

# Interventie nijntje Beweegdiploma

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie Sport en Bewegen

Datum: 16 januari 2024

Oordeel: Effectief volgens eerste aanwijzingen voor effectiviteit

De referentie naar dit document is: Bracco Gartner-den Heijer (Januari 2024).

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

# Inhoud

<b>Samenvatting .....</b>	<b>4</b>
Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) .....	4
Korte samenvatting van de interventie.....	4
Doelgroep .....	5
Doel .....	5
Aanpak .....	5
Materiaal.....	5
Onderbouwing .....	5
Onderzoek .....	6
<b>1. Uitgebreide beschrijving .....</b>	<b>7</b>
1.1 Doelgroep .....	7
1.2 Doel .....	7
1.3 Aanpak .....	8
<b>2. Uitvoering .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Onderbouwing .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Onderzoek .....</b>	<b>21</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie .....	21
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....	23
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen .....</b>	<b>31</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur .....</b>	<b>32</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld .....</b>	<b>34</b>

# Samenvatting

## Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)

Onder andere door de invloed van computers, tablets en televisie, spelen kinderen tegenwoordig steeds minder buiten. Belangrijk is om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand veel lastiger in te halen (Bailey, 2017). Voor een goede ontwikkeling is veelzijdig bewegen van fundamenteel belang. Met het nijntje Bewegdiploma krijgt het kind oefeningen aangereikt om zichzelf zo optimaal mogelijk te ontwikkelen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot en met 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van de Fundamental movement skills (FMS) (Malina et al., 2004).

Vroegtijdig gevarieerd leren bewegen heeft invloed op het opnemen, begrijpen en verwerken van kennis en de ontwikkeling van de hersenen. Kinderen die op jonge leeftijd op een leuke manier voldoende beweging krijgen aangeboden, hebben meer kans om gezond en evenwichtig op te groeien.

## Korte samenvatting van de interventie

Het nijntje Bewegdiploma bestaat uit een serie van 20 lessen met kinderen van 2 en 3 jaar als uitgangspunt (Beweegdiploma 1), een serie van 20 lessen met kinderen van 4 en 5 jaar als uitgangspunt (Beweegdiploma 2) en een serie van 20 beweglessen voor buiten (buiten bewegen met nijntje)<sup>1</sup>. De binnenlessen kunnen naar behoefte worden afgewisseld met de buitenlessen. Na 20 wekelijkse lessen kunnen kinderen het Bewegdiploma halen. De lessen worden alleen gegeven door speciaal opgeleide trainers/lesgevers.

De les wordt gegeven volgens de nijntje methode. Een methode die gebaseerd is op de Fundamental Movement Skills (FMS) en op de 7 bewegingskenmerken (Hirtz, Hotz & Ludwig, 2000/2003). Door de KNGU zijn FMS en de 7 bewegingskenmerken verder versimpeld in de 10 basisvormen van bewegen:

1. Kruipen
2. Springen
3. Bewegen op muziek
4. Rollen en draaien
5. Balvaardigheid
6. Schommelen en zwaaien
7. Balanceren
8. Samenspelen en stoeien
9. Klimmen en klauteren
10. Rennen en gaan

In het document spreken we verder enkel over de 10 basisvormen van bewegen.

---

<sup>1</sup> De lessen worden zo aangeboden dat ieder kind op zijn/haar niveau kan deelnemen en het daarbij passende Bewegdiploma ontvangt. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat een kind van 3 jaar instroomt bij Bewegdiploma 2.

Na het doorlopen van de lessen ontvangt het kind een nijntje Beweegdiploma. Daarop staat waarmee het kind allemaal heeft geoefend.

Het nijntje Beweegdiploma is een compleet en verantwoord beweegprogramma voor partijen, die bij willen dragen aan de breed motorische ontwikkeling van kinderen.

## **Doelgroep**

De primaire doelgroep zijn kinderen van 2 tot en met 5 jaar. Daarnaast richt het programma zich op trainers/lesgevers.

## **Doel**

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

## **Aanpak**

In minimaal 20 beweeglessen wordt met plezier en op een verantwoorde manier geoefend met de 10 basisvormen van bewegen. Door de 10 basisvormen met verschillende materialen en gevarieerde oefeningen en spelletjes aan te bieden, leert een kind veelzijdig te bewegen.

## **Materiaal**

Keurmerk (digitaal en bordje), lessenserie nijntje Beweegdiploma 1 voor kinderen van 2 en 3 jaar (20 lessen), lessenserie nijntje Beweegdiploma 2 voor kinderen van 4 en 5 jaar (20 lessen), lessenserie buiten bewegen met nijntje (20 lessen), twee readers, nijntje beweegmaterialen om de beweeglessen nog makkelijker in de praktijk te brengen. Digitale toolkit met kant-en-klare materialen en afbeeldingen. Twee nieuwsbrieven cycli (2 x 15 weken Beweegdiploma 1 en 2) en een reeks van 6 nieuwsbrieven per jaar met tips voor thuis voor ouders.

## **Onderbouwing**

Fundamental movement skills (FMS) vormen de bouwstenen voor meer complexe motorische vaardigheden en vallen uiteen in grofweg drie categorieën: stabiliteit, locomotoriek en object controle (Burrows, Keats & Kolen, 2014).

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van deze vaardigheden (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). De oefeningen van het nijntje Beweegdiploma zijn ontwikkeld op basis van een aantal principes. Door de oefeningen structureel te herhalen met verschillende materialen en werkvormen wordt een situatie bereikt waarin kinderen de mogelijkheid krijgen de FMS kwalitatief goed te ontwikkelen.

## Onderzoek

In de eerste helft van 2023 heeft de Hanzehogeschool Groningen in opdracht van de KNGU een effectstudie uitgevoerd bij 86 **kinderen**. De resultaten suggereren dat het nijntje Beweegdiploma effectief is geweest in verbeteren van de totale motorische vaardigheden, de balvaardigheid en de verplaatsvaardigheid.

1. Vanaf 2018 tot en met juli 2023 hebben in totaal 2980 **ouders** meegewerkt aan een klanttevredenheidsonderzoek (KTO). De kwaliteit van het aanbod wordt gewaardeerd met een gemiddeld rapportcijfer van 8,2 over al deze jaren. De Net Promotor Score (NPS)\* is in 2023 tot nu toe 38, wat 13 punten hoger is dan in 2018.
2. In 2020 en 2023 zijn klanttevredenheidsonderzoeken (KTO's) gehouden onder **keurmerkhouders** (142 en 102 compleet ingevuld). Het gemiddeld rapportcijfer dat zij gaven was respectievelijk een 8 en een 8,1.
3. De e-learning en bijscholing worden als heel goed beoordeeld blijkt uit een enquête bijscholing (75 **trainers/lesgevers**). De combinatie tussen theorie en zelf doen wordt als zeer leerzaam ervaren. De deskundigheid en het enthousiasme van de docent speelt daarbij een belangrijke rol (96% geeft gemiddeld een 8,9).
4. Daarnaast heeft in 2023 een procesevaluatie (4 **ontwikkelaars** en 4 **trainers/lesgevers**) plaatsgevonden. Verdere groei in het aantal keurmerkhouders komt als belangrijkste speerpunt uit dit onderzoek.
5. in 2022 een heeft een belronde onder **verlopen keurmerkhouders** (50) plaatsgevonden. Het kadertekort blijkt een belemmering waar regelmatig tegenaan wordt gelopen bij verlenging of opstart van het keurmerk.

\* De Net Promotor Score (NPS) is een manier om klanttevredenheid te meten op een schaal van -100 /100

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

### Uiteindelijke doelgroep

De primaire doelgroep zijn kinderen van 2 tot en met 5 jaar.

De motorische ontwikkeling bij een kind op jonge leeftijd gaat zo snel dat een gedifferentieerd aanbod van belang is. De belevingswereld van deze doelgroep verandert eveneens heel snel. We stemmen daarom ons aanbod af op kinderen in de leeftijd van 2 en 3 jaar (nijntje Beweegdiploma 1) en kinderen in de leeftijd van 4 en 5 jaar (nijntje Beweegdiploma 2).

### Selectie van doelgroepen

Het nijntje Beweegdiploma is geschikt voor alle kinderen van 2 t/m 5 jaar. Er is geen specifieke (contra-) indicatie. Sinds 2021 hebben we actief de doelgroep kinderen met een beperking omarmd. Zij volgen hetzelfde programma dan nijntje voor iedereen genoemd. Het nijntje Beweegdiploma is een interventie die zich richt op alle kinderen en daarmee als vorm van universele preventie beschouwd kan worden.

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

### Betrokkenheid doelgroep

Vier keer per jaar bevaart de KNGU de ouders, door middel van een klanttevredenheidsonderzoek, naar hun ervaringen met het nijntje Beweegdiploma.

Daarnaast bevragen wij één keer in de twee jaar onze keurmerkhouders via een klanttevredenheidsonderzoek (KTO). De uitkomsten uit beide onderzoeken zijn de basis voor de doorontwikkeling van de interventie.

Ook worden betrokkenen uit het veld geraadpleegd en betrokken bij de nieuwe ontwikkelingen die wij willen doorvoeren, in de vorm van een expertteam.

## 1.2 Doel

### Hoofddoel

Kinderen hebben na afloop (minimaal 20 weken) betere motorische vaardigheden.

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

## Subdoelen

1. Tenminste 90% van de deelnemende kinderen ervaart plezier in bewegen tijdens het programma;
2. Kinderen ervaren zelfvertrouwen in bewegen tijdens het programma;
3. Kinderen gaan meer vooruit op hun motorische vaardigheden dan je ten opzichte van hun leeftijd zou mogen verwachten.

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

<b>Eenmalige voorbereiding:</b> 2 á 3 maanden (lokale aanbieder en KNGU)	
Stap 1: informeren, draagvlak en capaciteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Informatie Beweegdiploma aanvragen. Alle informatie met betrekking tot voorwaarden en de aanvraag staat op <a href="https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/">https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/</a>.</li> <li>● Draagvlak en planvorming bij het bestuur van de lokale aanbieder.</li> <li>● Coördinator/projectleider (indien nodig), trainers en locatie bij de lokale aanbieder beschikbaar maken.</li> </ul>
Stap 2: opleiden/bijtscholen	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trainers volgen (indien nodig) de bijscholing bij de KNGU. Een bijscholing Beweegdiploma is verplicht voor alle trainers die met de uitvoering van het Beweegdiploma belast zijn. Een bijscholing Beweegdiploma duurt gemiddeld 6 uren.</li> </ul>
Stap 3: samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> <li>● De mogelijkheid onderzoeken om samenwerking op te starten, informeren en medewerking vastleggen van: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Advies: tussen de lokale aanbieder en sport/gymclub, kinderopvang, peuterspeelzaal en/of basisschool, zorgpartijen (zoals huisarts, fysiotherapeut, GGD, consultatiebureau) en gemeentelijke instellingen.</li> </ul> </li> </ul>
Stap 4: keurmerk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Keurmerk aanvragen bij de KNGU.</li> </ul>

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

<b>Uitvoering:</b> 4 weken (optionele introductie) en gemiddeld 15 tot 20 weken per lessenserie (lokale aanbieder)	
Stap 8: introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Optioneel start introductielessen: maximaal 4 lessen gedurende 4 weken aanbieden op de (vertrouwde) vindlocatie van de doelgroep of bij de lokale aanbieder zelf.</li> </ul>



Stap 9: lessenserie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Start Beweegdiploma lessen: wekelijks minimaal 1 les bij de lokale aanbieder. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Beweegdiploma 1: minimaal 20 lessen, 45 tot 60 minuten per les voor kinderen van 2 t/m 3 jaar.</li> <li>○ Beweegdiploma 2: 20 lessen die binnen en/of buiten worden gegeven, 60 minuten per les voor kinderen van 4 t/m 5 jaar.</li> <li>○ Voortgang van kinderen bijhouden aan de hand van de scorelijst</li> <li>○ Door middel van differentiatie extra aandacht besteden aan kinderen met een lichte achterstand</li> </ul> </li> </ul>
Stap 10: beweegfeest	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Datum beweegfeest vaststellen en beweegfeest organiseren.</li> <li>● Ouders uitnodigen voor het bijwonen van het beweegfeest.</li> </ul>

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

## Inhoud van de interventie

### Eenmalige voorbereiding: 2 á 3 maanden

#### Stap 1: Informatievoorziening, creëren draagvlak en capaciteit verwezenlijken

##### Informatievoorziening:

De initiatiefnemer bij de lokale aanbieder (denk aan een bestuurslid, trainer/lesgever, medewerker, vrijwilliger, betrokken ouder/verzorger of externe partij) vraagt informatie over het Beweegdiploma aan. Alle informatie met betrekking tot voorwaarden en de aanvraag staat op <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/>.

##### Draagvlak creëren:

De lokale aanbieder deelt de nodige informatie met het bestuur binnen zijn/haar organisatie/vereniging en creëert intern draagvlak om te starten met nìjntje Beweegdiploma. Indien aanwezig wordt de interventie opgenomen in het beleid.

##### Capaciteit verwezenlijken:

Afhankelijk van de grootte van het project (wordt de interventie binnen één vereniging opgestart of gaat het om een samenwerking tussen verschillende partijen), wordt een coördinator/projectleider nìjntje Beweegdiploma aangesteld. Mogelijke trainers/lesgevers worden benaderd en beschikbaar gesteld en de lokale aanbieder zorgt voor een geschikte accommodatie.

#### Stap 2: Opleiden van betrokkenen

Als de aangewezen trainers/lesgevers nog niet in het bezit zijn van enige (lesgeef)bevoegdheid peuters/kleuters en/of een licentie niveau 3 in de sport dient deze eerst behaald te worden. Een ALO, PABO of S&B diploma is ook voldoende om de bijscholing nìjntje Beweegdiploma te volgen.

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

### **Stap 3: Samenwerkingen onderzoeken en opstarten**

Voor een goede uitvoering van het nijntje Beweegdiploma zijn samenwerkingen van toegevoegde waarde. In geval van de sport/gymclub als lokale aanbieder is samenwerking met een lokale peuterspeelzaal (2- en 3-jarigen), kinderopvang en/of de basisschool (4- en 5-jarigen) raadzaam. Hier zit de doelgroep.

Optioneel (betrokken bij de uitvoer):

*Zorgpartijen*, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, GGD, JGZ, consultatiebureaus zijn niet automatisch op de hoogte van aanbieders met het keurmerk/aanbod nijntje Beweegdiploma in hun gemeente. Geadviseerd wordt dat de lokale aanbieder de zorgpartijen op de hoogte brengt. Dit met als doel om wederzijds te kunnen doorverwijzen.

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

### **Stap 4: Keurmerk aanvragen bij de KNGU**

De lokale aanbieder vraagt het keurmerk aan via

<https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/clubs-en-organisaties/keurmerk-aanvragen/>. Bij goedkeuring ontvangen ze een licentieovereenkomst die ondertekend geretourneerd moet worden. Vervolgens ontvangt de lokale aanbieder het keurmerk, de lessenseries, toegang tot de digitale toolkit ter ondersteuning in de uitvoer én inloggegevens om diploma's aan te vragen.

### **Vorbereiding: 1 á 2 maanden**

#### **Stap 5: Planning**

Startdatum introductielessen (optioneel) en nijntje Beweegdiploma lessen inplannen, informatievoorziening ouders bepalen.

Wij adviseren een maximum van 18 kinderen in een les. Indien kinderen met een beperking onderdeel zijn van de groep (nijntje voor iedereen), adviseren we 10 kinderen zonder beperking en 4 kinderen met beperking.

#### **Stap 6: Werving/ PR voor de nijntje Beweegdiploma (introductie)lessen via:**

- Ouders: KNGU adviseert lokale aanbieders om ouders toegang te geven tot diverse informatiekkanalen (website <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/>, nieuwsbrieven en eventueel informatiebijeenkomst). Zo worden ouders geënthousiasmeerd en goed geïnformeerd over de aanpak en uitvoering van nijntje Beweegdiploma. Alle handreikingen voor de lokale aanbieder staan in de digitale toolkit.
- Media: door middel van een artikel in de plaatselijke krant en wijkbladen of op social media (website, facebook account van de lokale aanbieder).
- Samenwerkingspartners: uitdelen/mailen van informatieflyers en of brieven aan ouders op peuterspeelzalen, basisscholen of bij andere sport/gymclub. Zorgpartijen, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, GGD, JGZ, consultatiebureaus) kunnen kinderen doorverwijzen naar het aanbod bij de sportclub om het kind veilig & verantwoord te laten bewegen en hiermee spelenderwijs hun motoriek te ontwikkelen. Voorbeelden hiervan zijn te vinden in de digitale toolkit.

#### **Stap 7: informatievoorziening ouders**

- De lokale aanbieder die met het nijntje Beweegdiploma start doet er goed aan om een ouderbijeenkomst te organiseren. Tijdens deze ouderbijeenkomst ontvangen de ouders informatie over de inhoud van het Beweegdiploma en het belang van breed motorisch ontwikkelen van het kind. Ook krijgen de ouders tips voor oefeningen die zij thuis samen met hun kind kunnen doen, bewegen wordt zo geïntegreerd in het dagelijks leven. De club kan de ouderbijeenkomst zelf organiseren volgens het format dat beschikbaar is via de digitale toolkit. Clubs kunnen hiervoor ook een professional van de KNGU vragen.
- Daarnaast is het van belang ouders toegang te geven tot allerlei vormen van informatievoorziening zoals de website <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma>, diverse nieuwsbrieven etc. Voorbeelden hiervan zijn te vinden in de digitale toolkit.

## **Uitvoering: 4 weken (optionele introductie) lessen en minimaal 20 weken per lessenserie**

### **Stap 8: Introductielessen**

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

### **Stap 9: Start Beweegdiploma lessen**

De lessen komen voor uit het beweegprogramma Gymkids (KNGU) en zijn afgestemd op de vaardigheden die van het kind gevraagd worden bij de beweegnormen per kernactiviteit van het Beweegdiploma (zie reader, lesomschrijving o.b.v. vier bewegingshoeken). De beweegnormen zijn afgestemd op het ontwikkelen van de motorische vaardigheden van het jonge kind en de door ons gedefinieerde 10 basisvormen van bewegen (zie hieronder). Deze 10 basisvormen zijn gebaseerd op de Fundamental Movement Skills (FMS) en de 7 bewegingskenmerken (Hirtz, Hotz & Ludwig, 2000/2003).

1. Kruipen
2. Springen
3. Bewegen op muziek
4. Rollen en draaien
5. Balvaardigheid
6. Schommelen en zwaaien
7. Balanceren
8. Samenspelen en stoeien
9. Klimmen en klauteren
10. Rennen en gaan

In de lessen staat de ontwikkeling van het kind centraal. Er wordt in moeilijkheid gedifferentieerd. Daardoor kunnen kinderen van verschillende leeftijden binnen het programma op hun eigen niveau bewegen.

Een voorbeeld van een kernactiviteit is: balanceren/ evenwicht; gaan over een recht en breed vlak.

De bijbehorende beweegnorm is: zelfstandig uitvoeren, zonder er af te stappen. Tijdens de wekelijkse lessen worden de kernactiviteiten uitgevoerd. Bij iedere kernactiviteit is een

beweegnorm beschreven. Op basis van observatie wordt bekeken of het kind zijn motorische vaardigheden heeft ontwikkeld. Er zijn observatieformulieren waarop de lesgever de ontwikkeling per kind kan bijhouden.

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

Uiteindelijk komen in de minimaal 20 lessen alle 10 basisvormen van bewegen veelvuldig aan bod. We adviseren lokale aanbieders om tenminste twee lessen als ouder-kind lessen in te richten, waarbij ouders samen met hun kind bewegen. Dit om de ouderbetrokkenheid zo hoog mogelijk te houden.

### **Stap 10: Beweegfeest organiseren**

Door middel van observatie wordt aan het eind van de lessenreeks bekeken of de motorische vaardigheden van het kind ontwikkeld zijn. Aan het einde van de lessenreeks wordt een beweegfeest georganiseerd. Tijdens dit beweegfeest kan ieder kind zijn/haar vorderingen aan ouders en andere betrokkenen laten zien. In de digitale toolkit is een draaiboek voor het beweegfeest opgenomen. Het betreft een feestelijke dag, waarvoor de ouders/verzorgers worden uitgenodigd. Het beweegfeest wordt georganiseerd door de lesgever in samenwerking met het bestuur en/of de coördinator/projectleider van de lokale aanbieder. De kinderen voeren in groepjes beweegsituaties uit behorende bij de uitgangspunten van het Beweegdiploma. De jongste groep wordt begeleid door assistenten of hulpouders. Als feestelijke afsluiter ontvangt het kind zijn/haar nijntje Beweegdiploma. Het nijntje Beweegdiploma wordt uitgereikt aan ieder kind dat voldoende aanwezig is geweest en aantoonbare stappen heeft gezet. Na afloop wordt het beweegfeest geëvalueerd en het draaiboek indien nodig bijgesteld. Ook wordt geadviseerd een persbericht te verspreiden.

### **Evaluatie en nazorg: 2 weken á 1 maand**

#### **Stap 11:**

#### **Evaluatie**

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

#### **Nazorg/doorverwijzen**

Door het werken met observaties, kunnen lesgevers motorische achterstanden bij kinderen signaleren. Ouders worden indien nodig geadviseerd om het kind extra te laten bewegen door bijvoorbeeld een extra uurtje in de week het kind te laten sporten. Lesgevers kunnen ouders ook adviseren om contact op te nemen met de huisarts. Dit is met name van belang bij kinderen met een ernstige motorische achterstand en/of als het kind overgewicht heeft. Kinderen kunnen na Bewegingsdiploma 1 en 2 doorstromen naar het reguliere aanbod bij de sport/gymclub. Ouders ontvangen een brief over de mogelijkheden van het vervolgaanbod.

## 2. Uitvoering

### Materialen

Om met het nijntje Bewegingsdiploma aan de slag te mogen gaan is een keurmerk nijntje Bewegingsdiploma noodzakelijk. Alle informatie over het nijntje Bewegingsdiploma en de voorwaarden voor het keurmerk staan op <https://dutchgymnastics.nl/bewegingsdiploma/>.

#### Uitvoering:

#### **Lokale aanbieders met het keurmerk Bewegingsdiploma ontvangen vervolgens:**

- Het keurmerk Bewegingsdiploma digitaal voor op hun website en voor alle schriftelijke communicatie uitingen.
- Een bordje(s) van het Keurmerk om op te hangen op de locatie waar de lessen Bewegingsdiploma plaatsvinden.
- De lessenseries horende bij het Bewegingsdiploma: Bewegingsdiploma 1 (2- en 3-jarigen): 20 lessen. Bewegingsdiploma 2 (4- en 5-jarigen): 20 lessen.
- De lessenserie Buiten bewegen met nijntje: 20 lessen, die eventueel in plaats van de binnenlessen horende bij nijntje Bewegingsdiploma 1&2 gegeven kunnen worden.
- Digitale toolkit Bewegingsdiploma van de KNGU (voor de lokale aanbieder/trainer). Hierin zit het volgende:
  - Een handleiding: aanvragen diploma's aan te vragen (moeten digitaal worden aangevraagd).
  - Een handleiding: organisatie activiteit diploma uitreiking.
  - Kaarten uitgangspunten toets Bewegingsdiploma.
  - Scorelijsten.
  - Criteria beweegnormen behorende bij het Bewegingsdiploma 1 en 2.
  - Een format wervingsflyer, geschreven voor ouders.
  - Een format van een poster Bewegingsdiploma.
  - Een voorbeeld persbericht.
  - Een voorbeeld brief uitnodigen ouders voor Bewegingsdiploma activiteit.
  - Een voorbeeld brief voor ouders over het belang van vervolgaanbod voor de kinderen.
  - Oudercommunicatie (uitleg over het belang van bewegen in de vorm van posters/factsheets tips voor thuis).
  - Materiaal om sponsoren te werven.
  - Aanvullende informatie t.b.v. lessen.
  - Tips voor het organiseren van een nijntje pleintje. Daarmee wordt het Bewegingsdiploma, buiten de gymzaal, naar de kinderen toegebracht, om kinderen en ouders kennis te laten maken veelzijdig bewegen.
  - Tips voor het aangaan van samenwerkingen en voorbeelden van samenwerkingen.
  - Een format nijntje komt logeren (suggesties voor bijvoorbeeld een logeertas met beweeginspiraties die gedurende een logeerweek uitgevoerd kunnen worden).

Verder is beschikbaar voor lokale aanbieders en ouders:

- Via webshop te bestellen nijntje beweegmaterialen.

- Twee nieuwsbrieven cycli (2 x 15 weken Beweegdiploma 1 en 2) en een reeks van 6 nieuwsbrieven per jaar met tips voor thuis voor ouders.
- Beweegtips via social media kanalen.

### **Materialen op locatie (voor de uitvoering van de lessen)**

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

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

### Evaluatie:

Na afloop van een lessenserie ontvangen ouders een enquête van de KNGU.

Keurmerkhouders ontvangen tweejaarlijks van de KNGU een procesevaluatie (d.m.v. een vragenlijst onderzoek) waarin zij zelf punten ter verbetering en aanpassing kunnen doorgeven. Deze punten vormen de basis voor de doorontwikkeling van het product.

### **Type organisatie en locatie**

Het nijntje Beweegdiploma kan alleen uitgevoerd worden door keurmerkhouders. De volgende instanties kunnen een keurmerk aanvragen als ze voldoen aan de eisen (zie 1.3 stap 2):

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

De interventie kan zowel binnen als buiten uitgevoerd worden. Om met het Beweegdiploma aan de slag te gaan dient op de locatie basismateriaal aanwezig te zijn (zie handleiding materialenlijst). Een gymzaal met basisuitrusting van toestellen voldoet aan de basisvoorwaarden met betrekking tot de 'grote' materialen. Bij locaties, bijvoorbeeld trainingsvelden, waar geen grote materialen aanwezig zijn zal de trainer/lesgever alternatieven moeten bedenken. In de bijscholing nijntje Beweegdiploma worden daarvoor voldoende alternatieven aangereikt.

### **Opleiding en competenties van de uitvoerders**

De KNGU biedt voor het nijntje Beweegdiploma een bijscholingsmodule aan, die wordt gegeven door KNGU erkende trainers/lesgevers. De bijscholing nijntje Beweegdiploma is verplicht voor alle lesgevers die met de uitvoering van het nijntje Beweegdiploma belast zijn.

Een bijscholing duurt 6 uur en bestaat uit 1 uur e-learning en 5 uur praktijk.

De vooropleiding bepaalt of iemand zich kan inschrijven voor deze bijscholing. Aanstaaende trainers/lesgevers met een erkende achtergrond als PABO/CIOS/ALO/HBO SB(E)/ROC SB komen in aanmerking voor de bijscholing, net als de door de KNGU of NOC\*NSF sport

opgeleide niveau 3 trainers/lesgevers (KSS3). Van deze opleidingen is bewezen dat voldoende aandacht is besteed aan de motorische en didactische vaardigheden rond het jonge kind.

Bijscholingen worden op verschillende locaties in het hele land georganiseerd. We streven landelijk naar 10 bijscholingen per jaar. Daarnaast kunnen organisaties en gemeenten een in-company bijscholing afnemen. Deze heeft dezelfde inhoud, alleen biedt het de uitvoerder/lokale aanbieder de mogelijkheid de datum, tijd en locatie te kiezen.

### **Kwaliteitsbewaking**

Het programma draait onder een keurmerk. Het keurmerk ontvangt de organisatie als het aan alle voorwaarden voldoet. Het keurmerk is één jaar geldig. Na dat jaar dient de organisatie het keurmerk te verlengen en vindt opnieuw toetsing plaats.

De keurmerk voorwaarden zijn:

- De Bewegingsdiploma lesgever voldoet aan de eisen van de verplichte vooropleiding.
- De organisatie heeft voldoende materiaal beschikbaar om de kwaliteit van de lessen te waarborgen.
- Uitgangspunt is dat de les wordt gegeven volgens de nijntje methode. Een methode die gebaseerd is op de Fundamental Movement Skills die, samen met de 7 bewegingskenmerken, door ons vertaald zijn in de 10 basisvormen van bewegen.
- De lokale aanbieder organiseert een Bewegingsfeest voor kinderen en ouders. Na afloop van dit feest wordt het Bewegingsdiploma aan ieder kind uitgereikt.
- Voor verlenging van het keurmerk vindt opnieuw toetsing plaats.
- Keurmerkhouders ontvangen tweejaarlijks een procesevaluatie (vragenlijst onderzoek) waarin zij punten ter verbetering en aanpassing kunnen doorgeven. Deze punten vormen de basis voor de doorontwikkeling van het product.
- Ieder kwartaal ontvangen ouders van kinderen die het Bewegingsdiploma hebben behaald een klanttevredenheidsonderzoek. We vragen ze hier onder andere naar de ontwikkeling en plezierbeleving van het kind.

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

### **Randvoorwaarden**

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

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

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

## Implementatie

De KNGU biedt hulp en ondersteuning bij het lokaal implementeren van het nijntje Beweegdiploma door de bijscholing aan te bieden.

Daarnaast is de KNGU via [info@beweegdiploma.nl](mailto:info@beweegdiploma.nl) of via 055-5058700 te benaderen voor vragen.

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

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

## Kosten

Adviesprijs per kind: € 85,- per half jaar (20 lessen).

Kosten uitvoerder interventie prijsniveau 2023\*

Directe kosten personeel	Kosten lesgever	Tussen de € 25 en € 30 per uur
Directe kosten sportmateriaal	<ul style="list-style-type: none"><li>Keurmerk kosten</li><li>Diploma kosten</li><li>Kosten klein sportmateriaal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>€ 0 - € 300 per keurmerk*</li><li>€ 0 - € 6,50 per diploma*</li><li>€ 350 opstartkosten</li></ul>
Directe kosten accommodatie	<ul style="list-style-type: none"><li>Zaal huur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Verschilt per gemeente</li></ul>
Directe kosten monitoring	<ul style="list-style-type: none"><li>Evaluatiebijeenkomst</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>€ 70 per uur</li></ul>
Indirecte kosten organisatie	<ul style="list-style-type: none"><li>Opleidingskosten lesgever</li><li>Project coördinatie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zie opleidingsoverzicht</li><li>€ 70 per uur</li></ul>
<b>TOTAAL</b>	Totale kosten bij een proces van 20 weken les met 1 uur in de week gedurende 2 jaar inclusief opstartkosten en opleidings- en keurmerkkosten geven een totaal som van ongeveer 85 euro per kind bij een groep van 18 kinderen. Een specificatie hiervan vindt u in de financiële bijlage nijntje Beweegdiploma sportverenigingen 2023.	

\*Voor de actuele prijzen zie website: <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma>. De prijzen variëren, het keurmerk voor KNGU-clubs is bijvoorbeeld gratis net als de uitgifte van diploma's. Overige verenigingen en organisaties betalen jaarlijks voor het keurmerk en voor de diploma's.

Voor andere sportclubs als KNGU-clubs is een rekenmodel beschikbaar waarmee zij alle kosten inzichtelijk kunnen maken en hun eigen 'verkoopprijs' kunnen bepalen.



## 3. Onderbouwing

### Probleem

Het nijntje Beweegdiploma speelt in op de terugloop van de motorische ontwikkeling van kinderen in de afgelopen decennia. De motorische vaardigheden van kinderen blijken in de afgelopen jaren minder goed ontwikkeld te zijn ten opzichte van eerder (e.g. Collard et al., 2014; Inspectie van het Onderwijs, 2018; Mombarg et al., 2021). 5 tot 10% van de Nederlandse kinderen van 4 tot en met 10 jaar heeft een motorische achterstand. In lage SES wijken ligt dit percentage nog hoger (Timmermans, 2010). Belangrijk is om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand veel lastiger in te halen (Bailey, 2017). Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van Fundamental movement skills (FMS) (Malina et al., 2004). Wanneer kinderen voldoende mogelijkheid en aanmoediging tot bewegen krijgen, hebben zij de capaciteiten om volledige beheersing van de FMS te bereiken op 6-jarige leeftijd (Gallahue & Donnelly, 2003). Daarom is het voorkomen van een achterstand beter dan het inhalen daarvan op latere leeftijd. Een motorische achterstand kan leiden tot overgewicht, problemen met de cognitieve ontwikkeling, sociaal isolement, gebrek aan zelfvertrouwen en overige fysieke aandoeningen.

### Oorzaken

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

Uit een regressie-analyse (Collard et al., 2014) blijkt dat vooral kinderen die minder vaak aan sport deelnemen, minder vaak buiten spelen en/of overgewicht hebben, minder motorisch fit zijn. Dit heeft een negatieve invloed op hun plezier en zelfvertrouwen in bewegen.

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

### Aan te pakken factoren

Het eerder geschetste probleem en de oorzaken van dit probleem, worden aangepakt door

middel van het nijntje Beweegdiploma. De meest belangrijke factoren waar wij door middel van een interventie invloed op kunnen uitoefenen zijn:

<b>Factor</b>	<b>(Sub)doel</b>
Gericht bewegen	Kinderen gaan meer vooruit op hun motorische vaardigheden dan je ten opzichte van hun leeftijd zou mogen verwachten.
Plezier in bewegen	Tenminste 90% van de deelnemende kinderen ervaart plezier in bewegen tijdens het programma.
Zelfvertrouwen in bewegen	Kinderen ervaren zelfvertrouwen in bewegen tijdens het programma.

Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat de basis motorische vaardigheden alleen door gerichte oefening volledig tot ontwikkeling komen (Clark, 2005). Kinderen hebben uitdaging nodig om voldoende en gevarieerd te sporten en te bewegen om zo een brede basis te ontwikkelen (Hoofwijk et al., 2020). De interventie richt zich daarom op het aanbieden van gerichte oefeningen. Daarnaast is bekend dat zelfvertrouwen en plezier in bewegen ervoor zorgen dat kinderen op latere leeftijd meer gaan bewegen (Burrows, Keats en Kolen, 2014). Daarom is gekozen om naast het oefenen met motorische vaardigheden vooral in te zetten op de factoren plezier en zelfvertrouwen. Hierdoor werken kinderen motorische achterstanden weg. Dit leidt tot meer zelfvertrouwen en plezier en dat vergroot vervolgens de kans op een hogere sport- en beweegdeelname op latere leeftijd.

## **Verantwoording**

### **nijntje Beweegdiploma en gericht bewegen**

Het nijntje Beweegdiploma zet in op gericht bewegen met basis motorische vaardigheden. Hiervoor maakt nijntje Beweegdiploma gebruik van Fundamental movement skills (FMS) en Constraints Led Approach. Beide technieken / methoden worden hieronder toegelicht.

### **FMS**

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

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

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de leeftijdsfase van 2 tot 5 jaar de belangrijkste periode is voor het ontwikkelen van FMS (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). Hiervoor is expliciete instructie en oefening noodzakelijk (Payne & Isaacs, 2002). Uit effectstudies is gebleken dat vrije speeltijd in een stimulerende omgeving niet leidt tot een significante verbetering van de beheersing van FMS bij kinderen, terwijl dit resultaat met gestructureerde oefening wel wordt bereikt (Barnett et al., 2016). Daarom is het van essentieel belang om in een interventie aandacht te besteden aan gericht bewegen, waarbij kinderen worden uitgedaagd om oefeningen uit te voeren die zij niet uit zichzelf oppakken.

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

Een goede beheersing van FMS is in verband gebracht met een hogere fysieke activiteit (Logan et al., 2015). Burrows, Keats en Kolen (2014) geven aan dat kinderen die de FMS goed beheersen vaker sporten en bewegen. Dit effect neemt toe wanneer kinderen ouder worden. In een effect onderzoek van Jaakkola et al (2014) blijkt dat adolescenten die de FMS goed beheersen, 6 jaar later vaker aangeven te bewegen, dan adolescenten die de FMS niet goed beheersen. Dit laat zien dat de effecten langdurig zijn. Wanneer kinderen ouder worden beseffen ze steeds beter of ze wel of niet motorisch vaardig zijn. Kinderen met een lage motorische vaardigheid ervaren dit vaak als drempel om meer te gaan bewegen (Stodden et al., 2008 & Liang, Ridgers en Barnett 2015).

### **Constraints Led Approach**

Er is steeds meer bewijs voor de Constraints Led Approach (CLA) bij het aanleren van motorische vaardigheden. Letterlijk vertaald zijn Constraints 'beperkingen'. Bij de CLA-benadering gaat men ervan uit dat de persoon, taak en omgeving invloed hebben op bewegen. (Davids., Button & Bennet, 2008). Deze drie factoren zijn in een driehoek met elkaar verbonden. Door één van deze factoren (beperkingen) te veranderen tijdens een oefening, komen personen *zelf* tot een functionele bewegingsoplossing. De trainer kan op die manier de persoon in voor hem/haar verschillende nuttige en leerzame situaties brengen. Door te spelen met de beperkingen leren personen te differentiëren.

Binnen het nijntje Bewegdiploma passen we de Constraints Led Approach toe door kinderen beweegvormen op verschillende manieren, plekken en waar mogelijk ook met verschillende trainers/lesgevers uit te laten voeren.

## nijntje Bewegdiploma en plezier

Het plezier van kinderen staat centraal. Kinderen leren spelenderwijs nieuwe vaardigheden. Daarbij wordt gebruik gemaakt van veel verschillende herkenbare (kleine) nijntje materialen en muziek. Dit zorgt voor plezierbeleving en afwisseling. Verder ontstaat plezier omdat veel gedifferentieerd wordt binnen het programma en alle kinderen op deze manier oefeningen doen die hij/zij fijn en leuk vinden. In de oefeningen is aandacht voor samenwerken, sporten en het ergens naartoe werken.

Binnen de pedagogische visie van de KNGU is dit alles omvat in onderstaande afbeelding. Met het nijntje Bewegdiploma voldoen we aan alle pijlers.



Wereldwijd wordt aangenomen dat **plezier** de belangrijkste reden voor sportparticipatie van kinderen is (Weiss & Amorose, 2008). Uit onderzoek is gebleken dat het goed beheersen van motorische vaardigheden en daardoor het opdoen van succeservaringen en het ervaren van een positieve 'flow', bijdraagt aan de plezierbeleving van kinderen (Weiss en Amorose, 2008). Ook uit een regressieanalyse van Collard en collega's (2014) blijkt dat er een verband is tussen plezier en zelfvertrouwen in bewegen en de beheersing van motorische vaardigheden. Kinderen die weinig bewegen, weinig buitenspelen en niet motorisch fit zijn, ervaren weinig plezier en zelfvertrouwen in bewegen en haken hierdoor eerder af. Dit in tegenstelling tot kinderen die wel motorisch fit zijn.

## nijntje Bewegdiploma en zelfvertrouwen

Binnen nijntje Bewegdiploma worden de oefeningen op uitdagende en afwisselende wijze aangeboden. De les start klassikaal, waarna kinderen in groepjes langs de verschillende onderdelen gaan. Zo doen ze niet alleen de onderdelen die ze leuk vinden en al kunnen. Door kinderen alle onderdelen te laten ervaren, worden ze positief gestimuleerd en leren ze dat ze meer kunnen dan ze zelf denken. Dat is erg goed voor het zelfvertrouwen. Daarnaast wordt door goed differentiëren binnen de lessen, voldoende mogelijkheid gecreëerd voor alle kinderen om op hun eigen niveau succeservaringen op te doen. Ze ervaren allemaal dat ze mee kunnen doen. Dit vergroot het zelfvertrouwen van de kinderen in het bewegen. Trainers/lesgevers worden in opleiding en/of bijscholing gewezen op het belang van positieve feedback.

Stodden en collega's (2008) hebben aangetoond dat **zelfvertrouwen** en een ervaren gevoel van competentie bijdragen aan de sportparticipatie van jonge kinderen.

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie

Op dit moment zijn er ruim 300 keurmerkhouders, verspreid door heel Nederland, die het Bewegingsdiploma aanbieden. Met name gymnastiekverenigingen maar ook andere (sport)organisaties voor kinderopvang, peuterspeelzalen en scholen zijn keurmerkhouders. Per jaar zijn de afgelopen vijf jaar gemiddeld 7.800 Bewegingsdiploma's uitgereikt. De Coronaperiode heeft voor een tijdelijke terugloop gezorgd.

#### **Effectonderzoek nientje Bewegingsdiploma, Hanzehogeschool Groningen, De Bruijn, A.G.M. & Mombarg, R. Vragenlijstonderzoek, 2023, ingevuld door 51 ouders**

Aanvullend aan het effectonderzoek zijn ook procesvragen aan bod gekomen. Over het algemeen zijn ouders heel tevreden. Het merendeel van de ouders geeft aan geen verbeterpunten te hebben, waarbij genoemd wordt dat het nientje Bewegingsdiploma vooral zo door moet gaan.

#### Samenvatting:

- |   |   |
|---|---|
| - Gemiddelde beoordeling nientje Bewegingsdiploma | 8,7 op schaal van 1 tot 10                |
| - Passend voor de doelgroep                       | gem. score van 4,43 op schaal van 1 tot 5 |

#### Positieve punten:

- variatie in de lessen
- plezier van kinderen staat centraal
- leren op een spelende manier veel nieuwe vaardigheden
- lessen zijn uitdagend, maar wel passend bij het niveau van individuele kinderen. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen.
- sociale aspect, kinderen bewegen en leggen contact met andere kinderen, waardoor ze hun sociale vaardigheden opbouwen.
- positieve interactie met de trainer

#### Verbeterpunt:

- enkele ouders benoemen dat de lessen meer uitdaging zouden mogen hebben, met name voor de oudere kinderen.

#### **Klanttevredenheidsonderzoek (KTO), Motivaction, 2018 – juli 2023, doorlopend vragenlijst onderzoek, ingevuld door 2980 ouders en in 2017 ingevuld door 338 ouders.**

Ieder kwartaal wordt een online vragenlijst uitgezet onder ouders van KNGU leden, die in het voorafgaande kwartaal een nientje Bewegingsdiploma 1 of 2 hebben behaald.

Samenvatting:	2023	2017
- Kwaliteit van het aanbod: t/m 10	8,2	8,1 op een schaal van 1
- Net Promotor Score (NPS), klanttevredenheid:	35	14 op een schaal van – 100 /100

- Waardering lesgever	8,3	8,3 op een schaal van 1 t/m 10
- Vooruitgang motorische vaardigheden	83%	77%
- Vooruitgang sociale vaardigheden	57%	57%
- Kinderen die plezier beleven	97%	94%
- Op de hoogte gehouden over voortgang	30%	48%

Wat hebben we opgepakt en doorontwikkeling toekomst:

De ouderbetrokkenheid binnen het nijntje Beweegdiploma is naar aanleiding van eerdere feedback vergroot door o.a. het opzetten van diverse nieuwsbrief reeksen. De aankomende jaren blijft het een punt van aandacht om het bereik van ouders te vergroten.

**Klanttevredenheidsonderzoeken (KTO's), KNGU, 2017, 2020 en 2023, respectievelijk 376/263/292 keurmerkhouders uitgenodigd, respons 55%/54%/35%, 180/142/102 compleet ingevulde lijsten.**

Samenvatting:	2023	2020	2017
- Gemiddelde beoordeling	8,1	8	7,9 op een schaal van 1 t/m 10

Wat hebben we opgepakt en doorontwikkeling toekomst:

De resultaten uit 2017 gaven aan dat de grootste kansen voor verbetering schuilden in het aanbieden van meer, afwisselende lesvoorbeelden en het faciliteren van uitwisseling tussen aanbieders en lesgevers. Met de ontwikkeling van buiten bewegen met nijntje hebben we hierop ingespeeld. Dit zorgt voor nog meer afwisseling, uitdaging en plezier in de lessen. Het eenvoudiger maken van het aanvragen van diploma's, met name voor niet leden, wordt opgepakt met de invoering van het nieuwe CRM, gereed medio 2025.

Opvallend is dat de toolkit net als in 2020 niet optimaal gebruik wordt, ondanks de effort die erin gestopt is.

Wat gaan we oppakken:

- beter kunnen vinden van de toolkit en beschikbaar stellen van de inloggegevens
- blijven vernieuwen en toevoegen van meer praktische voorbeelden
- onderzoeken of we oefenstof achter een gesloten website digitaal beschikbaar kunnen maken. Dit zou ook een oplossing zijn voor de bekendheid van de toolkit, die daar dan ook beschikbaar gesteld wordt. Zo kunnen we ook makkelijker vernieuwend blijven, door bijvoorbeeld maandelijks o.a. nieuwe oefeningen toe te voegen.

Om de respons van de volgende KTO te vergroten, gaan we kritisch kijken naar de vraagstelling, lengte van het onderzoek en het moment van uitzetten.

**Enquête bijscholing, KNGU, doorlopend vragenlijst onderzoek, oktober 2022 – juli 2023, ingevuld door 75 trainers/lesgevers**

Samenvatting:	
- Gemiddelde beoordeling e-learning	7,9 op een schaal van 1 t/m 10
- Gemiddelde beoordeling bijscholing (praktijkbijeenkomst)	8,2 op een schaal van 1 t/m 10
- Deskundigheid docent	96% geeft gemiddeld een 8,9

- Praktische toepasbaarheid van de stof 8,1 op een schaal van 1 t/m 10
- Verhouding tussen theorie en praktijk 8,1 op een schaal van 1 t/m 10

Wat hebben we opgepakt en doorontwikkeling toekomst:

Door het jaarlijks organiseren van een inspiratie dag worden trainers/lesgevers blijvend geschoold en geïnspireerd, een belangrijke succesfactor van het nijntje Beweegdiploma.

### **Procesevaluatie, KNGU, 2023, kwalitatief onderzoek onder 4 ontwikkelaars en 4 trainers/lesgevers**

#### Samenvatting:

De KNGU kan nog een slag maken als het aankomt op het in de markt zetten van het Beweegdiploma en het nog beter bekend maken van het product en het belang van veelzijdig bewegen voor jonge kinderen. Een punt dat ook uit het KTO onder keurmerkhouders in 2017 kwam. Helaas blijft de beoogde groei in keurmerkhouders uit, ondanks de stap die gezet is naar andere sportbonden.

#### Wat hebben we opgepakt en doorontwikkeling toekomst:

Om verdere groei te bewerkstelligen neemt de KNGU sinds 2022 deel aan de werkgroep sportieve en gezonde generatie van NOC\*NSF en de Beweegalliantie. Hier wordt samen met andere sportbonden en gezondheidsfondsen landelijk gewerkt aan maatschappelijke aandacht en actie voor bewegen. In 2023 of het eerste half jaar 2024 wil de KNGU ook het besluit nemen of nijntje Beweegdiploma op eigen benen gaat staan. Onderzoek moet uitwijzen of schaalvergroting beter te realiseren is als het nijntje Beweegdiploma op eigen benen staat.

### **Bel-/mailronde, KNGU, 2022, telefonisch onderzoek onder 50 verlopen keurmerkhouders**

Met de werving van extra Bewegcoaches, die in 2022 is ingezet, willen we een deel van het kadertekort oplossen. Dit is namelijk een belemmering bij verlenging of opstart van het keurmerk, blijkt uit een belronde onder 50 verlopen keurmerkhouders.

## **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten**

### **De Bruijn, A.G.M. & Mombarg, R. (2023). Effectonderzoek nijntje Beweegdiploma. Hanzehogeschool Groningen.**

In dit effectonderzoek zijn de effecten van het nijntje Beweegdiploma op motorische vaardigheden, zelfvertrouwen en plezier in sport en bewegen van kleuters en peuters onderzocht. Daarvoor is de interventie gedurende 15 weken uitgevoerd in zes peuter- en kleutergroepen door een gecertificeerde trainer. In totaal deden 86 kinderen (gemiddeld 3.06 jaar,  $SD = 1.25$ ) mee aan het onderzoek. Om effecten op motorische vaardigheden in kaart te brengen, is hun vooruitgang tussen de voor- en nameting vergeleken met de vooruitgang van een vergelijkbare controlegroep uit een eerdere interventiestudie (27 kinderen, gemiddeld 5.1 jaar,  $SD = 0.70$ ). Effecten op zelfvertrouwen en plezier zijn enkel in kaart gebracht voor de interventiegroep, aangezien hiervoor geen data van de controlegroep beschikbaar was.

Motorische vaardigheden zijn bij beide groepen in kaart gebracht met de Test for Gross Motor Development -3 (TGMD-3; Ulrich, 2016), waarmee het niveau van totale motoriek, balvaardigheid, en verplaatsvaardigheid gemeten kan worden. Als aanvullende maat is gebruik gemaakt van observaties van de trainer, die kinderen gescoord heeft op de 10 basisvormen van bewegen die binnen de interventie centraal staan. Ook is aan ouders gevraagd om aan te geven hoeveel hun kind gedurende de interventieperiode vooruit dan wel achteruit is gegaan op de 10 basisvormen van bewegen.

Daarnaast zijn, enkel voor de interventiegroep, effecten op zelfvertrouwen en plezier in sport en bewegen in kaart gebracht. Hiervoor is gebruik gemaakt van de Pictorial Scale of Perceived Movement Skill Competence (PMSC; Barnett et al., 2015) en een VAS-schaal voor plezier tijdens de gymles en het buitenspelen (gebaseerd op de Physical Activity Enjoyment Scale; PACES; Kendzierski & DeCarlo, 1991). Als aanvullende maat is ook hier aan ouders gevraagd om aan te geven hoeveel hun kind gedurende de interventieperiode vooruit is gegaan op zelfvertrouwen en plezier

Uit de resultaten bleek dat kinderen in de interventiegroep significant vooruitgingen op totale motoriek, balvaardigheid, en verplaatsvaardigheid; en dat deze vooruitgang groter was dan bij kinderen in de controlegroep, die in een vergelijkbare periode geen vooruitgang lieten zien. Uit observatiescores gegeven door de trainer voor de basisvormen van bewegen die centraal staan in het nijntje programma kwam hetzelfde beeld naar voren. Kinderen scoorden op de nameting significant hoger op deze vaardigheden dan op de voormeting. Ook ouders benoemden dat hun kinderen vooruitgang lieten zien in de 10 basisvormen van bewegen.

Kinderen lieten na afloop van de interventie geen significant verschil zien in hun plezier in sport en bewegen. De effecten op zelfvertrouwen konden niet in kaart worden gebracht door een beperkte respons op de Pictorial Scale. Deze bleek te moeilijk te zijn voor peuters, waardoor hij enkel bij kleuters ( $n = 10$ ) is afgenomen. De beperkte grootte van de onderzoeksgroep maakte het onmogelijk om significantie te bepalen. De gemiddelde scores voor zelfvertrouwen op de voor- en nameting suggereren dat kinderen niet verschillend scoorden op beide meetmomenten. De interventie lijkt dus geen effect te hebben gehad op het zelfvertrouwen van kinderen. Uit scores gegeven door ouders blijkt dat zij wél verschil opmerken: voor zowel plezier als zelfvertrouwen geven ze aan dat hun kind gedurende de interventieperiode vooruit is gegaan. Ook de trainer benoemde effecten op zelfvertrouwen als positief punt van de interventie. Mogelijk kunnen deze tegenstrijdige resultaten verklaard worden vanuit het feit dat de meetinstrumenten om zelfvertrouwen (PMSC) en plezier (VAS-schaal) in kaart te brengen minder geschikt zijn voor de (jonge) steekproef in deze studie. Resultaten van deze vragenlijsten zijn daardoor minder betrouwbaar en effecten op zelfvertrouwen en plezier dienen in vervolgonderzoek verder onderzocht te worden.

Een samenvatting van de resultaten van deze effectstudie wordt weergegeven in Tabel 01. Overall kan de conclusie getrokken worden dat de interventie effectief is geweest in het verbeteren van de motorische vaardigheden van kinderen. De effecten op zelfvertrouwen en plezier zijn minder eenduidig, maar wijzen in de positieve richting.

**Tabel 01.** *Overzicht van de gevonden effecten in de effectstudie door De Bruijn & Mombarg (2023).*

---



Uitkomstmaat	Vooruitgang	t.o.v. controlegroep
<b>Motorische vaardigheden</b>		
TGMD-3		
Totale motoriek		
Balvaardigheid		
Verplaatsvaardigheid		
Observatiescores		
Rapportage ouders		
<b>Zelfvertrouwen</b>		
Pictorial scale		
Rapportage ouders		
<b>Plezier</b>		
VAS-schaal		
Rapportage ouders		

Noot: Groen = vooruitgang, grijs = gelijk gebleven

### Internationaal onderzoek naar vergelijkbare interventies

SKIP (Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers) is een Amerikaans interventieprogramma dat veel overeenkomsten vertoont met het nijntje Beweegdiploma. Uit internationale literatuur is er sterk bewijs voor de effectiviteit van deze interventie op het verbeteren van fundamentele motorische vaardigheden bij kinderen van 2 tot 5 jaar, met effect sizes tussen .38 en .81 (Goodway & Branta, 2003; Altunsöz & Goodway, 2016; Mulvey et al., 2018; Robinson et al., 2014; Taunton et al., 2017). Studies naar de effectiviteit van SKIP worden beschreven in tabel 02. Bij SKIP wordt uitgegaan van drie principes van ontwikkelingsgeschikte beweegcontexten, welke vergelijkbaar zijn met de theoretische principes die ten grondslag liggen aan het nijntje Beweegdiploma:

- a) FMS als basis voor complexere beweegvaardigheden;
- b) Op jonge leeftijd aanleren en bekrachtigen van FMS;
- c) Kenmerken van de lerende meenemen bij het aanleren van FMS.

Bij de ontwikkeling van SKIP is, net zoals bij nijntje, uitgegaan van een constraints-led approach (Davids et al., 2008; Newell, 1984; 1986). Hierbij worden aanpassingen gemaakt aan de taak, omgeving, en materialen die aangeboden worden, zodat deze aansluiten bij het niveau van het kind. Voor iedere les zijn vooropgezette lessenplannen beschikbaar die de lesuitvoerder naar eigen inzicht kan aanpassen om de activiteiten passend te maken voor individuele kinderen. De interventie-uitvoerder draagt bovendien zorg voor het geven van gerichte, positieve feedback die een kind helpt bij het verbeteren van de taakuitvoering. In iedere les komen verschillende beweegactiviteiten aan bod, waarbij gebruik gemaakt wordt van afwisselende materialen, zodat onder verschillende omstandigheden met de vaardigheden geoefend wordt. Net als bij nijntje wordt er binnen SKIP gewerkt met stations, waarbij kinderen gedurende de les langs stations rouleren waar verschillende vaardigheden worden aangeboden. De interventielessen kunnen zowel gegeven worden door een specialist in sport in bewegen als door een geschoolde (groeps-)leerkracht, waarbij professionalisering (kennis van de interventie en de motorische ontwikkeling van kinderen) essentieel is. De effectiviteit van SKIP is aangetoond voor programma's van 6 (Brian et al., 2017; Mulvey et al., 2018; Taunton et al., 2017) tot 12 weken (Goodway & Branta, 2003), waarbij twee sessies van 30-45 minuten

per week aangeboden worden. De totale interventietijd per week komt dus overeen met het nijntje Bewegingsdiploma, terwijl de totale looptijd van nijntje langer is (20 weken).

### **Overeenkomsten nijntje Bewegingsdiploma en SKIP**

- Doel: ontwikkelen van FMS bij jonge kinderen.
- Vergelijkbare onderliggende principes:
  - o FMS worden gezien als basis voor het aanleren van complexere beweegvaardigheden, het opbouwen van een actieve levensstijl en een levenslange deelname aan de sport- en bewegingscultuur
  - o FMS moeten op jonge leeftijd aangeleerd en bekrachtigd worden.
  - o Kenmerken van de lerende moeten meegenomen worden bij het aanleren hiervan
- Uitgaande van de constraints-led approach (David et al., 2008; Newell, 1984; 1986): aanpassen van taak, omgeving en materialen aan het niveau van het kind. Ieder kind uitdagen op zijn/haar eigen niveau. Afwisseling en variatie in aanbod van vaardigheden, activiteiten, en materialen
- Interventielessen gegeven door een specialist in sport en bewegen of een geschoolde (groeps-) leerkracht.
- Kwalificatie van interventie-uitvoerders door middel van scholing en professionalisering.
- Gestructureerde instructie en bekrachtiging van vaardigheden, gecombineerd met gerichte, positieve feedback.
- Aanbod per week: 60 minuten. Bij nijntje in één sessie van 1 uur, bij SKIP in twee sessies van 30 minuten.
- Aanbod activiteiten gedurende de les: verschillende beweegactiviteiten in circuitvorm waarbij kinderen langs verschillende stations gaan.

### **Verschillen nijntje Bewegingsdiploma en SKIP**

- Duur van de interventie: nijntje gaat uit van 20 weken, SKIP van 8 tot 12 weken. Uit meta-analyses en reviews naar de effectiviteit van beweeginterventies voor de ontwikkeling van FMS bij jonge kinderen weten we dat een interventieduur van 10-20 weken (Li et al., 2022) of minder dan zes maanden (Wick et al., 2017) het meest effectief is. De interventieduur van beide interventies kan dus verwacht worden passend en effectief te zijn.
- Betrokkenheid ouders: in de originele versie van SKIP is betrokkenheid van ouders geen essentieel aspect, bij nijntje worden ouders wel nauw betrokken bij de interventie. In een latere versie van SKIP (SKIP-PI) is een extra component toegevoegd om betrokkenheid van ouders en thuis oefenen met en bekrachtigen van vaardigheden centraal staat. Deze aanpak bleek even effectief als de traditionele vorm van SKIP (Altunsöz, & Goodway, 2016). Bij SKIP lijkt ouderbetrokkenheid dus niet essentieel te zijn voor de effectiviteit van de interventie. Dit is strijdig met resultaten uit meta-analyses en reviews waarin gevonden is dat ouders essentiële spelers zijn voor het succes van de interventie, gegeven hun rol bij het ontwikkelen van de FMS van hun kinderen (Riethmuller et al., 2009; Stevenson et al., 2022; Van Capelle et al., 2017; Veldman et al., 2016). De verwachting is dus dat de ouderbetrokkenheid-component van het nijntje Bewegingsdiploma bijdraagt aan de effectiviteit van de interventie.
- Plezier en zelfvertrouwen zijn geen doelen van SKIP, waar deze componenten wel centraal staan bij het nijntje Bewegingsdiploma. Beide uitkomstmaten spelen echter ook bij SKIP een belangrijke rol, aangezien verwacht kan worden dat effecten op motorische vaardigheden (deels) teweeg worden gebracht doordat ingespeeld wordt op de competentiegevoelens en het plezier van kinderen.

### **Samenvatting en vervolg**

Gegeven de sterke overeenkomst tussen SKIP en nijntje, suggereren de positieve resultaten uit internationale studies, aangevuld met positieve effecten uit een Nederlandse effectstudie, dat nijntje effectief is in het behalen van het hoofddoel: het verbeteren van de motorische vaardigheden van peuters en kleuters. Hoewel in internationale studies niet gekeken is naar effecten op zelfvertrouwen en plezier, geven de resultaten van de Nederlandse effectstudie een eerste indicatie in de richting van positieve effecten, aldus opgemerkt door ouders en trainer. Vervolgonderzoek is noodzakelijk om de effectiviteit van nijntje volledig in kaart te brengen. Gebruikerservaringen met het nijntje Beweegdiploma zijn louter positief: aanbieders, uitvoerders en ouders zijn zeer te spreken over het programma. Dit resultaat, in combinatie met de positieve effecten, pleit ervoor om het nijntje Beweegdiploma in te zetten om de ontwikkeling van motorische vaardigheden bij peuters en kleuters te stimuleren.

**Tabel 02.** Studies naar de effectiviteit van nijntje Bewegdiploma en vergelijkbare interventies.

Studie	Doelgroep	Studiedesign	Duur/intensiteit	Resultaten	Implementatiecheck
<b>nijntje Bewegdiploma</b>					
De Bruijn & Mombarg (2023)	86 kinderen (70 peuters, 16 kleuters, gemiddelde leeftijd 3.06 jaar), 27 controlegroep (gemiddeld 5.1 jaar).	Pretest-posttest design, met bestaande controlegroep data om effecten op motorische vaardigheden te bepalen	15 weken, een les van 45 minuten per week.	Significante vooruitgang op motorische vaardigheden in de interventiegroep, maar niet in de controlegroep: totale motorische vaardigheden ( $F(1, 80) = 4.78, p = 0.032, \eta^2 = 0.056$ ), balvaardigheid ( $F(1, 67) = 8.85, p = 0.004, \eta^2 = 0.117$ ) en verplaatsvaardigheid ( $F(1, 82) = 5.42, p = 0.022, \eta^2 = 0.062$ ). Geen verschil in plezier zoals aangegeven door kinderen zelf ( $t(36) = -0.55, p = 0.59, 95\%-BI: -0.41 - 0.23$ ) tussen voor- en nameting. Ouders merken vooruitgang bij hun kind in zowel motorische vaardigheden, als plezier en zelfvertrouwen.	Uit een interview met de trainster blijkt dat de interventie zo is uitgevoerd als beoogd. Er zijn minder lessen gegeven dan in het oorspronkelijke nijntje Bewegdiploma programma (15 i.p.v. 20 lessen).
<b>Succesful Kinesthetic Instruction for Preschoolers (SKIP)</b>					
Altunsöz & Goodway, 2016	72 kinderen (gemiddelde leeftijd 4 jaar, 36 meisjes – 50%): 22 SKIP-groep, 25 SKIP-PI groep, 47 controlegroep.	Experimenteel pretest -posttest-retentie design met drie condities: controle, SKIP, en SKIP + parental involvement (PI)	8 weken, twee sessies van 30 minuten per week, gegeven door een getrainde instructeur. SKIP + PI: Reguliere SKIP programma met aanvullend interventie gericht op dagelijkse oefening in de thuisomgeving	FMS gemeten via Test of Gross Motor Development (TGMD-2). Significante verschillen tussen groepen ( $F(1,66) = 142.72, p < .001, \eta = .68$ ). Kinderen in de SKIP groep ( $F(1,69) = 45.81, p < .001$ ) en SKIP-PI groep ( $F(1,69) = 47.61, p < .001$ ) gingen significant meer vooruit op hun FMS dan kinderen in de controlegroep. Op de retentietest (één maand later) verbeterden FMS in de controlegroep t.o.v. de SKIP ( $F(1,59) = 21.97, p < .001$ ) en SKIP-PI ( $F(1,56) = 6.59, p = .01$ ) groepen, maar bleven lager dan die van kinderen in de interventiegroepen.	-100% van de geobserveerde SKIP-lessen (6 per klas) kwamen volledige overeen met het interventieprotocol. 18 van 25 kinderen oefenden thuis met de SKIP-PI oefeningen.

Brian et al., 2017	57 kinderen (gemiddelde leeftijd 4.39 jaar, 53% jongens): 26 SKIP groep, 31 controlegroep.	Quasi-experimenteel pretest-posttest design	6 weken, twee sessies van 30 minuten per week, gegeven door de groepsleerkracht.	FMS gemeten via TGMD-2. Kinderen in de SKIP-groep scoorden op de nameting hoger op FMS dan kinderen in de controlegroep, gecontroleerd voor voormeting score ( $p < .001$ ), $\eta^2 = .61$ ),	Gemiddeld werd 86.5% van het protocol door leerkrachten goed ingezet. Kinderen lieten meer vooruitgang in hun FMS zien wanneer leerkrachten het protocol beter volgden ( $\beta = 6.08$ , $t = 11.2$ , $p < .001$ ).
Goodway & Branta, 2003	59 kinderen (gemiddelde leeftijd 4.74 jaar): 31 SKIP groep, 28 controlegroep.	Quasi-experimenteel pre-post interventiedesign	12 weken, twee sessies van 45 minuten per week, gegeven door een getrainde onderzoeker.	FMS (object-controle en locomotorisch) gemeten met de TGMD-2. Kinderen in de interventiegroep gingen significant meer vooruit op hun locomotorische vaardigheden ( $F(1, 57) = 161.55$ , $p < .001$ , $\eta^2 = .74$ ) en object-controle vaardigheden ( $F(1, 57) = 134.23$ , $p < .001$ , $\eta^2 = .70$ ) dan kinderen in de controlegroep	Gemiddeld waren kinderen bij 83% van de lessen aanwezig.
Mulvey et al 2018	107 kinderen (gemiddelde leeftijd 5.14 jaar, 54.2% meisjes): 50 SKIP groep, 57 controlegroep.	Randomized controlled trial: kinderen werden random toegewezen aan de interventie- of controlegroep.	6 weken, twee sessies van 30 minuten per week	FMS gemeten via TGMD-2. Kinderen in de interventiegroep gingen significant vooruit in hun motorische vaardigheden, kinderen in de controlegroep bleven gelijk ( $F(1, 95) = 58.49$ , $p < .001$ , $\eta^2 = 0.38$ ).	Enkel kinderen met > 80% aanwezigheid meegenomen in de analyses.
Taunton et al., 2017	67 kinderen uit zes klassen (gemiddelde leeftijd 4.6 jaar, 57% jongens): 40 SKIP, 27 controlegroep. Kinderen met beperking ( $n = 28$ : 20 interventie, 8 controle; taalproblematiek, intellectuele achterstand, ADHD, autisme, of andere gezondheidsproblematiek) werden vergeleken met kinderen	Quasi-experimenteel pretest-posttest design	6 weken, twee sessies van 30 minuten per week	Kinderen in de SKIP-groep lieten na afloop van de interventie significant meer verbetering zien in hun FMS dan kinderen in de controlegroep ( $F(2,18) = 38.52$ , $p < .001$ , $\eta^2 = .67$ ). Kinderen zonder beperking ( $M = 61.70$ , $SD = 2.46$ ) gingen daarbij significant meer vooruit ( $p < .001$ ) dan kinderen met	In 95% van de geobserveerde lessen (1/3 <sup>e</sup> van de totale interventie werd geobserveerd) werd het vooropgezette lesplan gevolgd.

zonder beperking ( $n = 39$ , 20  
interventie, 19 controle)

een beperking ( $M = 51.50$ ,  $SD$   
 $= .246$ ).

---

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

Kinderen ontwikkelen zich van nature. Zonder expliciete oefening gaan hun motorische vaardigheden ook vooruit. Dankzij het nijntje Beweegdiploma maken kinderen een grotere ontwikkeling door dan je normaal gesproken zou verwachten. De kracht van het programma zit in het gestructureerd en regelmatig aanbieden van een grote verscheidenheid aan oefeningen. Daarnaast is de aandacht voor plezier binnen het bewegen 1 van de succesfactoren.

- Een les bevat vier beweegthema's, waarin de 10 basisvormen van bewegen herhaald worden;
- Het programma kent per vaardigheid een uitgebalanceerde opbouw. Voorbeeld: balanceren bouwt uit van lopen over de grond tussen twee lijnen via balanceren over een lijn op de grond naar balanceren op een verhoogd element (bank en later omgekeerde bank/balk);
- Het programma biedt verschillende mogelijkheden voor differentiatie. Waardoor ieder kind op zijn of haar eigen niveau werkt;
- Kinderen worden op hun eigen niveau uitgedaagd, waardoor ze succeservaringen opdoen die sterk bijdragen aan hun zelfvertrouwen;
- Kinderen oefenen op gestructureerde wijze, waardoor zicht is op de ontwikkeling van het individuele kind. Hierdoor zijn kinderen die opvallen snel in beeld en kan er adequaat op geanticipeerd worden;
- Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de beleving van plezier randvoorwaardelijk is om kinderen te motiveren voor sport- en beweegdeelname. Dit is een van de belangrijkste werkzame elementen van nijntje Beweegdiploma;
- nijntje Beweegdiploma mag alleen door keurmerkhouders worden aangeboden. Zij zijn verplicht tot het volgen van de nijntje Beweegdiploma van de KNGU. In deze opleiding leren trainers/lesgevers het programma aanbieden volgens de richtlijnen;
- De KNGU vervult de rol als kennis-/expertisecentrum. Een productmanager verzorgt de coördinatie en het projectmanagement;
- nijntje spreekt de doelgroep (jonge kinderen) aan als beeldmerk, in zowel woord en beeld;
- Het onderdeel oudercommunicatie zorgt voor bewustwording bij ouders over de ontwikkeling van het kind.

## 6. Aangehaalde literatuur

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding Participation in Sport and Physical Activity Among Children and Adults: a Review of Qualitative Studies. *Health Education Research*. 21 (6), 826-835.
- Barnett et al. (2016). Fundamental Movement Skills: An Important Focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 219-225.
- Bailey, Richard & Cope, Ed & Parnell, Daniel & Reeves, Matthew. (2013). The Human Capital Model: Realising The Benefits of Sport and Physical Activity.
- Bailey, R. (2017). Why the first ten years?, ICCSPE congress, Rheinsberg DE.
- Burrows, E. J., Melanie, R. K., Kolen, A. M. (2014). Contributions of After School Programs to the Development of Fundamental Movement Skills in Children. *International Journal of Exercise Science*, 7, 236-249.
- Clark, J. E. (2005). From the beginning: A developmental perspective on movement and mobility. *Quest*, 57, 37-45.
- Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). Effecten van sport en bewegen op de basisschool. *Mulier Instituut*.
- Davids, K., Button, C. & Bennet, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led Approach*. Human Kinetics.
- Dismore, H., & Bailey, R. (2010). Fun and enjoyment in Physical Education: Young people's Attitudes. *Research papers in Education*. 4, 499-516
- van Ekris, E., Altenburg, T. M., Singh, A. S., Proper, K. I., Heymans, M. W., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Erratum to: An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review and meta-analysis: Childhood sedentary behaviour and future health. *Obesity Reviews*, 18(6), 712-714. <https://doi.org/10.1111/obr.12526>
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjaminse, A., & Mombarg, R. (2020). Brede motorische ontwikkeling vankinderen: nut en noodzaak. *Sportgericht* 74 (pp. 7 p.)
- Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G. (2003). *Bewegungsgefühl*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G. (2000). *Fleischgewicht*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2014). Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 26:74-81.
- Jones, R. A., Riethmuller, A., Hesketh, K., Trezise, J., Batterham, M., and Okely, D. (2011), Promoting Fundamental Movement Skill Development and Physical Activity in Early Childhood Settings: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatric Exercise Science*. 23: 600-615.
- LeGear, M., Greyling, L., Sloan, E., Bell, R., Williams, B.-L., Naylor, P.-J., Temple, V. (2012). A window of opportunity? Motor skills and perceptions of competence of children in Kindergarten. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 29.
- Liong, G. H. E., Ridgers, N. D., Barnett, L. M. (2015). Associations Between Skill



- Perceptions and Young Children's Actual Fundamental Movement Skills. *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 120,2: 591-603.
- Logan, S. W., Webster, E. K., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2015). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 4: 416-426.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mombarg, R. , de Bruijn, AGM, Smits, IAM, Hemker, BT , Hartman, E. , Bosker, R. , & Timmermans, A. (2021). Ontwikkeling van fundamentele motorische vaardigheden tussen 2006 en 2016 bij Nederlandse basisschoolkinderen . *Lichamelijke Opvoeding en Sportpedagogiek* . <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2006621>
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2002). Human motor development: A lifespan approach (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J.,Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., Garcia, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60: 290-306, 2008.
- Timmermans, J. P. (2010). Een haperende motoriek. *Algemeen Dagblad*, 2010.
- Rütten, A., & Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für bewegung und bewegungsförderung. *Weiss, A. & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. Advances in Sport Psychology, 115-155.*
- Weiss, A. & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. Advances in Sport Psychology, 115-155.*
- World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age: web annex : evidence profiles. World Health Organization

## 7. Praktijkvoorbeeld

Praktijkvoorbeeld nijntje Beweegdiploma – mei 2023

In 2021, nog in Coronatijd, wordt door voetbalvereniging F.C. Lienden contact gelegd met Jolanda van 't Verlaat (trainster nijntje Beweegdiploma 1 en 2). Bij de voetbalvereniging hebben ze de wens om kinderen eerder met bewegen in aanraking te laten komen. Enerzijds vanuit maatschappelijk belang om meer gebruik te maken van het voetbalveld en het feit dat ze het belangrijk vinden om kinderen al vroeg met bewegen kennis te laten maken. Anderzijds als stroomvorm om vanuit een beweegprogramma kinderen door te laten stromen naar voetbal.

Voordeel van het nijntje Beweegdiploma is dat het ook buiten gegeven kan worden en dat het ondanks de Corona beperkingen, van start kon gaan. Vanuit het lokale Sport & Beweegakkoord van de Gemeente Buren kon het kosteloos aangeboden worden.

Ze zijn in de wintermaanden begonnen. Vooraf is goed gecommuniceerd met de ouders. Belangrijke voorwaarde was dat de ouders en kinderen gemotiveerd waren om mee te doen, ook als het weer tegen zou zitten. Uiteindelijk is het perfect verlopen. De kinderen en ouders waren heel enthousiast. Als het heel slecht weer was, werd het 20 weken programma met een week opgeschoven. Bij miezer of lichte vorst ging het gewoon door. Inmiddels kan de trainster bij heel slecht weer de gymzaal van de school huren, waardoor het programma niet meer opgeschoven hoeft te worden en de kinderen niet uit het ritme raken.

Omdat op het voetbalveld geen materialen waren, werd de creativiteit van de trainster aangeboord. Zo nam ze bijvoorbeeld een hoepel of zwemband mee, die aan het doel opgehangen kon worden, voor balvaardigheidsoefeningen. De hordes van het voetbal werden gebruikt voor springoefeningen. Verder is ze nergens tegenaan gelopen. Ze heeft op het veld ook met muziek kunnen werken. Voordeel van het voetbalveld is dat kinderen heerlijk een heel eind kunnen rennen, wat ze heerlijk vinden. De trainster heeft de ouders ook betrokken bij de les. De laatste vijf tot tien minuten doen ze een spel of een opdracht waar de ouders aan mee doen. Het zorgt voor extra interactie, de kinderen vinden dit heel leuk én de ouders doen net zo hard mee.

Het resultaat na 20 weken is heel positief. Kinderen hebben niet alleen een motorische vooruitgang geboekt, maar het zelfvertrouwen in bewegen is omhooggeschoten en het plezier in bewegen. Ze hebben daarnaast geleerd om samen te werken. In 2022 zijn van een groep van acht kinderen die nijntje Beweegdiploma 2 volgden, zeven kinderen doorgestroomd naar voetbal.

In samenwerking met buurtsportcoaches is in de zomer 2022 een sportinstuif georganiseerd. Alle takken van sport waren aanwezig. De kinderen konden overall even "proeven" van het sportaanbod. nijntje in Costume bleek een echte trekker. De opkomst voor de meet en greet met nijntje was enorm. Uiteindelijk kwamen 70 kinderen. Wat voor een klein dorp erg veel is. Op het veld werd bewogen en de kinderen konden daarna op de foto met nijntje. Het was een geweldige middag. Wegens het grote succes wordt het deze zomer weer georganiseerd en mag de trainster wederom nijntje in costume regelen en een nijntje les verzorgen ter inspiratie.

De voetbalvereniging zelf is ook erg betrokken en heeft Raboclub support ingezet. Het geld dat dit heeft opgebracht naar het nijntje Beweegdiploma gegaan. Samen met het geld van een sponsor kan de voetbalvereniging het daardoor nog steeds gratis aanbieden. Ook voor na de zomer 2023 zijn alweer twee nieuwe groepen die van start gaan.

Bijvangst: Bij de voetbalvereniging in Beusichem, waar het nijntje Bewegdiploma inmiddels ook wordt gegeven is de Jeugdafdeling KNVB geweest. Zij waren heel enthousiast. Gekeken wordt hoe het verder uitgerold kan worden bij andere voetbalverenigingen.

## Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Kenniscentrum Sport & Beweging, 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.

