Aanpak .....	5
Materiaal .....	5
Onderbouwing .....	5
Onderzoek .....	6
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....	<b>7</b>
1.1 Doelgroep.....	7
1.2 Doel.....	9
1.3 Aanpak .....	10
<b>2. Uitvoering</b> .....	<b>17</b>
<b>3. Onderbouwing</b> .....	<b>23</b>
<b>4. Onderzoek</b> .....	<b>33</b>
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b> .....	<b>35</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....	<b>37</b>

# Samenvatting

## Aanleiding voor de interventie

Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn volgens onderzoek inactief gedurende de dag waardoor zij de internationale richtlijnen voor lichamelijke activiteit niet behalen (Bornstein e.a., 2011; Goldfield e.a., 2012). Dit is een probleem omdat inactiviteit kan leiden tot overgewicht en motorische achterstand, (Beck & van Brussel-Visser, 2019). Vanuit de kinderopvang was er behoefte aan handvatten om kinderen meer te laten bewegen. Vanuit die behoefte is Beweegkriebels ontwikkeld.

## Korte samenvatting van de interventie

Met Beweegkriebels worden baby's, dreumesen en peuters uitgedaagd om minimaal 60 minuten per dag te spelen en te bewegen. De werkwijze van Beweegkriebels kan worden toegepast binnen organisaties waar kinderen van 0 tot en met 4 jaar komen. Groepsleiding, opvangouders of begeleiders van de kinderen moeten toegerust zijn om met de kinderen spelenderwijs te bewegen. Beweegkriebels richt zich op het integreren van spelenderwijs bewegen in de dagelijkse structuur. Bewust bewegen met baby's, dreumesen en peuters vraagt bijzondere vaardigheden zoals; creativiteit, begeleiding en spelinzicht. Beweegkriebels gaat in op het ontwikkelen van deze vaardigheden.

De uitvoer van Beweegkriebels in de praktijk (kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, voorschool)

Kinderen moeten per dag 60 minuten actief bewegen. De Beweegkriebels activiteiten zijn hiervoor geschikt.

Beweegkriebels op de locatie betekent:

- Elke dag Beweegkriebels activiteiten, in het totaal een uur bewegen
- Opbouw van het aanbod in leeftijd en moeilijkheid
- Een Beweegkriebels activiteit kan altijd geïmplementeerd worden in de dagelijkse routine, minimaal vier Beweegkriebels activiteiten per dag
- Een beweegkriebels activiteit duurt minimaal 15 minuten
- Alle kinderen kunnen meedoen
- Professionals doen zelf mee, begeleiden actief de activiteiten
- Een ouderbijeenkomst om ouders te informeren over bewegen

## Doelgroep

### Doelgroep

Kinderen in Nederland van 0 tot 4 jaar binnen de kinderdagverblijven, voorscholen en peuterspeelzalen en opvang.

### Intermediaire doelgroep

Professionals in de kinderopvang, kinderdagopvang, peuterspeelzalen en voorscholen

## Doel

### Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag in de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat er passend en structureel beweegaanbod is binnen de kinderopvang.

### Hoofddoel intermediaire doelgroep

Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier beweeg activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert.

## Aanpak

Beweegkriebels is een methode waarin kinderen worden gestimuleerd tot bewegen en beweegactiviteiten krijgen aangeboden passend bij elk kind.

Beweegkriebels wordt verspreid door een training voor professionals\* in de opvang bestaande uit 6

bijeenkomsten van 2,5 uur. In de training worden professionals, werkend met de doelgroep 0 tot en met 4-jarigen, geschoold en ondersteund in het ontwikkelen en uitvoeren van passend beweegaanbod bij de doelgroep. Met passend beweegaanbod wordt bedoeld: speelse beweegactiviteiten passend bij het kind, waardoor het gemotiveerd en uitgedaagd wordt om te bewegen. Met passend beweegaanbod wordt tevens bedoeld dat het beweegaanbod zorgt dat het kind met plezier beweegt. De training voor professionals richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding, spelinzicht en borging.

\*Voor een brede verspreiding van de interventie worden trainers in het land getraind (train-the-trainer) door de interventie-eigenaar. Deze trainers scholen vervolgens professionals in de kinderopvang zie hiervoor uitvoering Hoofdstuk 2: Kwaliteitsbewaking.

## Materiaal

Professionals die de scholing hebben gevolgd krijgen na de scholing materialen, zodat zij met de interventie kunnen werken en deze kunnen implementeren in hun lokale situatie. De interventie Beweegkriebels bestaat uit de volgende producten:

Trainers Beweegkriebels

- Train de trainer Beweegkriebels
- Handreiking 'Beweegkriebels' (handleiding)
- 0 en 1-meting Beweegkriebels

Professionals opvang

- Training Beweegkriebels
- Basisworkshop Beweegkriebels
- Opfriscursus Beweegkriebels
- BRES Spelenboek

Trainers en Professionals

- Flyer Beweegkriebels
- Video Beweegkriebels
- Film "Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en peuter"
- Advisering en ondersteuning
- Checklist Beweegkriebels

Trainers, Professionals en ouders

- De website <https://www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels/>
- Beweegkriebels Beweegtips kaarten
- Beweegkriebels Beweegspeelkaarten
- De Beweeg CD

## Onderbouwing

Jonge kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn vaak inactief gedurende de dag en weinig kinderen behalen de aanbevolen internationale richtlijn voor lichamelijke activiteit (Bornstein e.a., 2011; Goldfield e.a., 2012).

Dit is een probleem omdat inactiviteit kan leiden tot overgewicht en motorische achterstand (Beck & van Brussel-Visser, 2019).

Bij de kinderopvang zijn de kinderen gedurende de dag vaak inactief. De kinderen staan, zitten of liggen, zonder grote bewegingen te maken of zonder lichamelijk actief te zijn (Gubbels e.a., 2010).

Vanuit de kinderopvang was er behoefte aan handvatten om kinderen meer te laten bewegen. Vanuit die behoefte is Beweegkriebels ontwikkeld. In de onderbouwing worden de beïnvloedbare factoren met betrekking tot meer bewegen van jonge kinderen beschreven en gekoppeld aan de doelgroepen en (sub)doelen van de interventie. Met behulp van het socio-ecologisch model van Bronfenbrenner wordt de context waarin kinderen zich ontwikkelen beschreven. Beweegkriebels richt zich vooral op de context kinderopvang. Factoren die invloed hebben op het beweeggedrag van kinderen binnen de kinderopvang worden met behulp van de literatuur weergegeven en de interventie Beweegkriebels wordt onderbouwd aan de hand van deze literatuur.

## Onderzoek

Onderzoek naar de effecten van Beweegkriebels is aanvankelijk gedaan op grond van het evaluatierapport onder professionals die Beweegkriebels uitvoeren. Deze worden jaarlijks gedaan, waarvan de meest recente gehouden is in 2020.

Professionals geven onder andere het volgende aan over Beweegkriebels: makkelijk te implementeren, verbetering van het beweegaanbod, kinderen bewegen met plezier en professionals vinden het zelf leuker om bewegen te integreren in dagelijkse activiteiten, kinderen zijn erg enthousiast, hoge waardering voor de training Beweegkriebels, positieve veranderingen in aanbod van beweegactiviteiten en kwaliteitsverbetering van het beweegaanbod.

Tevens heeft Huis voor Beweging een onderzoek laten uitvoeren "Beweegkriebels: Evaluatie, borging en implementatie" (Scholten, 2019). Op basis van deze evaluatie is de interventie Beweegkriebels inhoudelijk doorontwikkeld, o.a. op het thema borging & implementatie.

- Blok borging en implementatie (2 uur) toegevoegd aan train de trainer
- Extra rol van 'beweegcoach' gecreëerd.
- Nieuwe beweegactiviteiten toegevoegd aan de handleiding
- Ontwikkeling systeem voor updates en nieuwe beweegactiviteiten
- Opfriscursus voor Beweegkriebels docenten ontwikkeld en verzorgd
- Film "Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en Peuter"
- Ontwikkeling Beweegkriebels plus: een 10-wekelijks programma voor ouder en kindgericht op bewegen, voeding, opvoeding en leefstijl.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

### **Uiteindelijke doelgroep**

De einddoelgroep bestaat uit kinderen in Nederland van 0 tot en met 4 jaar binnen de kinderopvang.

Met kinderopvang wordt bedoeld: de opvang waar beroepskrachten aanwezig zijn. Er worden verschillende vormen van opvang onderscheiden:

- Dagopvang (in de regel voor nul tot vierjarigen)
- Gastouderopvang (voor alle leeftijden tot aanvang middelbare school)
- Peuterspeelzalen (voor twee- en driejarigen)
- Voorscholen (voor twee- en driejarigen)

Eind 2018 is het aantal kinderopvangorganisaties in Nederland, dat is ingeschreven bij het LRKP, 2791. Gezamenlijk exploiteren zij 9.038 vestigingen. Het overgrote deel van de opvanglocaties zijn gecombineerde kinderdagverblijf/buitenschoolse opvang locaties. Aan het eind van 2018 staan er 31.350 gastouders ingeschreven in het LRK. Deze staan ingeschreven bij 654 gastouderbureaus.

Sinds de Wet harmonisatie kinderopvang en peuterspeelzaalwerk op 1 januari 2018 is ingegaan, staan ook peuterspeelzalen bij het LKR ingeschreven als dagopvanglocaties (2.573 in 2015). De voorschool is ook een kinderopvangorganisatie, die samenwerkt met een basisschool (16 uur per week) voor kinderen met een taal of ontwikkelingsachterstand (voerschoolindicatie).

Het aantal kinderen dat gebruik maakt van kinderopvang is 819.000. Begin 2019 maakten hiervan 338.000 kinderen van 0-4 jaar gebruik van de dagopvang. Er is geen verschil in aandeel jongens of meisjes. Tussen 2007 en 2017 is het aantal kinderen van 0 tot 4 jaar afgenomen met 70 duizend tot net onder de 700 duizend (jaarrapport 2017 landelijke jeugdmonitor). Het percentage kinderen dat bereikt kan worden via de dagopvang is: 48,29. Deelname aan kinderopvang onder lage inkomens is laag. Het is niet duidelijk of de deelname door de lagere-inkomensgroep een kwestie is van willen of kunnen (Roeters, 2016)

In de periode 2015-2019 zijn 8 train de trainer trajecten Beweegkriebels uitgevoerd. Hierin zijn per train de trainer 10 trainers opgeleid. Deze 80 trainers hebben de training Beweegkriebels uitgevoerd in ongeveer 50 plaatsen. Deze trainers hebben gemiddeld 10 pedagogische medewerkers opgeleid, welke op hun beurt weer met de kinderen Beweegkriebels activiteiten uitvoeren. Een pedagogisch medewerker heeft gemiddeld 15 unieke kinderen in een groep. In totaal hebben tenminste 12.000 van 0 tot en met 4 jarigen deelgenomen aan Beweegkriebels. Een veelvoud van dit aantal kinderen is bereikt omdat er in de periode van 0-4 jaar steeds nieuwe kinderen op de groepen in de opvang komen.

Beweegkriebels wordt uitgevoerd sinds 2005.

### **Intermediaire doelgroep**

(Toekomstig\*) professionals in de kinderdagopvang, gastouderopvang, peuterspeelzalen en voorscholen (die getraind zijn door Beweegkriebels trainers zoals beschreven onder 4. Opleiding en competenties).

Er werken circa 70.000 professionals in de kinderopvangsector. De sector bestaat voor 97,5% uit vrouwen, de grootste groep is jonger dan 35 jaar. In de kinderopvang is het verplicht om minimaal in het bezit te zijn van een MBO-diploma op het niveau SPW-3 (of gelijkwaardig). Ongeveer een derde van de Professionals heeft een opleidingsniveau boven de eisen (SPW4 of hoger).

Ze zijn geschoold in het verzorgen, begeleiden naar zelfstandig worden en stimuleren van de ontwikkeling van kinderen. Daarnaast leren ze omgaan met ouders/ verzorgers en leren ze over veiligheid en hygiëne. Medewerkers op voorscholen zijn meestal HBO geschoold.

\*Met toekomstige professionals wordt bedoeld: de studenten binnen relevante opleidingen (zoals: SPH, S&B, CIOs, PABO en ALO). De interventie Beweegkriebels wordt ingebed binnen deze opleidingen om studenten te scholen in Beweegkriebels zodat zij in het werkveld direct aan de slag kunnen met Beweegkriebels. In het werkblad wordt verder gebruik gemaakt van de term professionals.

### **Selectie van doelgroepen**

De interventie is gericht op alle kinderen tussen de 0 en 4 jaar binnen de kinderopvang. Er zijn geen contra-indicaties. Voor iedere 0-4 jarige is bewegen belangrijk en speelt plezier in bewegen en spelen een grote rol in de totale ontwikkeling. Organisaties die gebruik willen maken van de interventie Beweegkriebels melden zichzelf aan bij een trainer Beweegkriebels of bij Huis voor Beweging. Professionals moeten minimaal niveau 3 opgeleid zijn om te kunnen deelnemen aan de training. Ook wordt er bij deelname aan de training verwacht dat het management van een organisatie betrokken is bij de interventie in verband met het draagvlak binnen de organisatie.

### **Betrokkenheid doelgroep Ontwikkeling**

De interventie is samen met de intermediaire doelgroep en de einddoelgroep ontwikkeld. Er zijn zeven pilots gehouden in het werkveld. In de pilots zijn verschillende activiteiten uitgetoetst en geselecteerd op de thema's: plezier hebben, kunnen ontdekken en vrij kunnen bewegen. Tevens zijn er werkvormen uitgetoetst zodat professionals op een optimale manier kunnen leren. Er is een behoeftanalyse gedaan bij de professionals en bij de uiteindelijke doelgroep, de kinderen. Aan de hand van het vooronderzoek met de doelgroep is de interventie uitgewerkt en aangepast. Beweegkriebels is in nauw contact met professionals die van de interventie gebruik gaan maken, tot stand gekomen.

### **Doorontwikkeling**

Op basis van een procesevaluatie is de interventie Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema borging & implementatie.

- In het programma van de train de trainer is een blok van 2 uur over borging en implementatie toegevoegd.
- Daarnaast is de rol van 'beweegcoach' gecreëerd. De beweegcoach heeft de specifieke taak om Beweegkriebels binnen de opvangorganisatie op de agenda te houden en draagt tevens zorg voor de materialen en de wekelijkse programmering van het beweegaanbod.
- Er zijn nieuwe beweegactiviteiten toegevoegd aan de handleiding, zodat deze makkelijk beschikbaar zijn voor professionals.
- Samen met vertegenwoordigers van opvangorganisaties denken we na over een systeem waarin we periodiek updates en nieuwe activiteiten onder de aandacht brengen van professionals.
- Op verzoek van kinderopvangorganisaties (o.a. St PIT kinderopvang en onderwijs) is een opfriscursus voor Beweegkriebels docenten ontwikkeld en verzorgd. Deze wordt momenteel breder geïmplementeerd.
- Samen met kinderopvangorganisaties die Beweegkriebels uitvoeren zijn korte filmpjes gemaakt ten behoeve van de promotie en communicatie rondom Beweegkriebels. Deze zijn (binnenkort) beschikbaar via de website van Huis voor Beweging. Daarnaast is er een film gemaakt ter ondersteuning van trainers Beweegkriebels "Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en Peuter".



- Onder andere op verzoek van JOGG is Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema overgewicht/gezonde leefstijl. Dit heeft geleid tot Beweegkriebels plus. Beweegkriebels Plus is een 10-wekelijks programma voor ouder en kindgericht op bewegen, voeding, opvoeding en leefstijl. De doelgroep bestaat uit kinderen in de leeftijd van 2,5-4 jaar met (risico) op overgewicht. Het gaat om kinderen met overgewicht en kinderen met een risico op overgewicht, omdat hun ouders overgewicht hebben, een lage sociaaleconomische status en/of een ongezonde leefstijl.

Op deze manier heeft Huis voor Beweging, samen met het werkveld en de doelgroepen, continu gewerkt aan de doorontwikkeling van de interventie, op basis van evaluatie, geluiden, vragen en ontwikkelingen in het werkveld.

## 1.2 Doel

### Hoofddoel

Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag in de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat er passend en structureel beweegaanbod is binnen de kinderopvang

Hoofddoel intermediaire doelgroep

Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier beweeg activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert.

### Subdoelen

Subdoelen einddoelgroep:

- Kinderen van 0-4 jaar ervaren plezier aan bewegen en spelen, waardoor ze een positieve bewegegattitude ontwikkelen;
- Kinderen van 0-4 jaar worden minimaal vier keer per dag door de professionals aangezet tot bewegen;
- Kinderen van 0-4 jaar spelen minimaal 1 keer per dag met eenvoudige beweegmaterialen;

Subdoelen intermediairs:

- Professionals zijn zich bewust van het belang van bewegen voor kinderen van 0-4 jaar;
- Professionals kunnen kinderen tussen 0-4 jaar passend beweegaanbod aanbieden;
- Professionals hebben zelf (weer) plezier in het aanbieden en uitvoeren van beweegactiviteiten
- Professionals hebben kennis over de mogelijkheden van het aanbieden van beweegactiviteiten;
- Professionals beschikken over meer vaardigheden op het gebied van creativiteit, begeleiding en spelinzicht om beweegactiviteiten uit te voeren;
- Professionals hebben kennis en vaardigheden over het gebruik van eenvoudige materialen om spelenderwijs te bewegen;
- Professionals hebben het beweegaanbod voor de kinderen van 0-4 jaar uitgebreid tot opgeteld minimaal een uur beweegactiviteiten per dag;

- Professionals zijn actief betrokken bij de beweegactiviteiten van de kinderen door: meespelen, meebewegen en enthousiasmeren.
- Professionals hebben handvatten gekregen om Beweegkriebels te implementeren en borgen binnen de eigen organisatie.

Randvoorwaardelijk subdoel:

- Toegenomen bewustzijn van het management van de opvangorganisatie over het belang van voldoende bewegen door kinderen van 0-4 jaar
- Draagvlak bij het management van de opvangorganisatie voor het uitvoeren van Beweegkriebels in de praktijk.
- Meer opvangorganisaties die Beweegkriebels uitvoeren hebben bewegen als thema opgenomen in hun beleid

Daarnaast richt Beweegkriebels zich via de professionals ook op de ouders/ verzorgers. Dit is belangrijk omdat ouderlijke betrokkenheid van belang is om er zeker van te zijn dat de kennis van de interventie setting, zoals bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, overgedragen wordt naar de thuisomgeving (Riethmuller e.a.,2009).

De doelen worden gemeten door middel van een jaarlijkse procesevaluatie onder de uitvoerende professionals.

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

In de opbouw van de interventie zijn 6 fasen te onderscheiden.

Tabel1:

Fase	Activiteiten	Initiatiefnemer	Doorlooptijd
Fase 1	Organisatie meldt zich aan voor de interventie Beweegkriebels; intake, planning en coördinatie van de training	Organisatie	Maand 1, 2
Fase 2	Training van het pedagogisch kader (7 x 2,5 uur)	Trainer Beweegkriebels	Maand 3, 4
Fase 3	Toepassing van Beweegkriebels in de praktijk (dagelijks 60 minuten)	Professionals	Maand 4, 5 en doorlopend
Fase 4	Ouderbijeenkomst Beweegkriebels (1 x 2 uur)	Professionals of management	Maand 4
Fase 5	Borging: Inbedding van de aanpak Beweegkriebels en opname in beleid van de opvangorganisatie	Management of professionals	Maand 6, 7, 8, 9
Fase 6	Evaluatie	HvB en uitvoerder Beweegkriebels	Maand 10 en doorlopend

Indien een organisatie Beweegkriebels wil uitvoeren, dient een directielid (manager, locatiehoofd) van een van onderstaande kinderopvangorganisaties zich aan te melden bij Huis voor Beweging. Voorbeelden van organisaties die zich kunnen aanmelden zijn:

- Een kinderdagverblijf
- Een peuterspeelzaal
- Een voorschool

Vervolgens wordt er een contract afgesloten met de aanvrager en Huis voor Beweging zodat de betrokkenheid van de organisatie wordt vergroot.

De volgende stap is, dat de aangemelde organisatie medewerkers selecteert welke deelnemen aan de training Beweegkriebels. Er dienen minimaal 8 en maximaal 12 mensen de training te volgen. De opgeleide professionals voeren Beweegkriebels in hun eigen lokale werksituatie uit. Zij zorgen voor:

- Het opzetten en uitvoeren van een beweegaanbod. Dit betekent dat er elke dag minimaal 60 minuten bewogen dient te worden en dat het beweegaanbod voldoet aan de vier uitgangspunten van Beweegkriebels (zie 1.3 fase 3)
- De overdracht van kennis naar collega's zodat de methodiek Beweegkriebels door meerdere collega's wordt gedragen en uitgevoerd
- Het geven van het goede voorbeeld op het gebied van bewegen, door zelf beweegactiviteiten voor te doen
- Het jaarlijks organiseren van een ouderbijeenkomst zodat ouders op de hoogte zijn van het beweegbeleid en aanbod
- Communicatie en educatie naar ouders over voldoende bewegen en de rol van ouders als voorbeeld voor hun kinderen
- Borging en implementatie van Beweegkriebels binnen (het beleid van) de opvangorganisatie.

Andere (mogelijk) betrokken organisaties bij de uitvoering van de interventie zijn:

### **Huis voor Beweging**

Huis voor beweging ondersteunt en adviseert de organisaties die werken met Beweegkriebels op het gebied van implementatie en borging. Zij verzorgt de trainingen en train de trainer trajecten, levert de Beweegkriebels producten en zorgt voor de kwaliteitsborging en doorontwikkeling van de interventie.

### **Consultatiebureaus**

Het consultatiebureau heeft een informatieve en stimulerende functie naar ouders voor wat betreft Beweegkriebels en het belang van bewegen. De consultatiebureaus kunnen werken met de informatiematerialen van Beweegkriebels om het belang van bewegen onder de aandacht te brengen bij ouders. Consultatiebureaus kunnen in het Beweegkriebels traject een adviserende rol naar ouders vervullen, dit hoeft echt niet.

### **Provinciale sportraden**

De provinciale sportraden kunnen een rol spelen bij de uitrol van Beweegkriebels in het land. Dit kunnen zij doen door het leveren van opgeleide trainers Beweegkriebels. Deze gecertificeerde trainers voeren de training uit binnen een regio en dragen daardoor bij aan het beweging krijgen van de kinderen. De provinciale sportraden begeleiden de professionals die werken met de kinderen.

### **Opleidingsinstituten**

Beweegkriebels maakt onderdeel uit van opleidingsinstituten zoals Sport en Bewegen en Pedagogisch medewerker. Dit betekent dat binnen deze opleidingen Beweegkriebels onderdeel is van het curriculum. Hierdoor kunnen opgeleide docenten studenten opleiden via de methodiek Beweegkriebels zodat toekomstige professionals die werken met de doelgroep 0 tot en met 4-jarigen bewegen volgens de Beweegkriebels methode. Opleidingsinstituten zullen vooral de rol als trainer en opleider op zich nemen.

## **Gemeenten**

Gemeenten kunnen Beweegkriebels inbedden binnen hun gemeentelijke onderwijs-, welzijns- en/of sportstimuleringsbeleid. Vanuit deze invalshoek hebben gemeenten de kans een doorlopende leerlijn aan te bieden naar bewegingsonderwijs op de basisschool. Gemeenten zullen vooral de rol van stimulator en facilitator op zich nemen.

## **Inhoud van de interventie**

### **Fase 1: Aanmelding**

Een organisatie meldt zich aan voor de uitvoering van Beweegkriebels. De organisatie meldt zich aan bij een door Huis voor Beweging gecertificeerd trainer Beweegkriebels. De trainer coördineert de training Beweegkriebels. Managers worden betrokken bij de organisatie en de opzet van de training om de interventie meer draagkracht binnen de uitvoerende organisatie te geven. Zo weet de manager wat er nodig is voor het succesvol implementeren van Beweegkriebels in de praktijk en wat er op beleidsniveau nodig is. Daarnaast wordt vooraf bepaald wie de rol van beweegcoach vervult. Een beweegcoach binnen Beweegkriebels is iemand die ervoor gaat zorgen dat Beweegkriebels binnen de organisatie wordt geborgd. De rol van de Beweegcoach wordt verder toegelicht in fase vijf, de borging van Beweegkriebels.

### **Fase 2: Training van het pedagogisch kader (7 x 2,5 uur)**

#### **Concrete scholingsactiviteiten voor de intermediaire doelgroep: de professionals**

De training bestaat uit de volgende blokken:

- Kennismaking en spelbeleving
- Spelen met eenvoudig materiaal en speluitleg
- Vrij spel, geleid spel en thematisch werken
- Voorbereiden ouderavond
- Ouderbijeenkomst
- Evaluatie

In alle blokken komen de volgende onderdelen aan bod:

- Het belang van bewegen voor kinderen
- De motoriek van (jonge) kinderen
- De theorie van het uitleggen van beweegactiviteiten
- Beweegactiviteiten gericht op baby's, dreumesen en peuters
- Beweegactiviteiten met andersoortig eenvoudig materiaal
- Basis les- en leidinggeven
- Mogelijkheden om bewegen te borgen en te integreren in praktijksituaties

De training voor professionals duurt 7 bijeenkomsten van 2,5 uur. In de training worden professionals geschoold en ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een uitdagend speels beweegaanbod. De training richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding, spelinzicht en borging. De trainingen worden gegeven door gecertificeerde trainers Beweegkriebels (zie hiervoor 4. Opleiding en competenties).

Tijdens de training wordt een eenmalige ouderbijeenkomst van 2 uur georganiseerd door de professionals met de volgende thema's:

- Ouders bewust maken van het belang van bewegen
- Aanreiken kennis over gebruik van eenvoudige materialen m.b.t. spelenderwijs bewegen

- Aanreiken van kennis over de mogelijkheden om beweegactiviteiten aan te bieden
- Ouders bewust maken van de invloed van hun betrokkenheid bij de beweegactiviteiten op hun kind(eren)

### **Fase 3: Toepassing van Beweegkriebels in de praktijk; de randvoorwaarden voor intermediaire groep.**

De interventie Beweegkriebels kan op verschillende manieren worden uitgevoerd in de praktijk. De leidraad tijdens de uitvoer van Beweegkriebels is het behalen van het hoofddoel. Het hoofddoel is:

Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag in de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat er passend en structureel beweegaanbod is binnen de kinderopvang. Het hoofddoel voor de intermediaire doelgroep is:

Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier beweeg activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert.

Binnen Beweegkriebels is bewegen de rode draad. Naast de frequentie en duur van bewegen is ook de kwaliteit van de soort beweegactiviteiten belangrijk. De Beweegkriebels beweegactiviteiten kennen de volgende vijf basisprincipes: plezierbeleving, andersoortig/eenvoudig materiaal, creativiteit en het loslaten van een vaste activiteitsstructuur. Verder is de randvoorwaarde dat het uitvoerbaar moet zijn in de praktijk. De professionals die werken met de Beweegkriebels beweegactiviteiten moeten de vijf uitgangspunten terug laten komen bij elke gekozen beweegactiviteit. De soorten Beweegkriebels activiteiten staan uitgebreid beschreven in de handreiking Beweegkriebels.

#### ***Plezierbeleving***

Het ervaren van plezier in bewegen en spelen staat bij Beweegkriebels voorop. Het hebben van plezier in bewegen is een belangrijke factor in het verkrijgen van een intrinsieke motivatie voor bewegen en een leven lang actief zijn. Belemmeringen om met plezier te kunnen bewegen dienen te worden weggenomen. Een belangrijke voorwaarde om met plezier te kunnen bewegen is de sfeer in de groep. Kinderen spiegelen zich aan volwassenen en gaan meer op in hun spel als de volwassene vol overgave mee speelt en de kinderen stimuleert in hun bewegingsdrang.

Om plezier te stimuleren moet de professional letten op het volgende:

- Doen alle kinderen mee op hun eigen niveau? Is er sprake van differentiatie?
- Welke lichaamshoudingen en expressies laten de kinderen zien tijdens de activiteit?
- Welke interacties vinden er plaats?
- Doet de professional zelf mee om de kinderen te stimuleren mee te doen

#### ***Andersoortig eenvoudig materiaal***

Jonge kinderen spelen graag. Niet alleen met speciaal ontworpen speelgoed maar juist met alledaagse materialen zoals bakjes, dozen, bierviltjes of wasknijpers. Alledaagse materialen, maar ook makkelijk beschikbare en goedkope materialen zijn binnen Beweegkriebels **andersoortig en eenvoudig materiaal**. Beweegkriebels maakt gebruik van eenvoudige en goedkope materialen die op originele manieren worden toegepast in beweegspelletjes. Beweegkriebels leert professionals om met eenvoudige materialen kinderen spelenderwijs uit te dagen tot bewegen. Met eenvoudig speelmateriaal kan eindeloos gevarieerd worden, is goedkoop in aanschaf en daarmee bij uitstek geschikt om creativiteit bij de kinderen maar ook bij de professionals uit te lokken. Beweegkriebels is hierdoor een goedkope en makkelijk toepasbare werkwijze die voor organisaties (en ouders) eenvoudig te integreren is in de dagelijkse praktijk.

### ***Creativiteit***

Creativiteit is een belangrijke pijler binnen Beweegkriebels. Met creativiteit wordt bedoeld dat professionals het vermogen hebben om eenvoudige nieuwe activiteiten te verzinnen en dat zij kunnen variëren op eerder gebruikte beweegactiviteiten. Naast creativiteit voor de professionals is dit ook voor de kinderen een belangrijke pijler, Binnen de Beweegkriebels activiteiten moeten kinderen de ruimte hebben om eigen ideeën te kunnen uitten en uitproberen. Dit betekent concreet voor de beweegkriebels activiteiten dat de gedurende dag er vier verschillende activiteiten moeten worden aangeboden. Verder moet kinderen altijd hun eigen draai kunnen geven aan de activiteit. Dit betekent dat de kinderen ook zelf aanpassingen kunnen doen aan de activiteit.

### ***Het loslaten van een vaste activiteitenstructuur***

Het uitvoeren van beweegactiviteiten in de opvang vraagt om een aparte aanpak. Oudere kinderen kunnen binnen bepaalde kaders geplande beweegactiviteiten uitvoeren. Voor de allerkleinsten is dat vaak niet mogelijk. Ze kunnen nog niet het geduld opbrengen om in rijtjes te staan, op de beurt te wachten of samen te spelen met één bal. Jonge kinderen willen liefst allemaal tegelijkertijd bewegen. Professionals worden opgeleid om activiteiten aan te bieden met een zo hoog mogelijke graad van structuur. Vanuit de Beweegkriebels methodiek is de overtuiging dat vrij bewegen beter aansluit bij jonge kinderen. Daarom wordt binnen Beweegkriebels structuur getracht los te laten om de kinderen de ruimte te geven te ontdekken en leren.

### ***Combineren van theorie en praktijk***

Beweegkriebels besteedt aandacht aan kennis en vaardigheden die nodig zijn om beweegactiviteiten te kunnen opzetten en uitvoeren. Beweegkriebels geeft inzicht in wat jonge kinderen kunnen, gerelateerd aan hun sociale, emotionele en motorische ontwikkeling. Dit zijn de theoretische vaardigheden, deze kennis wordt omgezet in praktische vaardigheden. Omdat Beweegkriebels bedoeld is voor de praktijk worden de professionals op een praktische wijze geschoold. Hierdoor is Beweegkriebels specifiek geschikt is voor professionals die in de praktijk werkzaam zijn met jonge kinderen. Het gaat om het aanleren van vaardigheden voor het uitvoeren van beweegactiviteiten in de eigen praktijksituatie. Tijdens de training wordt geleerd hoe beweegactiviteiten worden bedacht, passend zijn voor kinderen van 0 tot 4 jaar en hoe deze uitgevoerd kunnen worden in de eigen organisatie. Er is ook een handreiking Beweegkriebels welke gebruikt wordt als naslagwerk. Het middel zijn de professionals zelf.

### ***De uitvoer: de concrete activiteiten***

Nu de randvoorwaarden benoemd zijn voor de uitvoer van de Beweegkriebels beweeg activiteiten, wordt er in dit deel benoemd aan welke eisen de (beweeg)activiteiten moeten voldoen, om de doelstellingen te behalen.

Zoals eerder al gesteld is moet er in totaal minimaal een uur aan beweegactiviteiten uitgevoerd worden. Waarbij de beweegactiviteiten minimaal vier keer moet worden aangeboden met een duur van minimaal 15 minuten. Verder moeten de beweegactiviteiten aan de volgende eisen voldoen:

- Opbouw in aanbod dient afgestemd te worden naar leeftijd, hierbij dient er rekening gehouden te worden met leeftijd, motorische en sociale vaardigheden
- Tenminste 1 beweegactiviteit bestaat uit vrij spel; de professional kiest de vrije beweegactiviteiten uit
- Tenminste 1 beweegactiviteit wordt met andersoortig materiaal gespeeld; de professional kiest de vrije beweegactiviteiten uit, de beweegactiviteit dient wel te voldoen aan de randvoorwaarden, zoals beschreven op pagina 13. De activiteiten staan beschreven in de handreiking Beweegkriebels.

- Beweegactiviteiten bevorderen creatief spelen: de professional kiest zelf de vrije beweegactiviteiten uit, de beweegactiviteit dient wel te voldoen aan het gegeven kader zoals beschreven in randvoorwaarden (pagina 14)
- Alle kinderen doen mee, kinderen hebben plezier in de Beweegkriebels activiteiten
- Vaste activiteitenstructuur wordt losgelaten en de kinderen zijn leidend in de spelactiviteiten, wat vinden de kinderen leuk?
- Professionals doen zelf actief mee
- Voor alle bovenstaande eisen bieden de Beweegkriebels beweegactiviteiten in de handreiking Beweegkriebels een leidraad.
- De beweegcoach zorgt voor implementatie en borging (zie hiervoor fase 5)
- Informatie over bewegen naar ouders door middel van een ouderbijeenkomst

Professionals bepalen zelf op welk moment zij de Beweegkriebels activiteiten inzetten gedurende de dag. Het advies is echter wel om de Beweegkriebels beweegmomenten zoveel mogelijk te verdelen over de dag en te koppelen aan al bestaande activiteiten (bijvoorbeeld VVE activiteiten). Naast de vier vaste Beweegkriebels beweegactiviteiten zijn de professionals vrij om overige beweegmomenten in te plannen.

#### **Fase 4: Ouderbijeenkomst Beweegkriebels (1 x 2 uur)**

De eenmalige ouderbijeenkomst wordt tijdens de training voorbereid door de professionals. De ouders worden via de professionals benaderd tijdens de ouderbijeenkomst maar ook tijdens haal- en brengmomenten. Ouderlijke betrokkenheid is belangrijk zodat er ook thuis aandacht is voor een actieve leefstijl. Tevens worden uitgevoerde beweegactiviteiten gedeeld met ouders.

#### **Concrete activiteiten voor de intermediaire doelgroep ouders**

Dit is de ouderbijeenkomst over het belang van bewegen voor jonge kinderen waarin:

- Ouders ervaren zelf eenvoudige beweegactiviteiten
- Belang van bewegen
- Balans inactiviteit en activiteit
- Mogelijkheden thuis bewegen.
- Aanreiken van kennis via Beweegkriebels producten
- Informatie op de website.

#### **Fase 5: Borging; Inbedding van de aanpak Beweegkriebels en opname in beleid van de organisatie.**

Na het volgen van de training en het geleerde in de praktijk te hebben gebracht is het belangrijk dat de activiteiten en de kennis uit Beweegkriebels worden geïntegreerd in de organisatie en worden geborgd in het beleid. Tijdens de training wordt hier aandacht aan besteed, dit wordt op twee manier gedaan. Ten eerste neemt iemand de rol van beweegcoach op zich. Ten tweede wordt informatie gegeven over hoe Beweegkriebels het beste geborgd kan worden in de praktijk.

#### *Beweegcoach:*

De beweegcoach is een professional die deelneemt aan de training Beweegkriebels en die het leuk lijkt om ervoor te zorgen dat Beweegkriebels geborgd wordt binnen de organisatie. Voor deze functie zijn geen extra competenties nodig. In de training wordt er uitleg gegeven en worden er handvatten geboden over welke stappen de beweegcoach moet nemen om de interventie te borgen.

### *De borging*

Tijdens de scholing wordt er uitleg gegeven over hoe de interventie het beste geborgd kan worden. Hierin wordt o.a. een stappenplan benoemd die de beweegcoach moet doorlopen om de borging tot een succes te maken.

- Betrek je doelgroep; deel met collega's wat Beweegkriebels inhoudt, door Beweegkriebels te agenderen en door collega's te scholen in de Beweegkriebels methodiek.
- Betrek management en sleutelfiguren met als doel het creëren van draagvlak. Binnen Beweegkriebels is het verplicht dat er iemand van het management aanwezig is bij de training. Na de training is het de taak van de beweegcoach om ook leidinggevenden informatie te geven over Beweegkriebels en welke activiteiten daaraan gekoppeld zijn.
- Maak een tijdspad met verantwoordelijkheden; maak afspraken over doelstellingen binnen de organisatie en het vastleggen van deze afspraken, afspraken kunnen bijvoorbeeld vastgelegd worden in het beleid. Verder dienen er ook evaluatie momenten ingepland te worden en afspraken over de taakverdeling. Wat doet de beweegcoach en voor welke activiteiten zijn collega's, management en overige personeelsleden nodig?
- Beschrijf de middelen; welke financiële middelen zijn beschikbaar om de doelstellingen te behalen?

Bovenstaande stappen dienen te worden uitgevoerd door de Beweegcoach. De stappen dienen binnen een jaar uitgevoerd te zijn, alle stappen zijn gebaseerd op het boek: implementatie van Grol en Wensing (2011).

De evaluatie formulieren, de checklist Beweegkriebels en de 0-1 meting zijn worden ingezet om de doelstelling te meten.

### **Fase 6: Evaluatie**

De methodiek Beweegkriebels moet worden geëvalueerd. Tijdens de training krijgen de professionals handvatten om Beweegkriebels te evalueren. Dit kan gedaan worden door de beweegcoach, door stagiaires of het management. De evaluatie wordt gedaan onder de professionals en de ouders. Dit kan schriftelijk of via persoonlijke gesprekken. Er wordt geëvalueerd hoe Beweegkriebels wordt toegepast binnen de opvang. Dit wordt gedaan via een 0- en 1-meting. Er wordt gekeken naar de knelpunten en de succesfactoren en naar de mogelijkheden Beweegkriebels te borgen binnen het beleid van de organisatie.

Huis voor Beweging levert voor de evaluatie evaluatieformulieren, een 0- en 1-meting en een checklist Beweegkriebels. Hiermee kunnen de trainers en professionals de evaluatie uitvoeren.



## 2. Uitvoering

### Materialen

Tabel 2: Materialen

Trainers Beweegkriebels	Professionals Opvang	Trainers, professionals en ouders
Train de trainer	Training Beweegkriebels	Website Beweegkriebels
Handreiking Beweegkriebels + docentenhandleiding	BRES Spelenboek	Beweegtips Beweegkriebels
0- en 1-meting	Basisworkshop Beweegkriebels	Beweegspeelkaarten Beweegkriebels
Checklist Beweegkriebels	Opfriscursus Beweegkriebels	Beweeg CD
Promo film Beweegkriebels	Checklist Beweegkriebels	Houdingsplaten Kinderen
Film spelenderwijs bewegen	Flyer Beweegkriebels	
Flyer Beweegkriebels	Film Spelenderwijs bewegen	
Logo Beweegkriebels	Logo Beweegkriebels	
Vileine vragen motoriek 0-4 jaar	Formulier 0 en 1 meting	
Evaluatielijsten deelnemers training		

#### Uitleg

- *Handreiking 'Beweegkriebels'*: Naslagwerk voor trainers en professionals. Alleen via de training te verkrijgen. Zie: <https://www.huisvoorbeweging.nl/product/handreiking-beweegkriebels/>
- *Video Beweegkriebels*: ter ondersteuning van trainers Beweegkriebels, binnenkort via Youtube beschikbaar
- *De website* <https://www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels/>
- *Film Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en peuter*: De filmpjes zijn ter ondersteuning van professionals en studenten om te werken met de methode Beweegkriebels in de praktijk. Ze kunnen worden verwerkt in lesmateriaal, trainingen en workshops. De filmpjes zijn opgezet in samenwerking met Kinderopvang Wageningen en kinderfysiotherapeut Susanne van Snippenberg.
- *De Beweeg CD*: De cd is geschikt voor jonge kinderen kunnen worden voor bijvoorbeeld trainingsdoeleinden: durf te bewegen op muziek, warming-up, aarden en vrij bewegen: verkrijgbaar via webshop Huis voor Beweging: <https://www.huisvoorbeweging.nl/product/de-beweeg-cd/>
- *Beweegkriebels Beweegtips*: Set van 3 beweegkaarten voor de leeftijden 0-1 jaar (lekker bewegen), 1-2 jaar (samen bewegen) en 2- 4 jaar (bewegend leren): webshop Huis voor Beweging: <https://www.huisvoorbeweging.nl/product/beweegkriebels-beweegtips-kaarten/>
- *Beweegkriebels Beweegspeelkaarten*: Set speelkaarten met op elke kaart een beweegspel: webshop van Huis voor Beweging: <https://www.huisvoorbeweging.nl/product/beweegkriebels-speelkaartendoosje/>
- *Advisering en ondersteuning*: Huis voor Beweging ondersteunt en adviseert organisaties bij het ontwikkelen van beleid rondom bewegen met jonge kinderen.

- *Opfriscursus Beweegkriebels*: om Beweegkriebels in de praktijk weer 'top of mind' te maken
- *Beweegkriebels plus*: een 10 wekelijks programma voor ouder en kind gericht op bewegen, voeding, opvoeding en leefstijl

## Type organisatie en locatie

Er zijn verschillende organisaties die Beweegkriebels kunnen faciliteren, aanbieden, uitvoeren of promoten. Hoe meer verschillende organisaties de visie, methodiek en activiteiten van Beweegkriebels aanbieden en communiceren hoe groter de kans is dat professionals bekend worden met Beweegkriebels en de interventie (kunnen) uitvoeren. Herhaling is hier een belangrijk middel om de methodiek te verspreiden. De organisaties die Beweegkriebels uitvoeren zijn: kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen. Opgeleide professionals voeren de beweegactiviteiten uit met kinderen tussen 0-4 jaar en zorgen voor een kwalitatief en kwantitatief goed beweegaanbod. Professionals moeten toegerust zijn om met de kinderen spelenderwijs te bewegen. Binnen elke organisatie en locatie kan Beweegkriebels worden toegepast ongeacht ruimte, locatie of materiaal.

## Opleiding en competenties van de uitvoerders

### Training Beweegkriebels

De training Beweegkriebels, beschreven onder aanpak, is bedoeld voor professionals binnen de opvang. De training schoolt en ondersteunt de professionals in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd speels beweegaanbod. Het is voor de uitvoer van de Beweegkriebels activiteiten verplicht om een training Beweegkriebels te volgen.

De Pedagogisch medewerker Beweegkriebels is een gecertificeerde functie om op een deskundige manier beweegactiviteiten te begeleiden. De training wordt afgesloten met een certificaat. Deze functie is door Huis voor Beweging en het ROC van Twente vertaald in een functieprofiel met kerntaken en competenties (bijgevoegd als bijlage). Aan het volgen van de training Beweegkriebels zijn geen voorwaarden verbonden.

### Train de trainer Beweegkriebels

De training Beweegkriebels wordt door opgeleide Beweegkriebels trainers verzorgd. Voor de certificering tot Beweegkriebels trainer is het volgen van een train-de-trainer Beweegkriebels verplicht. De train-de-trainer voor professionals omvat 5 dagdelen aaneengesloten in een tweedaagse training. In de train-de-trainer Beweegkriebels worden professionals door Huis voor Beweging opgeleid tot gecertificeerd trainer Beweegkriebels. Gecertificeerde trainers kunnen de training Beweegkriebels zelfstandig uitzetten binnen hun eigen organisatie of in het land. De train-de-trainer Beweegkriebels kan worden gevolgd door onder andere medewerkers van een welzijnsorganisatie, GGD, consultatiebureau, onderwijsbegeleidingsdienst, opleidingsinstituut, sportservicepunt, provinciale sportraad, gemeente of kinderopvangorganisatie.

Aan het volgen van een train-de-trainer traject zijn de volgende eisen verbonden:

- Ervaring met het lesgeven/ begeleiden van groepen volwassenen
- Ervaring & affiniteit met sport en bewegen met kinderen

Deze voorwaarden worden door middel van een intake formulier getoetst.

### Beweegcoach

De beweegcoach is een professional die deelneemt aan de training Beweegkriebels en die het leuk lijkt om ervoor te zorgen dat Beweegkriebels geborgd wordt binnen de organisatie. Voor deze functie zijn geen extra competenties nodig. Wel moet een beweegcoach gemotiveerd zijn en enthousiast om deze taak op te pakken. In de training wordt er uitleg gegeven en worden er handvatten geboden over welke stappen de

beweegcoach moet nemen om de interventie te borgen (zie ook fase 5 van 1.3 pagina 15).

In de training wordt aandacht besteed aan de manier van overdracht van kennis en vaardigheden, trainersvaardigheden en coaching met betrekking tot Beweegkriebels. In de train de trainer komen de volgende onderdelen aan bod:

- Leerstijlen
- Persoonlijke ontwikkeling als trainer-coach
- Trainersvaardigheden
- Coach vaardigheden
- Implementatie en borging
- Het belang van bewegen voor kinderen
- De motoriek van (jonge) kinderen
- De theorie van het uitleggen van beweegactiviteiten
- Beweegactiviteiten gericht op baby's
- Beweegactiviteiten gericht op dreumesen en peuters
- Beweegactiviteiten met andersoortig materiaal
- Basis les- en leidinggeven
- Mogelijkheden om bewegen te integreren in praktijksituaties

## **Kwaliteitsbewaking**

Kwaliteitsbewaking lokaal:

- Evaluatie door manager van de opvang. Binnen de training Beweegkriebels wordt aandacht besteed aan het evalueren van de activiteiten van Beweegkriebels door een locatie-hoofd/manager van een opvangorganisatie. Ook is het mogelijk dat een opgeleide professional of de beweegcoach de verantwoordelijkheid krijgt om Beweegkriebels te coördineren en te evalueren op de locatie. Huis voor Beweging levert hiervoor de evaluatieformulieren, de 0- en 1-meting en de checklist Beweegkriebels. Trainers Beweegkriebels wordt verzocht de evaluaties aan te leveren bij Huis voor Beweging

Kwaliteitsbewaking regionaal/provinciaal:

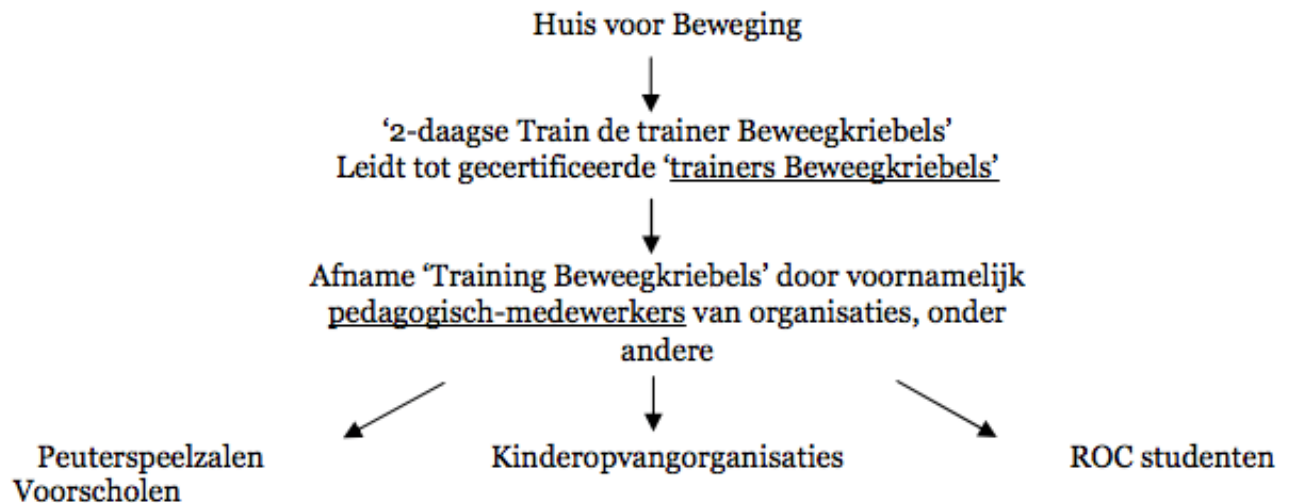
- De opgeleide trainers Beweegkriebels dragen zorg voor de kwaliteit van de trainingen Beweegkriebels. Deze trainers zorgen voor de evaluatie van hun trainingen en de deelnemers die zij trainen. Trainers kunnen de evaluatieformulieren downloaden via de website van Huis voor Beweging. Trainers wordt gevraagd de evaluatiegegevens aan te leveren bij Huis voor Beweging.
- Registratie van trainingen door de uitvoerende organisaties
- Certificering van deelnemers. Deelnemers die voldaan hebben aan de aanwezigheidseisen ontvangen een certificaat van deelname.

Kwaliteitsbewaking landelijk:

- Train de trainer Beweegkriebels
- Certificering van trainers door Huis voor Beweging
- Registratie van opgeleide trainers
- Jaarlijkse verdiepingsdag en/of energiedag voor opgeleide trainers Beweegkriebels. Tijdens deze dag worden nieuwe onderwerpen aangeboden, ervaringen uitgewisseld en ideeën opgedaan. Trainers die meerdere malen zonder afmelding afwezig zijn op deze dag worden van de lijst met gecertificeerde trainers gehaald.

- Monitoren van de interventie in het land. Dit gebeurt door Huis voor Beweging tijdens de verdiepingsdagen en tijdens bezoeken bij lokale uitvoerders. Tevens leveren de trainers Beweegkriebels evaluatiegegevens aan bij Huis voor Beweging.

De gevolgde weg van implementatie en kwaliteitsbewaking van Beweegkriebels staat hieronder schematisch weergegeven.



## Randvoorwaarden

Organisatorische randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Opleiden van de professionals middels de training Beweegkriebels
- Inplannen van evaluatie en overleg momenten
- Aanstellen coördinator programma Beweegkriebels en Beweegcoach
- Creëren van ruimte om te bewegen
- Aanschaf van eenvoudige materialen
- Mogelijkheid tot splitsen van leeftijd 0-1 ,5 jaar 1,5 -3 jaar
- Opzetten van een ouderbijeenkomst

Contextuele randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Draagvlak bij de uitvoerende professionals, welke wordt bevorderd door:
  - Ondersteuning en draagvlak vanuit het management
  - Begeleiding door Beweegcoach
  - Ondersteuning en draagvlak van de collega's
  - Betrekken van ouders bij Beweegkriebels
  - Taalbarrières bij ouders kunnen opvangen tijdens informatieoverdracht
  - Mogelijke samenwerking zoeken met consultatiebureau, sportbedrijf of school

## Implementatie

### Implementatie landelijk:

De landelijke implementatie van Beweegkriebels wordt door Huis voor Beweging uitgevoerd. Middels een communicatieplan wordt Beweegkriebels onder de aandacht gebracht van organisaties en opleidingen. Huis voor Beweging zal de komende jaren

Beweegkriebels blijven ondersteunen, faciliteren en door ontwikkelen. De train-de-trainer wordt landelijk bekend gemaakt via websites, advertenties en mailingen. Jaarlijks worden opgeleide professionals bijgeschoold tijdens de Energiedag.

### **Implementatie bij intermediair:**

De opgeleide trainer verzorgt de training Beweegkriebels. Elke trainer zet de training uit via zijn/haar eigen organisatie. Beweegkriebels biedt verschillende mogelijkheden zoals:

- integreren binnen het curriculum van de opleiding
- aanbieden van een scholing binnen de eigen organisatie
- aanbieden van de scholing als open inschrijving.

In de train-de-trainer worden al deze mogelijkheden besproken met de opgeleide trainers. Aangezien Beweegkriebels is ingedeeld in afgeronde thema's kunnen de opgeleide trainers de training zelf vormgeven met de handvatten die ze hebben gekregen. Hierdoor kan de training afgestemd worden op de behoefte van de deelnemers. Via de website van Huis voor Beweging is het mogelijk dat opgeleide trainers hun trainingsaanbod bekend maken.

### **Implementatie lokaal**

Om Beweegkriebels te implementeren moeten professionals de training Beweegkriebels volgen. Hiervoor kan contact worden opgenomen met trainers Beweegkriebels welke via de website van Huis voor Beweging onder Beweegkriebels te vinden zijn.

Elke organisatie kiest zijn/haar eigen manier van implementeren. De interventie biedt verschillende mogelijkheden (zie 1.3 Aanpak: fase 3), die aan bod komen tijdens de trainingen. Beweegkriebels voor de kinderen op de verschillende locaties kan verschillend worden vormgegeven.

Elke organisatie voert Beweegkriebels uit op de manier die bij hun locatie en praktijk aansluit. Dit kan zijn elke dag Beweegkriebels activiteiten of het integreren van Beweegkriebels activiteiten gedurende de hele dag op momenten dat het kan.

Op deze manier geeft ieder Beweegkriebels een eigen invulling binnen de methodiek van de interventie. Dit maakt Beweegkriebels bij uitstek een interventie waar professionals mee aan het werk kunnen in de eigen praktijk en met de eigen visie op hun pedagogisch beleid.

### **Beweegcoach:**

Binnen Beweegkriebels neemt iemand de taak op zich om de interventie te borgen, deze noemen we de Beweegcoach. Zie voor de taken van de Beweegcoach 1.3 implementatie. Tijdens de training wordt er aandacht besteed aan de taken van de beweegcoach. Tijdens de training wordt er één iemand gekozen die deze taken op zich neemt. Voordat professionals deelnemen aan de training worden zij al ingelicht dat het uitkiezen van een beweegcoach een verplicht onderdeel is van de training. Er zijn geen aanvullende eisen of competenties vereist voor de functie van beweegcoach. Huis voor Beweging evalueert welke impact de functie heeft op de borging van de beweegcoach. Dit wordt gedaan door de volgende evaluatie vragen:

- Hoe heeft de beweegcoach Beweegkriebels geborgd?
- Hoe zou Beweegkriebels beter geborgd kunnen worden binnen jullie organisatie?
- Wat heb je daarvoor nodig?

## **Kosten**

### **Investing voor de uitvoer van Beweegkriebels lokaal:**

Bij de kosten voor het uitvoeren van de activiteiten van Beweegkriebels moet rekening worden gehouden met de volgende kostenposten:

- Training Beweegkriebels; per persoon €300 bij deelname 10 deelnemers of incompany training €3000 bij minimaal 10 deelnemers, deze kosten zijn eenmalig
- Mogelijk vrij roosteren van de deelnemers voor de training
- Materiaal (eenmalige aanschaf groot materialenpakket = €500)
- Eenmalige kosten aan huur accommodatie voor de scholing (vaak kan gebruik worden gemaakt van eigen accommodatie). Een sportzaal is niet voor alle activiteiten noodzakelijk, wel is voldoende ruimte noodzakelijk.
- Inzet van een gecertificeerd Beweegkriebels medewerker (kan in eigen dienst zijn of worden ingehuurd), dit zijn lopende kosten voor het uurloon van de medewerker
- Uitvoeren ouderbijeenkomst, kosten zijn onder andere afhankelijk van het aantal deelnemende professionals en de frequentie dat de bijeenkomst wordt georganiseerd

De tijdsinvestering van de betrokken professionals in de opvang zit voornamelijk in het volgen van de training Beweegkriebels (17,5 uur) en het organiseren van een ouderavond. Het doel van de training is dat zij Beweegkriebels daarna vast onderdeel maken van hun dagelijkse omgang met kinderen. Dit vraagt weinig tot geen extra tijd.

### **Investing deskundigheidsbevordering door middel van de train-de-trainer Beweegkriebels**

De train-de-trainer wordt verzorgd door Huis voor Beweging. Huis voor Beweging regelt de accommodatie, overnachting en maaltijden, handreiking en materialen ten behoeve van het uitvoeren van de train de trainer. Een train-de-trainer kost €850 per persoon. De train-de-trainer omvat 5 dagdelen (+/- 16 uur) aaneengesloten in een tweedaagse training.

## 3. Onderbouwing

### Probleem

#### Probleem

Jonge kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn volgens onderzoek inactief gedurende de dag waardoor zij de internationale richtlijnen voor lichamelijke activiteit niet behalen (Bornstein e.a., 2011; Goldfield e.a., 2012). Dit is een probleem omdat inactiviteit kan leiden tot overgewicht en motorische achterstand (Beck & van Brussel-Visser, 2019). Vanuit de kinderopvang was er behoefte aan handvatten om kinderen meer te laten bewegen. Vanuit die behoefte is Beweegkriebels ontwikkeld.

Van de jonge kinderen van 0 tot 4 jaar gaat ongeveer de helft naar de opvang. Bij de leeftijdscategorie 4 tot en met 12-jarigen is dit een kwart (Kijk op kinderopvang, augustus 2018). Kinderen in de kinderopvang zijn gedurende de dag inactief. Naast de kinderopvang zijn kinderen ook op een kinderdagverblijf regelmatig inactief, zij staan, zitten of liggen veel (Gubbels e.a., 2010). Hierdoor maken zij weinig grote bewegingen en zijn niet of matig lichamenlijk actief (Gubbels e.a., 2010).

Genoeg bewegen en het ontmoedigen van langdurig zitten op jonge leeftijd, draagt bij aan persoonlijke, sociale en emotionele ontwikkeling. Verder draagt het bij aan bot- en spierontwikkeling, hersenontwikkeling (creativiteit, probleemoplossend vermogen, geheugen), verbeterde slaap en preventie van overgewicht (Beck & van Brussel-Visser, 2019).

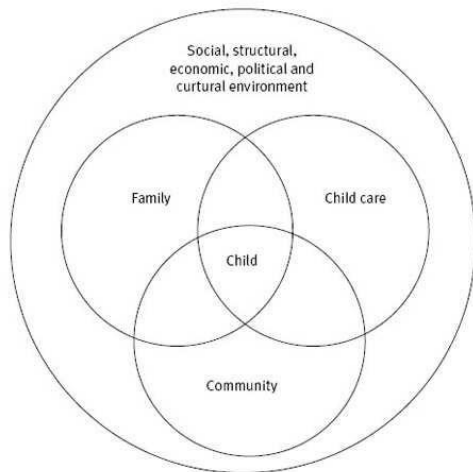
Als er in de kinderopvang te weinig wordt bewogen kan dit een negatief effect hebben op de motorische en sociale ontwikkeling, wat weer kan leiden tot problemen in de toekomst. Daardoor is inactiviteit binnen de kinderdagopvang een groot probleem.

Door vroeg te investeren in bewegen, leg je de basis voor een actief leven. Kinderen ervaren zo van jongs af aan dat bewegen leuk is. Dit effect werkt door totdat ze volwassen zijn.

Voor kinderen van 0 tot 4 jaar bestaat geen Nederlandse beweegrichtlijn. De beweegrichtlijn is nog in ontwikkeling. De Gezondheidsraad geeft wel aan dat het voor kinderen tot vier jaar dat gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren het belangrijkste is. Richtlijnen in andere landen geven aan dat fysieke activiteit moet worden aangemoedigd vanaf de geboorte (in een veilige omgeving). Een voorbeeld daarvan is de richtlijn voor 0 en 1-jarigen, waarinzoveel mogelijk beweegimpulsen (op de grond) wordt geadviseerd. Een ander voorbeeld is een richtlijn voor 2 tot en met 4-jarigen waarin 'minimaal drie uur per dag' beweging wordt geadviseerd. Tot slot is er een advies waarin de tijd die kinderen zittend doorbrengen minimaal is (Beck & van Brussel-Visser, 2019).

#### **Factoren van invloed op te weinig bewegen: de rol van de omgeving van het kind**

Het beweeggedrag van jonge kinderen wordt in sterke mate bepaald door de omgeving. Hierbij worden drie settings onderscheiden: 1) de thuisomgeving, 2) kinderopvang of school en 3) de buurt of wijk waarin het kind opgroeit (zie bijvoorbeeld de General Systems Theory van Braziller e.a., 1968). In alle drie deze settings zijn er zowel sociale, fysieke, economische, politieke en culturele factoren, van invloed op het beweeggedrag van kinderen (Bronfenbrenner, 1979), zoals weergegeven in het socio-ecologische model in figuur 1. Ook Gubbels e.a. (2010) laten relaties zien tussen beweeggedrag en de fysieke en sociale omgeving van de kinderen.



Figuur 1. Socio-ecological model waarin kinderen zich ontwikkelen (Bronfenbrenner, 1979)

## Oorzaken

### Sociale factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

Bij de sociale omgeving gaat het om het gedrag van volwassenen in de omgeving van de kinderen, zoals kinderdagverblijf leidster en ouders (Barber e.a., 2013; de Bock e.a., 2010). Meer specifiek gaat het in de kinderopvang onder andere om de betrokkenheid van medewerkers bij de beweegactiviteiten van kinderen (Cashmore en Jones, 2008; Gubbels e.a., 2010). In kinderdagverblijven waar kinderen inactief zijn worden de kinderen niet vaak door de medewerkers aangemoedigd om actiever te spelen. Terwijl het aanmoedigen van kinderen om meer te bewegen daadwerkelijk leidt tot meer beweging. Wanneer iedereen in de omgeving van een kind beweegt (broertjes, zusjes, ouders, professionals) nemen kinderen dat gedrag vaak over (imitatie). Doen ze dat niet, nemen kinderen het inactieve gedrag over. Ook zijn kinderen op het kinderdagverblijf minder actief als er meer medewerkers aanwezig zijn (Gubbels e.a., 2010).

### Fysieke factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

In de fysieke omgeving is met name het aanbod en de toegankelijkheid van materialen, zoals speeltoestellen of 'los' speelmateriaal van belang. In kinderopvangcentra met een hoge score op een schaal die de mate van beweegvriendelijke omgeving weergeeft (EPAO) zijn kinderen meer actief dan binnen een kinderopvang met een lage score op de EPAO-schaal. De EPAO-schaal bestaat uit 8 sub schalen bestaande uit: mogelijkheden om actief te zijn, mogelijkheden om te zitten, draagbaar speelmateriaal, vast speelmateriaal, gedrag van professionals, bewegstraining en beweegbeleid (Bower e.a., 2008). In de kinderopvang gaat het ook om de mogelijkheden om actief te zijn en dus om het aanbod van beweegactiviteiten (Bower e.a., 2008, Ward ea 2010). Het liefst moeten de activiteiten gericht zijn op het verbeteren van grond motorische vaardigheden (Cliff e.a., 2009; Williams e.a., 2008). Hiermee leren kinderen de basis voor bewegen.

Ook andere onderzoekers hebben aangetoond dat de volgende factoren van invloed zijn op het niveau van lichamelijke activiteiten van jonge kinderen: een binnen en buitenspeelruimte om te spelen, aanwezigheid van voldoende (draagbaar en aantrekkelijk) speelmateriaal, gemakkelijke kleding om in te spelen en voldoende tijd om motorisch actief te zijn (Tucker ea, 2013; Finch ea, 2014; Wilke ea, 2013). Verder geeft Pikler (1982) aan dat kinderen uit zichzelf graag bewegen en daadwerkelijk gaan bewegen wanneer zij daarvoor de mogelijkheid voor krijgen. Die kans bestaat volgens haar uit bijvoorbeeld



makkelijk zittende kleertjes, het verzekeren van meer dan voldoende ruimte om te bewegen en tenslotte stimulerend speelgoed (Pikler, 1982, p190).

### **Economische en politieke factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen**

De economische omgeving zijn de kosten die verbonden zijn aan beweegactiviteiten. De kosten voor beweegactiviteiten zijn voor een kinderdagverblijf een mogelijke belemmerende factor met betrekking tot bewegen (Overbeek e.a., 2004). Daarom is er aandacht binnen Beweegkriebels om met goedkope materialen te bewegen. De politieke omgeving is de regelgeving en beleid dat beweeggedrag wel of niet stimuleert. Binnen Beweegkriebels is het hebben van een sport en beweegbeleid daarom een randvoorwaardelijke factor (Bower e.a., 2008). In 29% van de beleidsplannen van kinderdagverblijven in Nederland wordt geen aandacht besteed aan bewegen (van Overbeek e.a., 2005). Er wordt in de beleidsplannen vaker aandacht besteed aan voeding dan aan bewegen. Onder de professionals is behoefte aan een beleidsplan waarin staat op welke leeftijd, welke beweging en hoeveel beweging gewenst is (van Overbeek e.a., 2005). De culturele omgeving is van belang als het gaat om gewoonten, verwachtingen en rollenpatronen ten aanzien van beweeggedrag die er zijn in de omgeving van het kind.

### **Factoren van invloed op het gedrag van professionals in de omgeving van het kind**

De volwassenen in de omgeving van het kind (sociale omgeving) zijn dus belangrijk voor de mate waarin het jonge kind beweegt. Of professionals in de kinderopvang zorgen voor een beweegvriendelijke omgeving is afhankelijk van een aantal factoren.

Ten eerste is *bewustzijn* over het beweeg- of juist inactieve gedrag van kinderen belangrijk om de intermediaire doelgroep tot actie aan te zetten die het beweeggedrag van kinderen stimuleert (Oenema & Brug, 2003). Er is een algemene aanname dat kinderen van nature erg actief zijn (Goldfield e.a., 2012). Een studie van Hesketh e.a. (2013) laat zien dat 90% van de moeders van inactieve kinderen van mening is dat hun kind actief genoeg is.

Ten tweede is het van belang dat professionals *kennis* hebben over hoe zij beweegactiviteiten het beste kunnen aanbieden. Uit onderzoek van Overbeek e.a. (2005) blijkt dat het belang van bewegen op de opleiding voor kinderleidsters onderbelicht is. Hun kennis over het belang van bewegen en op welke manier zij bewegen kunnen stimuleren is daardoor laag. Professionals geven aan dat zij niet goed weten welke bewegingsactiviteiten zij zouden kunnen ondernemen. Meer dan de helft (54%) van de professionals binnen het kinderdagverblijf geeft aan beweegvoorbeelden als een bevorderende factor te zien om meer bewegen te stimuleren bij kinderen.

Ten slotte is het van belang dat professionals de juiste *vaardigheden* bezitten om beweegactiviteiten met jonge kinderen uit te kunnen voeren. Het spreekt voor zichzelf dat vaardigheden nodig zijn om activiteiten uit te voeren. Echter de vaardigheden van de professionals op het gebied van bewegingsaanbod is klein (Overbeek ea, 2005).

### **Aan te pakken factoren**

Beweegkriebels richt zich met name op de kinderopvang voor kinderen van 0-4 jaar. In deze setting worden de volgende factoren aangepakt:

#### **1. Fysieke omgeving:**

- a) Aanbod van structurele beweegactiviteiten (hoofddoel intermediair)
- b) Aanbieden van activiteiten gericht op het verbeteren van beweeggedrag, waardoor grondmotorische vaardigheden verbeteren (subdoel intermediair)
- c) Beschikbaarheid van speelmaterialen (subdoel intermediair)

## **2. Sociale omgeving**

- A. Betrekken professionals bij (stimuleren van) beweeggedrag van kinderen (subdoel)
- B. intermediair
- C. Informeren van ouders over (het belang van) het stimuleren van beweeggedrag van kinderen

## **3. Economische, politieke en culturele omgeving**

- a) Stimuleren van gebruik van eenvoudige (goedkope) materialen [economische omgeving]
- b) Stimuleren om sport en bewegen in het beleid van de organisatie op te nemen. Om professionals aandacht te laten besteden aan beweegactiviteiten probeert Beweegkriebels ook het sport en bewegen te versterken in het beleid van de organisaties [politieke omgeving]

Om ervoor te zorgen bovengenoemde doelen ten aanzien van de fysieke, economische en politieke omgeving te bereiken richt Beweegkriebels zich op de volgende factoren bij de professionals:

- 1. Bewustzijn over beweeggedrag van kinderen (professionals)
- 2. Kennis over wat voor soort beweegactiviteiten aan te bieden (professionals)
- 3. Vaardigheden over hoe beweegactiviteiten aan te bieden (professionals)
- 4. Bekend raken met verschillende speelmaterialen (professionals)

De beweegactiviteiten zijn zo uitgewerkt dat de kinderen (einddoelgroep) plezier ervaren in het bewegen. Plezier in bewegen en een positieve ervaring hebben met bewegen is belangrijk om beweeggedrag vol te houden. Door al vanaf jonge leeftijd te bewegen, en te leren wat bewegen is, zal bewegen meer een gewoonte zijn waardoor de kans op bewegen op latere leeftijd groter is (Herman e.a., 2009). Families geven aan dat plezier tijdens bewegen van belang is om ervoor te zorgen dat een actieve leefstijl binnen families wordt gevolgd (Jerica e.a., 2012).

Daarnaast richt Beweegkriebels zich, in mindere mate en via de professionals, ook op de factor ouders/ verzorgers. Dit is belangrijk omdat ouderlijke betrokkenheid van belang is om er zeker van te zijn dat de kennis van de interventie setting, zoals bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, overgedragen wordt naar de thuisomgeving (Riethmuller e.a., 2009).

## **Verantwoording**

### **Verbinding doelen, doelgroep en aanpak**

Beweegkriebels richt zich op professionals in o.a. de kinderopvang. Zij spelen als professionals een rol bij het beweeggedrag van kinderen. Daarnaast is de kinderopvang een belangrijke setting voor het stimuleren van bewegen doordat (Finch e.a., 2010, Goldfield e.a., 2012):

- Deze organisaties toegang bieden tot het bereiken van een heleboel kinderen die gedurende een dag of meerdere dagen bij deze organisaties aanwezig zijn. In 2013 waren er bijvoorbeeld 284.000 kinderen van 0 tot 4 jaar die naar een kinderdagverblijf gaan (CBS, 2014).
- Deze organisaties een goede bestaande infrastructuur hebben die gebruikt kan worden om bewegen bij kinderen te faciliteren.
- De professionals werkend binnen de organisaties open staan voor interventies die gericht zijn op het stimuleren van bewegen bij kinderen.

De aanpak van Beweegkriebels om beweeggedrag bij kinderen te stimuleren bestaat uit een aantal onderdelen:

- Een training voor professionals.
- De ouderbijeenkomst waarin ouders informatie krijgen van de professionals over het belang van bewegen voor hun kind(eren).
- De informatie over bewegen met jonge kinderen is voor iedereen terug te vinden op de website, flyers en beweegtips kaarten.

Uit de literatuur is gebleken dat extra training na de afronding van de opleiding voor professionals effectief is om kinderen actiever te laten zijn op de centra waar de professionals werken (Gabel en Timmons, 2011). Trost e.a. (2008) tonen ook in hun studie aan dat trainingssessies voor professionals, waarin zij leren om beweegmomenten gedurende de dag te integreren in het dagelijkse programma, leidt tot significante effecten op beweeggedrag van kinderen bij de opvang. In de training voor professionals worden theorie en praktijk afgewisseld, waarbij de nadruk licht op het zelf doen en ervaren van Beweegkriebels-activiteiten. Door na te gaan wat de professionals al weten, nieuwe stof te presenteren en vervolgens de professionals uit de dagen de nieuwe stof toe te passen wordt er aangesloten bij elk niveau.

Hieronder wordt met behulp van de beschikbare wetenschappelijke literatuur onderbouwd hoe de aanpak van Beweegkriebels leidt tot het bereiken van de (sub)doelen.

### **Veranderen van bewustzijn**

*Bewustzijn* bij professionals wordt bereikt door informatie te geven en discussie te voeren over het belang van bewegen en te praten over de huidige beweegcultuur. Tijdens deze discussie wordt ingegaan op de discrepantie tussen gewenst en feitelijk beweeggedrag, de voordelen van bewegen, de nadelen van inactiviteit en de rol die professionals daarin kunnen spelen bij het beweeggedrag van kinderen. Bewustwording treedt op, op het moment dat professionals inzien dat er een disbalans is tussen actief en inactief gedrag. Door hierover discussie te voeren kan dat leiden tot inzicht in het huidig beweeggedrag. Wat kan leiden tot bewustwording van de noodzaak om als professional verantwoordelijkheid te nemen voor actief beweeggedrag van kinderen. Het bewustzijn wordt verder ondersteund door toegang tot informatie, die beschikbaar is via de website, flyers en de beweegtips kaarten. Bewustzijn van het ongewenste gedrag wordt gezien als een eerste essentiële stap in het proces naar gedragsverandering (Brug e.a., 2012, p87). . Bewustzijn creëren en personaliseren zijn goede methoden om bewustzijn te vergroten (Bartholomew e.a., 2011, p333).

### **Veranderen van kennis**

*Kennis* wordt vaak gezien als een vereiste voor de meeste andere determinanten zoals bijvoorbeeld vaardigheden (Brug e.a., 2012, p86). Kennis over op welke manieren beweeggedrag bij kinderen gestimuleerd kan worden, wordt aangeleerd via een training voor professionals. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van informatie die positieve overtuigingen sterker maken en negatieve overtuigingen (bijvoorbeeld: ik kan niks doen aan het beweeggedrag van de kinderen) afzwakken. Dit wordt 'belief selection' genoemd. Ook wordt er tijdens de bijeenkomsten gediscussieerd over de onderwerpen die aan bod komen. 'Belief selection' en discussie zijn twee methoden die vaak worden gebruikt om kennis te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011, p327).

Tijdens de training krijgen professionals kennis over welke concrete beweegactiviteiten zij kunnen uitvoeren samen met kinderen. Daarbij wordt hen uitgelegd dat hun

betrokkenheid bij het beweeggedrag van kinderen belangrijk is. Zij leren dat het goed is samen met de kinderen te spelen. Uit de praktijk blijkt dat professionals denken dat kinderen uit zichzelf wel bewegen, maar het is juist belangrijk dat de omgeving kinderen daartoe stimuleert. De kennis van professionals wordt hierover verbeterd. Deze kennis wordt ook met ouders gedeeld in een ouderbijeenkomst om ervoor te zorgen dat het beweeggedrag ook thuis gestimuleerd wordt. Ouders zien er vaak tegenop om kinderen naar georganiseerde beweegactiviteiten te brengen of om met de kinderen het huis te verlaten naar bijvoorbeeld een park om te gaan bewegen (Barber e.a., 2013). Beweegkriebels geeft ouders handvatten hoe zij thuis zelf eenvoudige beweegactiviteiten kunnen ondernemen samen met hun kind.

### **Veranderen van vaardigheden**

*Vaardigheden* van professionals met betrekking tot het uitvoeren van beweegactiviteiten samen met jonge kinderen worden aangeleerd via de training Beweegkriebels waarin de professionals de beweegactiviteiten zelf leren uitvoeren. De professionals gaan in de training zelf aan de slag met het uitvoeren van de activiteiten (praktisch). De training is juist niet gericht op alleen maar kennis verbeteren. Tevens kunnen zij zelf beweegactiviteiten bedenken, uitvoeren en evalueren. Hierdoor ervaren professionals dat er geen boek nodig is om beweegactiviteiten aan te bieden maar ervaren zij dat het gaat om creativiteit en inzicht in de mogelijkheden van werkvormen, kinderen en materialen.

De nadruk van de training om vaardigheden aan te leren ligt op het ervaren leren. Kolb beschrijft een model met vier verschillende overgangen waarin wordt geleerd: ervaren (concrete ervaringen opdoen), reflecteren (observeren en reflecteren), conceptualiseren (formuleren van begrippen) en tot slot toepassen (actief toetsen). De professionals worden aangespoord de beweegactiviteiten een aantal keer uit te voeren (ervaren). De ervaringen worden daarna bediscussieerd en er wordt feedback gegeven (observeren en reflecteren). Deze methode wordt ook wel 'guided practice' genoemd, Tijdens de training wordt deze methode gebruikt om vaardigheden, capaciteiten en eigen effectiviteit te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011, p342). Daarnaast wordt in de training de moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten langzaam opgebouwd. Het direct uitvoeren van complexe beweegactiviteiten kan demotiveren. Door te beginnen met makkelijke activiteiten, die later kunnen worden uitgebreid naar complexere activiteiten (Bartholomew e.a., 2011, p344).

### **Werken met materialen**

Met behulp van Beweegkriebels leren de professionals te zorgen voor voldoende speelruimte en speelmaterialen. De ruimte en materialen moeten tegemoetkomen aan een breed scala van bewegingsvormen. De speelmaterialen die bij Beweegkriebels worden gebruikt zijn vaak simpel en voor iedereen binnen handbereik, denk bijvoorbeeld aan gekleurde knijpers, bierviltjes, lege dozen, lege frisdrankflessen, oude tennisballen en kranten.

Uit onderzoek van TNO blijkt dat professionals bij kinderdagverblijven aangeven dat geschikt speelmateriaal een bevorderde factor is met betrekking tot bewegen (Overbeek, 2005). Een kwalitatief onderzoek van Wilke e.a., 2013 toont dat professionals in Nederlandse kinderopvang aangeven dat er behoefte is aan meer attractieve materialen om beweeggedrag van kinderen te stimuleren. Verschillende observationele studies hebben aangetoond dat de beschikbaarheid van veel materialen geassocieerd is met verbeterd beweeggedrag (Bower e.a., 2008; Gubbels e.a., 2012). Simpele speelmaterialen, die bij wijze van spreken gewoon op de plank liggen, zijn hier voldoende voor (Troost, 2011).

## Veranderen van beleid sport en bewegen

Bij de interventie Beweegkriebels staat meer en met plezier bewegen bij kinderen centraal. Professionals en ouders leren hoeveel kinderen per dag moeten bewegen. Studies van Dowda e.a., 2009 en Bower e.a., 2008 tonen aan dat bij organisaties waar in het beleid staat dat bewegen belangrijk is en gestimuleerd moet worden de kinderen meer actief zijn dan bij de organisaties die dat niet hebben. Beweegkriebels leert hoe professionals dit het beste kunnen vormgeven. Dit wordt gedaan door samen te kijken wat er veranderd kan worden in het eigen beleidsplan, binnen de fysieke omgeving, de beschikbare materialen en de structuur op een dag. In het beleid kan bijvoorbeeld worden opgenomen dat professionals kinderen stimuleren actief te zijn en hierin zelf actief aan bijdragen. Ook kan er beleid zijn over jaarlijkse training van professionals om beweeggedrag bij kinderen te kunnen stimuleren. Bij Beweegkriebels worden ook managers, unithoofden en leidinggevendenden uitgenodigd om deel te nemen aan de trainingen, zodat de activiteiten breed gedragen worden. Hierdoor is de kans dat Beweegkriebels wordt geïmplementeerd groter.

## Aanpak voor een structurele verandering in het beleid

In de literatuur staat het belang van verandering omschreven, echter ontbreekt vaak een beschrijven van zo'n dergelijke aanpak (Grol & Wensing, 2011). Binnen Beweegkriebels worden de volgende stappen omschreven om tot een succesvolle blijvende verandering te komen (borging) (Grol & Wensing, 2011):

- Betrekken van de doelgroep
- Betrekken van leiders en sleutelfiguren
- Tijdspad en verantwoordelijkheden
- Middelen

## Structurele beweegactiviteiten

De beweegactiviteiten die Beweegkriebels de professionals aanleert om beweeggedrag bij kinderen te stimuleren richten zich onder andere op het beleven van plezier aan bewegen. Hierdoor zullen kinderen meer kansen en mogelijkheden krijgen om te bewegen en met plezier deel te nemen aan de beweegactiviteiten, hetgeen een basis legt voor het ontwikkelen van een intrinsieke motivatie en een positieve beweegattitude om te (blijven) bewegen.

Om een samenvattend overzicht te geven hoe de aanpak van Beweegkriebels de (sub)doelen van de interventie bereikt, is in onderstaande tabel de verantwoording samengevat. In de samenvatting komen niet nogmaals de relevante referenties terug. Deze staan reeds beschreven in de (bovenstaande) tekst

Tabel 3: Hoofd- en subdoelen en de aanpak van Beweegkriebels

Hoofd- of subdoelen	Aanpak
<b>Kinderen</b>	
Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag waarop ze gebruik maken van de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat ze gebruik maken van passend en structureel beweegaanbod binnen de kinderopvang	Professionals bieden structureel beweegaanbod door het volgen van de training Beweegkriebels  Er is meer eenvoudig beweegmateriaal beschikbaar  Professionals dagen de kinderen uit tot bewegen in een omgeving die speels bewegen

	<p>stimuleert</p> <p>Professionals zorgen voor minimaal vier vaste beweegactiviteiten</p>
<p>Kinderen van 0-4 jaar ervaren plezier tijdens bewegen en spelen, waardoor ze een positieve beweegattitude ontwikkelen</p>	<p>Professionals dagen de kinderen meer uit tot speelse beweegactiviteiten in de dagelijkse praktijk</p> <p>Professionals krijgen meer handvatten om speels beweegaanbod aan te bieden</p>
<p>Kinderen van 0-4 jaar spelen minimaal 1 keer per dag met eenvoudige beweegmaterialen</p>	<p>Kinderen krijgen meer aanbod van eenvoudige beweegmaterialen</p> <p>Professionals leren creatief te kijken naar materialen en eenvoudig beweegaanbod ermee te creëren</p>
<p>Kinderen van 0-4 jaar worden minimaal vier keer per dag voor een duur van 15 minuten door de professionals aangezet tot bewegen</p>	<p>Professionals hebben bewegen opgenomen in het beleid van de organisatie</p> <p>Professionals hebben handvatten ontvangen voor implementatie en borging</p>
<b>Professionals</b>	
<p>Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier vaste activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert</p>	<p>Beweegkriebels training</p>
<p>Zijn zich bewust van het belang van bewegen voor kinderen van 0-4 jaar</p>	<p>Beweegkriebels training met:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- informatie over belang bewegen</li> <li>- inzicht in huidig beweeggedrag</li> <li>- werkvormen met personaliseren van risico's</li> <li>- besef verhogen over huidig beweeggedrag</li> </ul>
<p>Kunnen de kinderen passend beweegaanbod bieden en spelen zelf een actieve rol</p>	<p>Beweegkriebels training met:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennis over stimuleren van kinderen</li> <li>- zelf plezier krijgen in bewegen</li> <li>- kennis over voorbeeldgedrag</li> <li>- kennis betrokkenheid bij beweegactiviteiten</li> </ul>
<p>Professionals hebben zelf (weer) plezier in het aanbieden en uitvoeren van beweegactiviteiten</p>	<p>Beweegkriebels training met:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennis betrokkenheid bij beweegactiviteiten</li> <li>- ervaren van beweegactiviteiten (ervarend</li> </ul>

	leren) - kennis eenvoudig aanbieden beweegaanbod
Hebben kennis over de mogelijkheden van het aanbieden van beweegactiviteiten	Beweegkriebels training met: - kennis over voordelen van bewegen - kennis eenvoud (belief selection) - discussie over de onderwerpen - concrete beweegactiviteiten
Beschikken over vaardigheden op het gebied van creativiteit, begeleiding, spelinzicht om beweegactiviteiten uit te voeren	Beweegkriebels training met: - leren van verschillende beweegactiviteiten - uitvoeren van verschillende beweegactiviteiten (ervarend leren) - zelf bedenken van verschillende beweegactiviteiten (creativiteit) - discussie en feedback over activiteiten - opbouw activiteiten: simpele activiteiten naar meer complexe activiteiten
Hebben kennis en vaardigheden over het gebruik van eenvoudige materialen om spelenderwijs te bewegen;	Beweegkriebels training met: - kennis over speelmaterialen - werken met speelmaterialen - zelf speelmaterialen betrekken (creativiteit) - inspelen op speelmaterialen die iedereen in huis heeft - uitvoeren van verschillende beweegactiviteiten (ervarend leren) - opbouw activiteiten: simpele activiteiten naar meer complexe activiteiten
Hebben het dagelijks beweegaanbod voor de kinderen van 0-4 jaar uitgebreid tot minimaal een uur beweegactiviteiten in totaal;	- Beweegkriebels activiteiten gericht op beleven van plezier voor kinderen - Beweegkriebels activiteiten gericht op verbeteren motorische vaardigheden - Beweegkriebels activiteiten gericht op minimaal 60 minuten bewegen per dag, maar liefst zoveel mogelijk, fysiek actief zijn - Beweegkriebels training - Beweegkriebels handboek
Zijn actief betrokken bij de beweegactiviteiten van de kinderen	Beweegkriebels training met: - kennis over meespelen - handvatten om samen met kinderen te bewegen
Hebben handvatten gekregen om Beweegkriebels te implementeren en borgen binnen de eigen organisatie	Beweegkriebels training met: - kennis over implementeren van een interventie - kennis over borging

	- kennis over evaluatie en monitoring
<b>Management &amp; Professionals</b>	
<p>Toegenomen bewustzijn over het belang van voldoende bewegen</p> <p>Draagvlak voor het uitvoeren van Beweegkriebels in de praktijk</p> <p>Minimaal 50% van de organisaties hebben bewegen als thema opgenomen in hun beleid</p>	<p>Beweegkriebels training met:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- betrekken van managers en leidinggevenden</li> <li>- inzicht beweegbeleid/structuur organisatie</li> <li>- inzicht om bewegen integreren in het beleid</li> <li>- ideeën om beleid om zetten dagelijkse structuur</li> <li>- handvatten over opnemen bewegen in het beleid</li> </ul>



## 4. Onderzoek

### Onderzoek naar de uitvoering van de interventie

#### Onderzoek 1

a) Beweegkriebels: een procesevaluatie. Y. Wagemaker & B. Pottjegort, Huis voor Beweging, Papendal, maart 2020

b) Dit is een kwalitatief onderzoek, welke antwoorde geeft op de volgende onderzoeksvragen:

- Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- Wat is het bereik van de interventie?
- Wat is de waardering van de interventie?
- Wat zijn de succes en belemmerende factoren?
- Welke doorontwikkelingen zijn er nodig?

Methode:

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden zijn: zijn 20 professionals geïnterviewd, verdeeld over het land. De trainers hadden verschillende functies. Er waren geen exclusiecriteria.

Er zijn semigestructureerde interviews afgenomen bij de professionals. Er is gekozen voor semigestructureerde interviews omdat er een aanleiding is van het onderzoek, hierdoor zijn de topics al gedeeltelijk bepaald. Echter was er nog steeds ruimte voor input van de geïnterviewde. De interviews zijn fysiek gehouden in maart 2020 en de professionals zijn geworven via e-mails.

De analyse is gedaan door middel van een inductieve inhoudsanalyse. Hiervoor is het stappenplan van Burnard (1991) aangehouden.

c) Uit deze procesevaluatie komt naar voor dat kinderen de minimale 60 minuten Beweegkriebels beweegactiviteiten behalen en dat de interventie uitgevoerd is en wordt zoals bedoeld. Tevens geeft de interventie een representatief beeld weer van de doelgroep. Tot slot wordt Beweegkriebels ruim voldoende gewaardeerd, met gemiddeld een 7.6. Dit komt doordat de professionals de interventie makkelijk kunnen implementeren en de kinderen meer plezier en zelfvertrouwen krijgen om te bewegen.

d) Op basis bovengenoemd onderzoek wordt de interventie Beweegkriebels doorontwikkeld. Om deze doorontwikkeling te borgen is het noodzakelijk dat in de toekomst het gebruik van onderstaande producten wordt geëvalueerd en wordt gekeken naar hoe deze producten worden gebruikt bij het opnemen van Beweegkriebels in het beleid van de organisatie.

- het implementatiedocument
- de 0- en 1 meting
- de checklist
- de module implementatie tijdens de training

#### Onderzoek 2

a) Beweegkriebels: Evaluatie, borging en implementatie, J. Schouten, UVA Development & Health Psychology, maart 2019

b) Kwalitatief praktijkonderzoek. Hoofd onderzoeksvragen: **Hoe ziet het verloop van de implementatie en borging van Beweegkriebels er momenteel uit, en hoe kan deze eventueel worden verbeterd.**

Methode:

Om onderzoeksvraag 1 te beantwoorden zijn op twee manieren data verzameld: via een

kwantitatieve en kwalitatieve methode, in de vorm van een online enquête in het programma Qualtrics, en semigestructureerde interviews.

Om onderzoeksvraag 2 te beantwoorden is aan de hand van trefwoorden als 'implementatie', 'borging', en 'implementatie interventies' gezocht in verschillende databases zoals google.scholar, kenniscentrumsport.nl, PsychINFO en PubMed.

Omvang van het onderzoek:

46 trainers die hebben meegedaan aan 'train de trainer' zijn benaderd om mee te doen aan het onderzoek door middel van een email. Uiteindelijk hebben 10 trainers meegedaan aan het onderzoek, waarvan 1 uiteindelijk alsnog is uitgesloten.

c) Een aantal trainers heeft Beweegkriebels goed opgepakt en goede ideeën uitgewerkt om Beweegkriebels langdurig te implementeren. Ze zijn enthousiast over 'train de trainer', en geven aan dat de professionals dit enthousiasme delen tijdens de Beweegkriebels training. Naar aanleiding van dit onderzoek zijn er simpele en effectieve manieren gevonden om het implementatieproces te verbeteren (zie tabel hieronder).

d) Op basis van de aanbevelingen in dit onderzoek is de interventie Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema borging & implementatie. De volgende maatregelen zijn ondertussen genomen:

- In de train de trainer is een blok van 2 uur: borging en implementatie toegevoegd.
- De rol van 'beweegcoach' is gecreëerd.
- Er zijn beweegactiviteiten toegevoegd aan de handleiding
- Samen met vertegenwoordigers van opvangorganisaties denken we na over een systeem waarin we periodiek updates en nieuwe activiteiten onder de aandacht brengen van professionals.
- Op verzoek van kinderopvangorganisaties (o.a. St PIT kinderopvang en onderwijs) is een opfriscursus voor Beweegkriebels docenten ontwikkeld.
- Samen met kinderopvangorganisaties die Beweegkriebels uitvoeren zijn korte filmpjes gemaakt ten behoeve van de promotie en communicatie rondom Beweegkriebels.

Onder andere op verzoek van JOGG is Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema overgewicht en gezonde leefstijl. Dit heeft geleid tot Beweegkriebels plus. Beweegkriebels Plus is een 10-wekelijks programma voor ouder en kindgericht op bewegen, voeding, opvoeding en leefstijl.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

### **Werkzame factoren en mechanisme**

Er zijn weinig interventies geëvalueerd die beweeggedrag bij kinderen (0-4 jaar) stimuleren. De consequentie hiervan is dat er weinig wetenschappelijk bewijs is om aan te geven wat werkt en wat niet werkt als het gaat over het activeren van jonge kinderen om meer te gaan bewegen (Troost, 2011). Ondanks weinig effectiviteitsonderzoek is er wel iets meer onderzoek gedaan naar welke determinanten een rol spelen bij het beweeggedrag van deze kinderen. Op basis van deze literatuur is Beweegkriebels onderbouwd en gebaseerd. De volgende elementen binnen Beweegkriebels zijn van belang bij het stimuleren van bewegen:

- **Beïnvloeden sociale omgeving om beweeggedrag bij het kind te stimuleren**

Het beweeggedrag van kinderen wordt in sterke mate bepaald door de omgeving (Bronfenbrenner ea, 1979). Er zijn drie te onderscheiden: thuis, kinderopvang, buurt/wijk. De kinderopvang speelt dus ook een belangrijke rol in het beweeggedrag van kinderen. Beweegkriebels richt zich daarom op de setting kinderopvang (2.3 inhoud interventie 3. Onderbouwing)

Om ervoor te zorgen dat professionals samen met de kinderen meer beweegactiviteiten ondernemen, wordt er bij Beweegkriebels ingezet op verbeteren van bewustzijn, kennis en vaardigheden. De factoren zijn essentieel in het veranderen van gedrag (Brug ea, 2012). Verschillende geschikte methoden om bewustzijn, kennis en vaardigheden te veranderen worden binnen Beweegkriebels gebruikt. Deze methoden, zoals ervarend leren, zijn gebaseerd op methoden die bekend staan in de wetenschappelijke literatuur (Bartolomew, 2011). (2.3 inhoud interventie 3. Onderbouwing)

- **Beïnvloeden fysieke omgeving om beweeggedrag bij het kind te stimuleren**

Om ervoor te zorgen dat kinderen meer mogelijkheden hebben om te bewegen leren professionals om te zorgen voor voldoende speelruimte en speelmaterialen. Onderzoek heeft aangetoond dat beschikbaarheid van speelmateriaal geassocieerd is met verbeterd beweeggedrag (Bower ea, 2008; Gubbels ea, 2012) (2.3 inhoud interventie 3. Onderbouwing)

- **Ervarend leren van beweegactiviteiten (leren door te doen)**

De deelnemers worden aangespoord de beweegactiviteiten zelf te ervaren (gelijk uit te voeren). De ervaringen worden bediscussieerd, er wordt feedback gegeven en het geleerde wordt gelijk getoetst. Door deze 'guided practice' methode toe te passen worden vaardigheden eigen gemaakt en eigen effectiviteit verbeterd (Bartholomew e.a., 2011, p342). Doordat de deelnemers de opgedane ervaring gelijk moeten uitproberen in het werkveld, wordt hen hierdoor tevens duidelijk wat de concrete mogelijkheden zijn en gaan ze inzien dat het niet moeilijk is om beweegactiviteiten met jonge kinderen uit te voeren (2.5 toegevoegde waarde, 3. Veranderen van kennis en vaardigheden)

- **Gebruik van simpele speelmaterialen**

Aanwezigheid van voldoende speelmateriaal is een belangrijke factor voor voldoende beweging bij jonge kinderen blijkt uit onderzoek naar beweegdeterminanten en onder professionals (Tucker ea, 2013; Finch ea, 2014; Wilke ea, 2013; Bower e.a., 2008; Gubbels e.a., 2012). Het gebruik van eenvoudig, goedkoop en nieuw materiaal staat in Beweegkriebels centraal. Kinderen spelen liefst met eenvoudige (huishoud) materialen (Troost, 2011). Binnen de training wordt dan ook gebruik gemaakt van eenvoudige, veilige

en makkelijk te verkrijgen materialen. De drempel om activiteiten niet uit te voeren wordt hiermee erg verkleind. (2.3 inhoud van de interventie, 2.3 uitgangspunten Beweegkriebels, 2.5 overeenkomsten en verschillen. 2.5 toegevoegde waarde, 3. Werken met materialen, 5. onderzoek naar praktijkervaringen)

- **Eenvoud**

Door te beginnen met makkelijke activiteiten die later kunnen worden uitgebreid naar complexere activiteiten leren professionals de vaardigheden goed (Bartholomew e.a., 2011, p344). De training Beweegkriebels leert professionals, naast met eenvoudige speelmaterialen, eerst werken met eenvoudige beweegactiviteiten. Daarna wordt de moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten langzaam opgebouwd. (2.3 uitgangspunten Beweegkriebels, 3. Veranderen van kennis en vaardigheden)

- **Plezier in bewegen**

Plezier in bewegen is een belangrijke voorwaarde voor deelname en voor blijven bewegen. Plezier is zowel een voorspeller als een uitkomst van deelname aan fysieke activiteiten. Verwacht plezier in beweegactiviteiten kan de intentie voor bewegen doen toenemen en het inspelen op positieve emoties en ervaringen voorspelt de acceptatie en de duurzaamheid van bewegen (Mullen et al; 2011). Om zowel bij de professionals als bij de kinderen (en hun ouders) de kans op een duurzame gedragsverandering en -behoud te vergroten staat plezier in bewegen/attractieve beweegactiviteiten te allen tijde centraal, zowel in de train-de-trainer, de training als in de beschreven Beweegkriebels beweegactiviteiten.

## 6. Aangehaalde literatuur

Barber SE, Jackson C, Akhtar S, Bingham DD, Ainsworth H, Hewitt C, Richardson G, Summerbell CD, Pickett KE, Moore HJ, Routen AC, O'Malley CL, Brierley S, Wright J. (2013) "Pre-schoolers in the playground" an outdoor physical activity intervention for children aged 18 months to 4 years old: study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *Trials*. Oct 9;14:326. doi: 10.1186/1745-6215-14-326.

Bartholomew, K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N., & Fernández, M. E. (2011) *Planning health promotion programs : an intervention mapping approach : third edition*. San Francisco: Jossey-Bass, A Wiley Imprint.

Beck & van Brussel-Visser, Spelenderwijs bewegen met de allerkleinsten, Kenniscentrum Sport, binnengehaald op 12 juni 2019, <https://www.allesoversport.nl/artikel/spelenderwijs-bewegen-met-de-allerkleinsten/>

Bock de F., Fischer JE, Hoffmann K. and Renz-Polster H. (2010). A participatory parent-focused intervention promoting physical activity in preschools: design of a cluster-randomized trial. *BMC Public Health* 2010, 10:49.

Boreham C, Riddoch C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *J Sports Sci*. 2001 Dec;19(12):915-29.

Bornstein, D.B.; Beets, M.W.; Byun, W.; McIver, K. Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: A meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport* 2011, 14, 504–511.

Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DS. (2008) The childcare environment and children's physical activity. *Am J Prev Med*. Jan;34(1):23-9.

Braziller G: *General System Theory: Foundations, Developments, Applications*. New York 1968. In De Bock F., Fischer JE, Hoffmann K. and Renz-Polster H. (2010). A participatory parent-focused intervention promoting physical activity in preschools: design of a cluster-randomized trial. *BMC Public Health* 2010, 10:49.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.

Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2012) *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering : een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Buitenhek Management en Consult (juni 2018). *Eindfase harmonisatie peuterspeelzaalwerk: facts & figures 2018: Vervolgonderzoek naar aanleiding van Wet harmonisatie kinderopvang en peuterspeelzalen*. Utrecht.

Cashmore, A., Jones, S. (2008). Growing up active: a study into physical activity in long day care centers. *J. Res. Child. Educ*. 23, 179.

CBS, 2014: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/arbeid-sociale-zekerheid/publicaties/artikelen/archief/2014/2014-4024-wm.htm>

CBS Statline Jeugdmonitor (2019). *Formele kinderopvang; kinderen, uren, soort opvang, vorm opvang, regio, juni 2019*: <https://jmopendata.cbs.nl/#/JM/nl/dataset/20214NED/table?fromstatweb>

Centraal bureau voor de statistiek (2017). Jaarrapport 2017 Landelijke jeugdmonitor. Den Haag: Centraal Bureau voor de statistiek

Cliff, D., Okely, A.D., Smith, L.M., McKeen, K. (2009). Relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 21, 436–449.

Dowda, M., Brown, W.H., McIver, K.L., et al. (2009). Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. *Pediatrics* 123, e261–e266.

Faigenbaum, A. D. (2012). Exercise Deficit Disorder in Youth: Play now or pay later. *Current Sports Medicine Reports: July/August 2012 - Volume 11 - Issue 4 - p 196–200*

Finch M, Wolfenden L, Morgan PJ, Freund M, Wyse R, Wiggers J. (2010). A cluster randomised trial to evaluate a physical activity intervention among 3-5 year old children attending long day care services: study protocol. *BMC Public Health*. Sep 8;10:534. doi: 10.1186/1471-2458-10-534.

Gabel, L. and Timmons, B.W. (2011). Physical activity in child care. *Child Health & Exercise Medicine Program*, issue 2. Published and distributed by the Child Health & Exercise Medicine Program.

Giles-Corti B, Kelty SF, Zubrick SR, Villanueva KP. (2009) Encouraging walking for transport and physical activity in children and adolescents: how important is the built environment? *Sports Med.* 39(12):995-1009

Grol, R, Wensing, M. (2011). Implementatie, effectieve verbetering van de patiëntenzorg. *Bohn stafleu van Loghum, Houten*

Goldfield GS, Harve A., Grattan K. and Adamo KB. (2012) Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 9, 1326-1342; doi:10.3390/ijerph9041326

Gubbels, J, Kremers S, Thijs C., Stafleu A, van Kann D, de Vries S, en de Vries N. (2010) De invloed van het kinderdagverblijf op voeding en beweging. *JeugdenCo, kennis*, 04, p15.

Gubbels, J. (2010). Influence of micro-environments on pre-school children's energy balance-related behaviours and weight status. *Proefschrift, Datawyse*, 2010.

Gubbels, J, Van Kann, D, Jansen MWJ. (2012). Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and Children's Activity Levels at Childcare. *Journal of Environmental and Public Health*, Volume 2012, Article ID 326520, doi:10.1155/2012/326520.

Herman KM, Craig CL, Gauvin L, Katzmarzyk PT. (2009) Tracking of obesity and physical activity from childhood to adulthood: the physical activity longitudinal study. *Int J Pediatr Obes.* 4:281–288.

Hesketh K, McMinn AM, Griffin SJ, Harvey NC, Godfrey KM, Inskip HM, Cooper C, and Van Sluijs EMF. (2013). Maternal awareness of young children's physical activity: levels and cross-sectional correlates of overestimation *BMC Public Health* 13:924 doi:10.1186/1471-2458-13-924.

Jerica M. Berge, CFLE, Aimee Arikian, MA, William J.D, en Neumark-Sztainer D. (2012) *Healthful Eating and Physical Activity in the Home Environment: Results from Multi-Family*

Focus Groups. *J Nutr Educ Behav.* 2012 March ; 44(2): 123–131.

Kolb D. <http://nl.wikipedia.org/wiki/Leerstijl>: opgehaald 20 mei 2014.

Mullen et al; Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. april 2011, IBioMed Central Ltd.

Oenema A, Brug J: Feedback strategies to raise awareness of personal dietary intake: results of a randomised controlled trial. *Prev Med* 2003, 36(4):429–439.

Overbeek van K, Bakker I, de Vries S, and Hopman-Rock M. (2005). Rol kinderopvang in de preventie van bewegingsarmoede en ongezonde voeding bij 0-4 jarigen. De rol die leid(st)ers van kinderdagverblijven en peuterspeelzalen kunnen en willen spelen bij de preventie. TNO Kwaliteit van Leven, Leiden.

Pikler E, (2004). *Baby's in Beweging. Werken volgens Emmi Pikler in de Kinderopvang.*

Pikler E, (1982). *Bewegingsontwikkeling en de omgeving (p179-198).*

Riethmuller, A.M.; Jones, R.; Okely, A.D. (2009). Efficacy of interventions to improve motor development in young children: A systematic review. *Pediatrics*, 124, e782–e792.

Roeters, Bucx (2016) *Het gebruik van kinderopvang door ouders met lagere inkomens.* Sociaal en cultureel planbureau, Den Haag.

Roeters, Bucx (2018) *Kijk op kinderopvang: Hoe ouders denken over de betaalbaarheid, toegankelijkheid en kwaliteit van kinderopvang.* Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag,

Scholten, J. (2019). *Beweegkriebels: Evaluatie, borging en implementatie,* Universiteit van Amsterdam, Development & Health Psychology, Amsterdam

TNO. (2014) *Concept versie: De Nederlandse Richtlijn Gezond Bewegen (NRGB) als opvolger van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).* (nog niet gepubliceerd)

Trost SG, Fees B, Dzewaltowski D. (2008) Feasibility and Efficacy of a "Move and Learn" Physical Activity Curriculum in Preschool Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1):88-103.

Trost S. (2011). *Interventions to Promote Physical Activity in Young Children.* Encyclopedia on Early Childhood Development. Oregon State University, USA (Published online January 2011)

Tucker P. (2008) The physical activity levels of preschool-ages children: a systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*: 23:547-558.

Tucker P, Leigh M. Vanderloo, Courtney Newnham-Kanas, Shauna M. Burke, Jennifer D. Irwin, Andrew M. Johnson, Melissa M. van Zandvoort (2013) Learning environments' activity potential for preschoolers (LEAPP): study rationale and design *Journal of Public Health Research*; volume 2:e19

Ward, D., Vaughn, A., McWilliams, C., Hales, D. (2010). Interventions for increasing physical activity at child care. *Med. Sci. Sports Exerc.* 42, 526–534.

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., et al. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity* 16, 1421–1426.

Wilke S, Opdenakker C, Kremers S and Gubbels J. (2013) Factors influencing childcare workers' promotion of physical activity in children aged 0–4 years: a qualitative study. *Early Years: An International Research Journal* Volume 33, Issue 3.

Wilke S., Gubbels J., Mulder S. en Kremer S. (2012). Pedagogisch medewerkers als rolmodel. Preventie van overgewicht bij kinderen. *Management Kinderopvang*, 12\_03\_p19-p27.



## Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport & Bewegen, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

