

Interventie

Bewegen met nijntje

Erkenning

Erkend door deelcommissie Sport en Bewegen

Datum: 19 september 2023

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Bracco Gartner-den Heijer (September 2023).
Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Bewegen met nijntje'. Utrecht:
Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Inhoud

Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving	7
1.1 Doelgroep.....	7
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	9
2. Uitvoering	13
3. Onderbouwing.....	17
4. Onderzoek.....	22
5. Samenvatting Werkzame elementen	25
6. Aangehaalde literatuur.....	26
7. Praktijkvoorbeeld.....	29

Samenvatting

Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)

Bijna de helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig. Voor een goede ontwikkeling is breed motorische ontwikkeling¹ van fundamenteel belang. Met 'bewegen met nijntje' krijgt het kind oefeningen aangereikt om zichzelf zo optimaal mogelijk te ontwikkelen.

De grootste motorische ontwikkeling vindt in de eerste levensjaren plaats. Als een kind vanaf 2 jaar veel en gevarieerd beweegt, leert een kind hoe hij/zij het lichaam moet gebruiken en ontwikkelt zo de belangrijkste spiergroepen. Zo is het in de toekomst makkelijker om bewegingen sneller en beter uit te voeren. Vroegtijdig gevarieerd leren bewegen heeft ook invloed op het opnemen, begrijpen en verwerken van kennis en de ontwikkeling van de hersenen. Kinderen die op jonge leeftijd voldoende beweging krijgen aangeboden, hebben meer kans om gezond en evenwichtig op te groeien. Bewegen met nijntje is een speciaal voor de kinderopvang ontwikkeld programma. Met leuke, aansprekende themalessen worden gevarieerde beweegmomenten door de dag heen geïntegreerd.

Korte samenvatting van de interventie

Bewegen met nijntje is een compleet pakket om dreumesen en peuters een goede beweegbasis te geven. Het pakket bestaat uit themalessen en beweegmomenten, die gebaseerd zijn op de tien basisvormen van bewegen.

Pedagogisch medewerkers krijgen een training, zodat zijzelf de beweegmomenten gedurende de dag kunnen integreren. Na deze training ontvangt de locatie een keurmerk, dat jaarlijks verlengd kan worden. Vanaf dat moment worden pedagogisch medewerkers maandelijks of per kwartaal begeleid door een nijntje beweegcoach die is opgeleid door de KNGU. De beweegcoach brengt nieuwe, herkenbare thema's als 'lente', 'dieren' of 'het circus' en laat zien hoe deze als beweegmomenten kunnen worden aangeboden aan de dreumesen en peuters van de kinderopvanglocatie.

Om ouders/verzorgers² mee te nemen in het belang van bewegen zijn ansichtkaarten en nieuwsbrieven met beweegtips voor thuis ontwikkeld. Zo leren ouder(s) over het belang van verschillende beweegvormen en kunnen zij thuis met hun kroost aan de slag.

Doelgroep

De primaire doelgroep is kinderen van 2 tot 5 jaar die gebruik maken van de kinderopvang. Bij bewegen met nijntje hanteren we de overkoepelende term kinderopvang. Hieronder vallen kinderdagverblijven, peuterspeelzalen, voor- en vroegschoolse educatie locaties en/of gastouderopvang.

¹ Breed motorische ontwikkeling wordt in de literatuur en/of praktijk ook wel aangeduid met motorische vaardigheden, Fundamental Movement Skills (FMS) en/of veelzijdig bewegen. In dit stuk worden de termen door elkaar gebruikt.

² Hierna te noemen ouder(s).

Doel

Het verbeteren van de brede motorische ontwikkeling van kinderen van 0 tot 4 jaar binnen de kinderopvang, die deelnemen aan bewegen met nijntje.

Na één jaar, met een minimale deelname van 60 minuten per week³, heeft het kind een grotere motorische ontwikkeling doorgemaakt dan je normaal gesproken zou verwachten.

Aanpak

Bewegen met nijntje bevordert de motorische ontwikkeling van kinderen van 2 tot 5 jaar in de kinderopvang. Na een gedegen warming-up is de pedagogisch medewerker in staat om gedurende de dag minimaal 60 minuten matig tot zwaar intensieve beweegmomenten aan te bieden, die gebaseerd zijn op de tien basisvormen van bewegen. Hij/zij wordt hierin begeleidt door een beweegcoach. Daarnaast ontvangen ouder(s) ansichtkaarten en nieuwsbrieven met beweegtips voor thuis.

Materiaal

Brochure bewegen met nijntje en prijslijst. Een nijntje beweegklapper. Een reader. Een set nijntje beweegmaterialen om de beweegmomenten nog makkelijker in de praktijk te brengen. Aanvullende themalessen ter inspiratie en ansichtkaarten met tips en beweegtips voor ouder(s). E-learning, digitale toolkit met kant-en-klare materialen en afbeeldingen waaronder een Power Point voor ouderbijeenkomst.

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 bewegen met nijntje 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

Voor de procesevaluatie zijn verschillende onderzoeken ingezet. Via ouder(s) (40), pedagogisch medewerkers (37 en 77), docenten, beweegcoaches en ontwikkelaars (10) die betrokken zijn bij de ontwikkeling en uitvoering van de interventie hebben we inzicht gekregen in de beleving van de hoofddoelgroep.

Unaniem wordt aangegeven dat de interventie is uitgevoerd zoals het bedoeld was en dat het op de meeste vlakken werkt zoals de interventie eigenaar voor ogen had.

³ Uitgaande dat een kind minimaal één dag in de week naar de kinderopvang gaat. Kinderen die meerdere dagen komen, oefenen de vaardigheden vaker.

Over het algemeen is men positief over bewegen met nijntje. Het plezier dat wordt ervaren door de kinderen wordt gemiddeld met een 7,9 beoordeeld. De warming-up wordt door pedagogisch medewerkers met een 8.3 gemiddeld beoordeeld.

Verbeterpunten liggen op het gebied van oudercommunicatie en het meer toepassen van de interventie gedurende de dag door pedagogisch medewerkers.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De primaire doelgroep is kinderen van 2 tot 5 jaar die gebruik maken van de kinderopvang. Bij bewegen met nijntje hanteren we de overkoepelende term kinderopvang. Hieronder vallen kinderdagverblijven, peuterspeelzalen, voor- en vroegschoolse educatie locaties en/of gastouderopvang.

Intermediaire doelgroep

Bewegen met nijntje richt zich op de intermediaire doelgroepen pedagogisch medewerkers van de kinderopvang en ouder(s) van het kind.

Selectie van doelgroepen

De interventie kan op verschillende manieren tot stand komen. Bijvoorbeeld doordat een kinderopvang organisatie geïnteresseerd is in het product en contact zoekt met de KNGU. Het kan ook zijn dat er vanuit de KNGU contact gelegd wordt met een kinderopvang, bijvoorbeeld via een beweegcoach of het serviceteam om de kinderopvangorganisatie te enthousiasmeren. In de meeste gevallen is het de organisatie en/of locatiemanager die het besluit neemt om met dit programma aan de slag te gaan. De leidinggevende bepaalt welke pedagogisch medewerkers de warming-up (starttraining) gaan volgen.

Het programma is geschikt voor alle kinderen, ook met een beperking, van kinderopvangorganisaties die een bijdrage willen leveren aan de breed motorische ontwikkeling van het kind.

Voor de ouder(s) geldt dat zij middels ansichtkaarten worden geïnformeerd over thema's en beweegoefeningen die zij thuis met de kinderen kunnen oppakken. Om dit te kunnen doen is beheersing van de Nederlandse taal een pré. Ansichtkaarten worden in de Nederlandse taal opgemaakt. Verder is er geen opleiding of iets anders nodig.

Verder zijn er geen restricties of contra-indicaties voor de uiteindelijke doelgroep om deel te nemen aan bewegen met nijntje.

Betrokkenheid doelgroep

Twee pedagogisch medewerkers maakten onderdeel uit van de projectgroep die verantwoordelijk was voor de ontwikkeling van de interventie.

Vier of tien keer per jaar brengt een beweegcoach een nieuw thema naar de kinderdagopvang. Dit moment is tevens een evaluatie-, intervisie- en coachingsmoment met de pedagogisch medewerker.

Middels een tweejaarlijks klanttevredenheidsonderzoek worden kinderopvangorganisaties (keurmerkhouders) bevraagd naar hun ervaringen met bewegen met nijntje. Daarnaast worden betrokkenen uit het veld geraadpleegd en betrokken bij de nieuwe ontwikkelingen die wij willen doorvoeren, in de vorm van een expertteam.

Middels een tweejaarlijks onderzoek onder ouder(s), die via de kinderopvangorganisatie van hun kind uitgenodigd worden hier aan deel te nemen.

Verbeterpunten die uit de open vragen naar voren zijn gekomen:

- vooraf mensen informeren dat ze sportkleding dragen;
- technische problemen tijdens het inloggen zijn verholpen;
- duur en de inhoud van de warming-up bijgesteld.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het verbeteren van de brede motorische ontwikkeling van kinderen van 0 tot 4 jaar binnen de kinderopvang, die deelnemen aan bewegen met nijntje.

Na één jaar, met een minimale deelname van 60 minuten per week⁴, heeft het kind een grotere motorische ontwikkeling doorgemaakt dan je normaal gesproken zou verwachten.

Subdoelen

Onderstaande subdoelen beschrijven de beoogde gedragsverandering van het kind en de intermediaire doelgroepen:

Met betrekking tot het kind:

Na 1 jaar, met minimale deelname van 60 minuten per week hebben kinderen:

- Wekelijks gericht de motorische vaardigheid geoefend d.m.v. oefeningen met de tien basisvormen van bewegen:
 - kruipen
 - rennen en gaan
 - bewegen op muziek
 - springen
 - rollen en draaien
 - balvaardigheid
 - balanceren
 - samenspelen en stoeien
 - klimmen
 - zwaaien
- Meer plezier in bewegen;
- Meer zelfvertrouwen in bewegen.

Met betrekking tot de pedagogisch medewerkers (wordt gemeten na afloop warming-up):

- Toename van kennis en bewustzijn van belang van breed motorische ontwikkeling voor het jonge kind;
- Hebben handvatten om gevarieerde beweegmomenten door de dag heen aan te bieden aan jonge kinderen.

Met betrekking tot de ouder(s) (wordt gemeten via tweejaarlijkse vragenlijst):

- Hebben handvatten om gevarieerde beweegoefeningen met hun kind thuis te doen;
- Zijn zich bewust van het belang van breed motorische ontwikkeling voor hun kind.

⁴ Uitgaande dat een kind minimaal één dag in de week naar de kinderopvang gaat. Kinderen die meerdere dagen komen, oefenen de vaardigheden vaker.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

A: Stappen/onderdelen interventie:

1. Informatievoorziening, creëren draagvlak en afstemming tussen interventie-eigenaar en kinderopvang (doorlooptijd 2-3 maanden, inclusief stap 2)
2. Warming-up (starttraining) van pedagogisch medewerkers (halve dag) en afgeven keurmerk aan kinderopvang
3. Uitvoering door kinderopvangorganisatie, keurmerk wordt afgegeven voor één jaar en kan jaarlijks met een jaar verlengd worden
4. Evaluatie en bijsturen, jaarlijks ongeveer één uur per locatie

B: Aanvragers: kinderopvangorganisaties, die vanaf stap 1 betrokken zijn. De kennismaking en informatieverstrekking kan op verschillende manieren (telefonisch, website, PR, nijntje pleintjes, beweegcoaches) tot stand komen. Na ondertekening opdrachtbevestiging wordt de warming-up ingepland.

C: De duur van de interventie is één jaar. In dit jaar neemt een kind gedurende minimaal één dag in de week, 60 minuten, deel aan bewegen met nijntje tijdens zijn/haar verblijf op de kinderopvanglocatie.

Naast het volgen van de warming-up ontvangen pedagogisch medewerkers nieuwe inspiratie. Afhankelijk van het gekozen abonnement, komt een Beweegcoach vier of tien maal per jaar langs met een nieuwe themales. Tijdens dit bezoek van ongeveer 1,5 uur per keer, is ruim aandacht voor evaluatie-, intervisie- en coachingsmomenten.

Ouders ontvangen minimaal vier of tien maal per jaar een ansichtkaart en maandelijks een nieuwsbrief met beweegtips en -weetjes voor thuis.

Inhoud van de interventie

Stappen/onderdelen interventie:

1. Informatievoorziening, creëren draagvlak en afstemming tussen interventie-eigenaar en kinderopvang
2. Warming-up van pedagogisch medewerkers en afgeven keurmerk aan kinderopvang
3. Uitvoering door kinderopvangorganisatie
4. Evaluatie en bijsturen

Stap 1:

Informatievoorziening:

De interventie kan op verschillende manieren tot stand komen. Bijvoorbeeld doordat een kinderopvang organisatie geïnteresseerd is in het product en contact zoekt met de KNGU. De KNGU legt zelf ook contact met kinderopvanglocaties, bijvoorbeeld via een beweegcoach of het serviceteam om de kinderopvangorganisatie te enthousiasmeren. Informatie over de interventie is beschikbaar op www.beweegdiploma.nl/clubs-en-organisaties/kinderopvang. Tevens is een folder met een prijslijst beschikbaar.

Creëren van draagvlak:

De kinderopvangorganisatie creëert draagvlak voor het project onder zijn pedagogisch medewerkers. Tevens wordt deze fase aangegrepen om bewegen op te nemen in het beleid van de organisatie als dit nog niet het geval is.

Afstemming

De beweegcoach is het eerste aanspreekpunt voor de kinderopvangorganisatie en bepaalt in goed overleg met de contactpersoon van de kinderopvang de frequentie van het aantal themalessen. Binnen de interventie is het mogelijk om 4 of 10 keer per jaar een beweegcoach in te zetten. De beweegcoach geeft themalessen en biedt evaluatie-, intervisie en coachingsmomenten.

Stap 2:

Warming-up van pedagogisch medewerkers en afgeven keurmerk aan kinderopvang

Zie hoofdstuk 2 Opleiding en competenties uitvoerders

Stap 3:

Opstarten/themalessen en evaluatie-, intervisie- coachingsmomenten

Het kind dat deelneemt aan bewegen met nijntje doet dat door activiteiten van een themalessen uit te voeren tijdens beweegmomenten.

In totaal zijn momenteel tien themalessen (lente, zomer, herfst, winter, krokodil, hocus pocus, ik en mijn lijf, circus, verkeer en dieren) uitgewerkt. Een themalessen bestaat uit vier of vijf activiteiten, die totaal ongeveer 45 minuten in beslag nemen. Al die activiteiten samen bevatten alle tien de basisvormen van bewegen (zie paragraaf 1.2). Per basisvorm van bewegen wordt gewerkt met een 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).

Gedurende een jaar nemen kinderen minimaal 60 minuten per dag, dat ze naar de kinderopvang gaan, deel aan beweegmomenten. De ene keer worden deze 45 minuten aaneengesloten in een aparte gymruimte aangeboden en 15 minuten verspreid door de dag, de andere keer wordt gekozen voor zes beweegmomenten van tien minuten of twee keer een half uur. De pedagogisch medewerker kiest zelf welke tijdsverdeling het beste past in het dagritme. Van alle beweegmomenten vindt één beweegmoment altijd buiten plaats.

De kinderen krijgen oefeningen op verschillende niveaus en manieren aangeboden (Constraints Led Approach CLA). Kinderen kunnen kiezen, zodat er altijd een optie is die past en ieder kind op zijn of haar eigen tempo en niveau werkt. Zo worden ze uitgedaagd om zich te verbeteren.

Per dag krijgen de kinderen alle basisvormen van bewegen aangeboden. Kinderen die meerdere dagen komen, oefenen de vaardigheden vaker en ontwikkelen zich sneller.

In iedere les wordt aandacht besteed aan locomotoriek, stabiliteit en object controle. Locomotoriek wordt binnen bewegen met nijntje 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 Fundamental Movement Skills (FMS) kwalitatief goed te ontwikkelen.

De 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.

Aanvullende inspiratie voor de beweegmomenten en zelf te maken (nijntje) materialen ontvangen de pedagogisch medewerkers van de beweegcoach. Afhankelijk van het afgesloten abonnement komt deze vier of tien keer per jaar langs met een nieuw thema. De beweegcoach geeft tijdens dit bezoek de complete themales aan maximaal 16 kinderen van een kinderopvanglocatie in het bijzijn van maximaal vier pedagogisch medewerkers. Deze pedagogisch medewerkers kunnen daarna de themales voordoen (train de trainer) aan andere pedagogisch medewerkers op dezelfde locatie.

De beweegcoach heeft na het geven van de themales ook meteen tijd voor een evaluatie-, intervisie- coachingsmoment met de pedagogisch medewerker(s). Het heeft als doel de pedagogisch medewerkers te inspireren en te helpen bij het continueren van het aanbod ook als de beweegcoach niet aanwezig is. Besproken wordt wat goed gaat, wat nog wat minder lukt en hoe dat aangepast kan worden. Ook wordt bekeken of het lukt om dagelijks een uur te bewegen met de kinderen en wekelijks alle tien de basisvormen van bewegen aan bod te laten komen. Er worden tips en adviezen gegeven en eventuele ideeën uitgewisseld. Afhankelijk van de vragen die leven duurt dit tussen de 15 minuten en een half uur.

Aanpak gericht op ouder(s)

Gestimuleerd door de kinderopvanglocatie schrijven ouder(s) zich in voor maandelijkse nieuwsbrieven met beweegtips. Tevens ontvangt de ouder, afhankelijk van het afgesloten abonnement vier of tien maal per jaar, na elke themales van de pedagogisch medewerker, een ansichtkaart met tips voor thuis en een beweegweetje. Dit om de bewustwording van het belang van breed motorische ontwikkeling te vergroten en het beweeggedrag thuis te stimuleren. Een andere ansichtkaart is een kleurplaat voor het kind die opgestuurd kan worden. De reeks van tien ansichtkaarten, behorende bij de tien thema's omvatten samen alle tien de basisvormen van bewegen.

Aanvullend hierop, bij een abonnement van tien maal per jaar, organiseert de KNGU een ouderbijeenkomst en een nijntje pleintje. Een opzet van deze ouderbijeenkomst staat in de digitale toolkit. Tijdens deze interactieve bijeenkomst worden ouder(s) geïnformeerd over het belang van bewegen en bewegen met nijntje. In overleg wordt afgestemd of dit een fysieke- of online bijeenkomst is.

Een nijntje pleintje kan tijdens die ouderbijeenkomst of als losse activiteit worden ingezet. Een nijntje pleintje is bij uitstek een middel om ouder(s) en kinderen aan het bewegen te krijgen en kennis over het belang van bewegen uit te dragen. Een nijntje pleintje bestaat uit minstens tien oefeningen en spelletjes, gebaseerd op de tien basisvormen van bewegen. Kinderen spelen zelf –met hun ouder(s)- op het nijntje pleintje met verschillende (nijntje) materialen. De beweegcoach en een opgeleide pedagogisch medewerker geven uitleg aan ouder(s), bewegen met de kinderen op muziek en doen spelletjes.

Bij een abonnement van vier keer per jaar zijn zowel de ouderbijeenkomst als het nijntje pleintje los bij te boeken. Wij raden dit de klant sterk aan. Het is geen verplichting.

Signaleren ontwikkelafwijkingen en of -achterstanden

Als een 'achterstand' in motorische vaardigheden door de pedagogisch medewerkers en/of de bewegcoach wordt gesignaleerd, wordt een doorverwijzing besproken met de ouder(s). Dat kan een doorverwijzing zijn naar het regulier sportaanbod en/of extra beweging of een zorgtraject. De verantwoordelijkheid en actie hiervoor ligt bij de pedagogisch medewerkers. Veel kinderopvanglocaties hebben een protocol signaleren en observeren, waar dit dan onder kan vallen. Als dit niet aanwezig is, dan worden hier afspraken over gemaakt.

Stap 4:

Evaluatie en bijsturen

Zoals bij scholing staat vermeld wordt de warming-up standaard geëvalueerd. Verder wordt de locatie jaarlijks bevraagd op de bevindingen van het product in zijn geheel, de themalessen, de oudercommunicatie en de bewegcoach in het bijzonder.

2. Uitvoering

Materialen

Werving:

Brochure bewegen met nijntje en prijslijst. Bestemd voor kinderopvangorganisaties en verkrijgbaar via info@beweegdiploma.nl of 055-5058700.

Uitvoering:

Een nijntje beweegklapper. Een reader over bewegen met nijntje, de groei en motorische ontwikkeling van het jonge kind, goed en gevarieerd bewegen en het inbedden van bewegen met nijntje in de organisatie. Een set nijntje beweegmaterialen om de beweegmomenten nog makkelijker in de praktijk te brengen. Digitale toolkit met kant-en-klare materialen en afbeeldingen (inclusief PowerPoint voor ouderbijeenkomst). Aanvullende themalessen ter inspiratie en ansichtkaarten met tips en beweegtips voor ouder(s) (zie voor alle materialen de bijgevoegde links en documenten).

Deze materialen zijn bestemd voor opgeleide pedagogisch medewerkers en worden tijdens de warming-up (starttraining, zie hoofdstuk 2, paragraaf 'Opleiding en competenties van de uitvoerders') uitgereikt/beschikbaar gesteld. De aanvullende themalessen en ansichtkaarten worden na afloop van de themalessen uitgedeeld.

Zodra de pedagogisch medewerkers zijn opgeleid ontvangt de kinderopvangorganisatie het keurmerk bewegen met nijntje digitaal voor op hun website en voor alle schriftelijke communicatie uitingen. Tevens ontvangen ze een bordje met het keurmerk voor op de locatie.

Evaluatie:

Keurmerkhouders(kinderopvangorganisaties) en ouder(s) ontvangen (via de kinderopvang) 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

Bewegen met nijntje wordt uitgevoerd bij kinderopvangorganisaties op een kinderopvanglocatie. De kinderopvanglocatie moet een goede beweegruimte (eventueel gymzaal) beschikbaar stellen. De interventie kan zowel binnen als buiten gegeven worden, mits er voldoende ruimte is voor de kinderen om fysiek te bewegen.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Pedagogisch medewerkers moeten een warming-up van vier uur volgen. Iedereen die bevoegd is om in de kinderopvang te werken kan hieraan deelnemen. De kinderopvangorganisatie bepaalt wie ze daarvoor opgeven. De ervaring leert dat kinderopvangorganisaties zoveel mogelijk beschikbare medewerkers laten deelnemen. Na afronding van de warming-up voert de pedagogisch medewerker de interventie uit. Die persoon is op dat moment eindverantwoordelijk.

Eén uur van de warming-up is een online e-learning. Deze biedt basiskennis over de ontwikkeling van de hersenen en motorische vaardigheden van jonge kinderen. Daarna volgt een fysieke bijeenkomst van drie uur op locatie van de kinderopvang voor

maximaal 18 deelnemers. Dit betreft een actieve workshop over het belang van breed motorische ontwikkeling, hoe je dit praktisch kunt toepassen in het dagritme en hoe je binnen de oefeningen kunt variëren qua beweegniveau van een kind. Tevens komen de tien basisvormen van bewegen uitgebreid aan de orde. Om de kwaliteit van de scholing te waarborgen, wordt de scholing verzorgd door een docent van de KNGU.

De beweegcoach is hierbij aanwezig om alvast een band met de medewerkers op te bouwen. De beweegcoach is een zzp-er die door de KNGU wordt gekoppeld aan de kinderopvanglocatie. Hij/zij heeft minimaal een KNGU/andere sport niveau 3 licentie of PABO/CIOS/ALO/HBO SB €/ROC SB diploma. Aangevuld met de bijscholing van één dag nijntje Beweegdiploma (certificaat Beweegdiploma) en een bijscholing tot Beweegcoach van een dagdeel. De beweegcoach coördineert de interventie binnen de organisatie, verzorgt ter inspiratie, afhankelijk van het gekozen abonnement, vier tot tienmaal een nieuwe themales en is beschikbaar voor coaching-, intervisie- en evaluatiemomenten. De beweegcoach wordt betaald door de KNGU.

Kwaliteitsbewaking

Kinderopvanglocatie:

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 via de website

<https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/clubs-en-organisaties/kinderopvang/> en vindt opnieuw toetsing plaats.

De keurmerk voorwaarden zijn:

- Minimaal twee pedagogisch medewerkers van een kinderopvanglocatie moeten door de KNGU opgeleid zijn om het keurmerk aan te vragen. De warming-up wordt direct na afloop digitaal geëvalueerd middels een uitnodiging via een QR-code.
- Minimaal vier keer per jaar brengt een door de KNGU opgeleide beweegcoach een nieuwe themales naar de locatie. Tegelijk is dit een evaluatie-, intervisie- en coachingsmoment voor de pedagogisch medewerkers.
- De kinderopvangorganisatie 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, ASM (etc. zie literatuurlijst) en door ons vertaald naar de tien basisvormen van bewegen.
- Voor verlenging van het keurmerk controleren we of nog steeds twee opgeleide pedagogisch medewerkers in dienst zijn. Eventueel nieuwe medewerkers worden geschoold.
- 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.
- Via de QR-code op de ansichtkaarten voor ouder(s) monitoren we hoeveel ouder(s) geïnteresseerd zijn in thuis bewegen met hun kind.

Inzet beweegcoaches:

- De beweegcoach is een erkend bewegen met nijntje lesgever en voldoet daarmee aan de eisen van de verplichte vooropleiding en bijscholing/intervisie.

Randvoorwaarden

Bewegen met nijntje is vast onderdeel van het dagprogramma (minimaal 60 minuten per dag)

- Het management van de kinderopvangorganisatie kiest bewust voor bewegen met nijntje, waarmee ze een signaal afgeven dat bewegen een belangrijk onderdeel van hun beleid is. Het management zorgt voor draagvlak, zodat het overgrote deel van de pedagogisch medewerkers overtuigd is van het gebruik van deze methode.
- Pedagogisch medewerkers volgen een warming-up.
- De beweegcoach zorgt voor blijvend enthousiasme voor bewegen gedurende de dag bij de pedagogische medewerkers door met regelmaat (afhankelijk van het gekozen abonnement) nieuwe themalessen te verzorgen op locatie en pedagogisch medewerkers bij te scholen. De beweegcoach biedt op deze momenten intervisie- en coaching.
- Locatiemanagers ontvangen een uitnodiging voor de warming-up. Dit om pedagogisch medewerkers aan te moedigen de ruimte en creativiteit daadwerkelijk te pakken gedurende de dag.
- Het gebruikmaken van nijntje materialen (beweegklapper, -materialen, themalessen en digitale toolkit)
- De kinderopvanglocatie stelt een beweegruimte (eventueel gymzaal) beschikbaar.
- Ouders ontvangen een uitnodiging voor de nieuwsbrief en een ansichtkaart na afloop van iedere themalessen met beweegtips.
- Daarnaast adviseren we dat keurmerkhouders een samenwerking aan te gaan met bijvoorbeeld fysiotherapiepraktijken, huisartsen en/of consultatiebureaus, als dit voor een optimale ontwikkeling van een kind nodig is (doorverwijzingsplicht).

Implementatie

De interventie kan op verschillende manieren tot stand komen. Bijvoorbeeld doordat een kinderopvang organisatie geïnteresseerd is in het product en contact zoekt met de KNGU. Het kan ook zijn dat er vanuit de KNGU contact gelegd wordt met een kinderopvang, bijvoorbeeld via een beweegcoach of het serviceteam om de kinderopvangorganisatie te enthousiasmeren

De KNGU biedt hulp en ondersteuning bij het implementeren van bewegen met nijntje door de (bij)scholing te verzorgen en het keurmerk te verstrekken. Daarnaast is de KNGU bereikbaar voor vragen voor kinderdagopvangorganisaties én de beweegcoaches.

De KNGU heeft tevens accountmanagers op regionaal niveau in dienst die deze trajecten waar nodig kunnen ondersteunen.

Kosten

Startpakket per organisatie

Warming-up <ul style="list-style-type: none"> • 1 uur e-learning motorische ontwikkeling • 3 uur bijscholing bewegen in het dagritme van de kinderopvang 	2-6 medewerkers (> 6 medewerkers € 95,= extra p.p. max. 18 p.)
nijntje beweegklapper <ul style="list-style-type: none"> • Praktische voorbeelden verzameld • Tips en achtergrondinformatie • Verzamelmap voor themalessen 	1 nijntje beweegklapper (extra beweegklapper € 45 p. stuk).
nijntje beweegmaterialen <ul style="list-style-type: none"> • 2 kruiptunnels, 24 ballen, 200 viltjes, 100 ballonnen, 2x nijntje blikgooien, 2x nijntje beweegposter ABC 	1 set (extra set beweegmaterialen € 150 p. set).
Startpakketprijs € 999 inclusief btw	

Themalessen jaarpakket en keurmerk

Keurmerk toestemming gebruik 'bewegen met nijntje' uitingen in marketing en communicatie + digitale toolkit met diverse kant-en-klare middelen	
per themalessen een aanvulling met beweegmomenten voor de beweegklapper	
<ul style="list-style-type: none"> • per themalessen 100 kaartjes met kleurplaat en beweegtip voor thuis • begeleiding door de beweegcoach 	
Kwartaalpakket (4 per jaar themalessen)	Maandpakket (10 per jaar themalessen)
n.v.t.	ouderbijeenkomst of Webinar 1x per jaar
n.v.t.	nijntje pleintje 1x per jaar
€ 209,- per kwartaal* 2-4 locaties: 5% korting >5 locaties: 10% korting	€ 197,- per maand* 2-4 locaties: 5% korting >5 locaties : 10% korting
<p>*maximaal 16 kinderen en 4 leidsters per themalessen, inclusief reiskosten tot 30 kilometer, extra kilometers</p> <p>€ 0,35 per kilometer</p> <p>extra themalessen (nieuw thema) door beweegcoach € 150,- per themalessen incl. leskaarten en ansichtkaarten extra lesuur aansluitend € 50,- per les</p> <p>extra set ansichtkaarten € 10,- per 100 stuks</p> <p>extra themalessenkaart voor beweegklapper € 5,- per themalessen</p> <p>Prijzen zijn exclusief verzendkosten en personele inzet van eigen medewerkers gedurende de warming-up.</p>	

3. Onderbouwing

Probleem

Bewegen met nijtje speelt in op het minder goed ontwikkeld zijn van de motorische vaardigheden van kinderen ten opzichte van eerder (e.g. Collard et al., 2014; Inspectie van het Onderwijs, 2018; Mombarg et al., 2021). Een motorische achterstand kan leiden tot overgewicht, problemen met de cognitieve ontwikkeling, sociaal isolement, verminderd zelfvertrouwen en overige fysieke aandoeningen (Skinner & Piek, 2001).

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 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.

Kinderen zijn een groot gedeelte van hun tijd in de kinderopvang lichamelijk inactief, dus ze staan, zitten of liggen zonder grote bewegingen (Gubbels et al., 2010). Met name kinderen die binnen zitten zijn over het algemeen lichamelijk inactief. Buiten zijn kinderen actiever, maar zijn ze nog steeds een derde deel van de tijd lichamelijk inactief.

Hoewel beperkt onderzoek is gedaan naar beweeggedrag van kinderen jonger dan 4 jaar, laten studies meestal zien dat meer bewegen en minder stilzitten samengaan met een betere gezondheid en gunstige ontwikkeling van jonge kinderen. Dat is ook het inzicht van de expertpanels uit verschillende landen waar al een beweegrichtlijn voor deze groep bestaat. Voor kinderen vanaf 4 jaar laat onderzoek zien dat lichamelijke activiteit samenhangt met een hogere botdichtheid, hogere fitheid en een betere motorische ontwikkeling (van Brussel-Visser, F. & Beck, R. (2022).

De resultaten van de Landelijke Kwaliteitsmonitor Kinderopvang laten zien dat binnen alle vormen van kinderopvang wel aandacht wordt besteed aan motorische ontwikkeling. Het ondersteunen en stimuleren van de brede ontwikkeling van kinderen, blijkt alleen nog een aandachtspunt. De grote variatie hierin laat binnen alle vormen van opvang nog veel ruimte over voor verbetering (Komen et al., 2019). In veel kinderopvangorganisaties ontbreekt beleid voor beweegaanbod en is het beweegaanbod niet georganiseerd, wat een belemmerende invloed heeft op bovenstaande ontwikkelingen (Komen et al., 2019).

Oorzaken

In Nederland zien we dat jonge kinderen te weinig bewegen⁵. Ook is de kwaliteit van beweging onvoldoende. Motorisch vaardig zijn, betekent dat je fundamentele

⁵ <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sporten-en-bewegen-voor-kinderen#:~:text=Bijna%20de%20helft%20van%20de,en%20te%20weinig%20veilige%20speelplekken.>

bewegingsvaardigheden beheerst, ofwel de grondvormen van bewegen. Denk hierbij aan: balanceren en landen, rennen en springen, gooien en vangen. Ook de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling wordt door bewegen positief beïnvloed. Hiervoor is het nodig dat kinderen gericht bewegen in een uitdagende en gevarieerde omgeving om zich de grondvormen van bewegen eigen te maken (Stodden et al., 2013).

Daarnaast spelen kinderen, onder andere door de invloed van computers, tablets en televisie tegenwoordig veel minder buiten (Kaal M, 2022). Verder is een veel voorkomende misvatting dat kinderen FMS automatisch leren (Stodden et al., 2008). Een groeiend aantal bewijzen suggereert dat een toenemend aantal kinderen geen automatisch vaardigheid verwerven in FMS (Bös et al., 2004; Hardy et al., 2012; Huotari et al., 2018; Roth et al., 2010; Tester et al., 2014; Vandorpe et al., 2011).

Verder zijn ouder(s) onvoldoende bewust van het belang van gevarieerd bewegen. Ouders zijn een belangrijke factor in het ontwikkelen van beweegvaardigheden van jonge kinderen. Wanneer ouders weinig betrokken zijn bij beweegactiviteiten en hier thuis ook weinig aandacht aan besteden, zijn kinderen minder gemotiveerd om te bewegen (Komen et al., 2019)

Tevens is in Nederland nog nauwelijks georganiseerd gevarieerd beweegaanbod voor jonge kinderen beschikbaar. Het reguliere aanbod van de meeste sportverenigingen start vanaf 6 jaar.

Ook bestaan (nog) geen richtlijnen of kwaliteitseisen met betrekking tot bewegen in de kinderdagopvang; mede hierdoor is het huidige beweegaanbod binnen de kinderdagopvang veelal niet georganiseerd.

Pedagogisch medewerkers willen graag meer tijd besteden aan gerichte beweegactiviteiten, maar kennis en ervaring op het gebied van het aanbieden van bewegen ontbreekt, waardoor ze terughoudend zijn in het aanbod (Mulier instituut, 2019). Door bewegen met nijntje aan te bieden op de kinderopvang, komen jongere kinderen (dagelijks) eerder met gevarieerd bewegen in aanraking.

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 vaardig zijn. Het minder motorisch vaardig zijn heeft een negatieve invloed op hun plezier en zelfvertrouwen in bewegen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat een gebrek aan zelfvertrouwen en plezier leidt tot een lagere beweegdeelname (Liong, Ridgers en Barnett, 2015; Dismore & Bailey, 2010).

Een brede motorische basis bij jonge kinderen geeft dus meer kans op een leven lang met plezier sporten en bewegen (Hoofwijk et al, 2020).

Aan te pakken factoren

Vanuit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat de motorische vaardigheden alleen door gerichte oefening volledig tot ontwikkeling komen (Clark, 2005). De interventie richt zich daarom op het aanbieden van gerichte oefeningen door pedagogisch medewerkers en ouder(s). Daarnaast is bekend dat zelfvertrouwen en plezier in bewegen er voor zorgen dat kinderen op latere leeftijd meer gaan bewegen (Burrows, Keats en Kolen, 2014). Daarom is 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 leven lang met plezier sporten en bewegen (Hoofdwijk et al, 2020).

Doelgroep	Factoren en (sub)doelen
Kind	<p>Breed motorische ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wekelijks gericht de motorische vaardigheid geoefend d.m.v. oefeningen met de tien basisvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none"> ○ kruipen ○ rennen en gaan ○ bewegen op muziek ○ springen ○ rollen en draaien ○ balvaardigheid ○ balanceren ○ samenspelen en stoeien ○ klimmen ○ zwaaien ● Meer plezier in bewegen ● Meer zelfvertrouwen in bewegen
Intermediaire doelgroepen	
Pedagogisch medewerkers	<p>Bewustwording en beweging beschikbaar stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toename van kennis en bewustzijn van belang van breed motorische ontwikkeling voor het jonge kind; ● Hebben handvatten om gevarieerde beweegmomenten door de dag heen aan te bieden aan jonge kinderen.
Ouder(s)	<p>Bewustwording en stimuleren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hebben handvatten om gevarieerde beweegoefeningen met hun kind thuis te doen; ● Zijn zich bewust van het belang van breed motorische ontwikkeling voor hun kind.

Verantwoording

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

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

Koolwijk et al, (2023) onderschrijft het belang van het integreren van alle FMS met een grote verscheidenheid aan activiteiten in oefen- en spelvormen. Ten tweede geven hun

resultaten aan dat langere interventies (6 maanden) die verdeeld zijn in wekelijkse volumes van ten minste drie relatief korte sessie (30-45 min.) betere resultaten genereren.

De themalessen van bewegen met nijntje 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 bewegen met nijntje 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.

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

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 verband is tussen plezier en zelfvertrouwen in bewegen en de beheersing van motorische vaardigheden. Kinderen die weinig bewegen, weinig buitenspelen en niet motorisch vaardig zijn, ervaren weinig plezier en zelfvertrouwen in bewegen en haken hierdoor eerder af. Dit in tegenstelling tot kinderen die wel motorisch vaardig zijn.

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

Constraints Led Approach

Uit onderzoek 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 (het kind in dit geval), 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, komt het kind *zelf* tot een functionele bewegingsoplossing. De trainer kan op die manier het kind in voor hem/haar verschillende nuttige en leerzame situaties brengen. De methode CLA gaat uit van manipulatie van de omgeving van het kind op één van de drie vlakken om zo gedrag te sturen, maar niet besturen. Het kind bepaalt dus zijn/haar functionele bewegingspatroon.

Binnen bewegen met nijntje passen we deze theorie toe door kinderen beweegvormen op verschillende manier uit te laten voeren en binnen- en buitenoefeningen met elkaar af te wisselen. Het is een belangrijk onderdeel in de opleiding/bijtscholing en is het terug te zien in het lesmateriaal.

Intermediaire doelgroepen ouder(s) en pedagogisch medewerkers

Zowel opvoedingspraktijken als ouderlijk fysieke activiteit (FA)-betrokken gedrag zijn relevante beïnvloedbare factoren (Van Kann, Koolwijk, de Kok, et al.,2022).

Daarnaast hebben ouder(s) invloed op hun kind door de manier van opvoeden (Sleddens et al., 2011) en hun opvoedpraktijken (Sleddens et al., 2012).

Binnen bewegen met nijntje hebben de pedagogisch medewerkers een belangrijke rol in de uitvoering van de interventie. Door de warming-up én met terugkerende ondersteuning van de beweegcoach (nieuwe themalessen en intervisie) worden zij bewust van het belang van breed motorische ontwikkeling van het jonge kind. Daarnaast krijgen zij handvatten om 60 minuten matig tot zwaar intensieve beweegmomenten door de dag heen aan te bieden aan de kinderen op de kinderdagopvang.

Ouder(s) worden betrokken bij de interventie door nieuwsbrieven en het uitdelen van ansichtkaarten door de pedagogisch medewerker met beweegtips en beweegweetjes voor thuis. Daarnaast organiseert de KNGU een ouderbijeenkomst bij een abonnement van tien keer per jaar.

4. Onderzoek

Onderzoek naar de uitvoering van de interventie

Voor de procesevaluatie zijn door de KNGU verschillende onderzoeken ingezet, om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van de interventie bewegen met nijntje. Daarvoor is input opgevraagd bij pedagogisch medewerkers, docenten, beweegcoaches en ontwikkelaars die betrokken zijn bij de ontwikkeling en uitvoering van de interventie. Daarnaast zijn ouder(s) bevraagd. Omdat de doelgroep zelf 2-5 jaar te jong is voor vragenlijsten, hebben we geprobeerd via de intermediaire doelgroepen inzicht te krijgen in de beleving van de hoofddoelgroep. Hieronder worden de vier deelonderzoeken uitgewerkt.

1. Digitale vragenlijst uitgezet in 2022 onder 269 pedagogisch medewerkers, ingevuld door 37 pm:

Algehele conclusie en reeds opgepakte feedback:

De mensen die het ingevuld hebben, reageren over het algemeen heel positief. Het wordt ervaren als een korte, duidelijke en krachtige opleiding, met goede afwisseling tussen tekst en filmpjes.

Doorgevoerde verbeterpunten:

- Trainers van de warming-up geïnformeerd, deelnemers bij het weggaan te vragen of ze de enquête hebben ingevuld;
- Aan de uitnodiging voor de warming-up is toegevoegd om in makkelijke kleding te komen, gezien de interactieve invulling van de warming-up;
- Duur en inhoud van de warming-up bijgesteld. De volgorde van de inhoud aangepast. Enkele zaken weggehaald en ontbrekende onderdelen toegevoegd.

- 2.



Kwalitatief onderzoek onder personen die betrokken zijn geweest bij de ontwikkeling en uitvoering van bewegen met nijntje. Voor de procesevaluatie zijn in december 2022 acht personen geïnterviewd en twee personen benaderd voor de cijfers.

Het proces van ontwikkeling is door iedereen als heel positief ervaren. Door de verschillende expertises binnen het team en ervaring van twee personen met de kinderopvang, was alle benodigde kennis in huis. In het team is constructief, met plezier en enthousiasme samengewerkt. Aangezien al veel content beschikbaar was van het nijntje Beweegdiploma, kon het programma relatief snel ontwikkeld worden.

Tijdens de ontwikkeling is regelmatig bijgesteld. Unaniem wordt aangegeven dat alles is uitgevoerd zoals het bedoeld was en dat het werkt zoals voor ogen was. De Warming-up is na de eerste keer geven nog een keer bijgesteld.

Algehele conclusie, aanbevelingen en reeds opgepakte feedback:

- meer evaluatiemomenten. M.i.v. sept 2023 ingeregeld dat de beweegcoaches elkaar minimaal 2x per jaar gaan treffen)
- vervolgscholing. Wordt ingezet als intervisie (zie ook punt hiervoor)
- uitbreiden programma naar baby's. Is voorsnog een nice to have. Staat nog niet op het programma.
- meer themalessen aansluitend op bestaande (VVE) programma's. Ieder jaar 5 nieuwe thema's.
- ouderbijeenkomst toevoegen aan kwartaalabonnement. Staat op de agenda om door te rekenen.

3.

Digitale vragenlijst uitgezet in december 2022/januari 2023 onder 260 pedagogisch medewerkers. Aantal respondenten (compleet) – 77

Samenvatting resultaten

- niet alle kinderen doen altijd mee met de lessen
- ruim 70% geeft aan dat ze niet in staat zijn om bewegen met nijntje 60 minuten per dag kunnen uitvoeren
- de meeste basisvormen komen terug in hun beweegmoment
- 70% houdt rekening met de verschillende beweegniveaus per kind in de groep
- de online toolkit wordt marginaal gebruikt, de speelmaterialen het meest
- beweegcoach is een duidelijke toegevoegde waarde aan het concept
- pedagogisch medewerker geeft een gemiddeld cijfer van een 8,6 als het gaat om de factor 'plezier' bij de kinderen
- pedagogisch medewerkers zijn erg positief over het product

Algehele conclusie en aanbevelingen:

Opmerkelijk is dat hoewel pedagogisch medewerkers erg positief zijn over bewegen met nijntje, ze aangeven dat het in ruim 70% van de gevallen niet lukt om 60 minuten per dag bewegen met nijntje toe te passen. Als we de uitleg analyseren waarom het niet lukt, blijkt dat de vraag vermoedelijk regelmatig niet goed geïnterpreteerd is. Er zijn locaties die het niet redden, maar op veel locaties blijkt dat ze best veel aandacht aan bewegen geven door de dag heen inclusief buitenspelen. De vraagstelling suggereert bij sommigen dat 60 minuten aaneengesloten bewegen moet worden en dat buitenspelen hier niet onder valt. Daarnaast hebben ook veel peuterspeelzalen aangegeven de 60 minuten per dag niet te halen. De kinderen komen daar 2,5 tot 4 uur op een dag.

Aanbeveling: vraagstelling de volgende keer aanpassen in onderzoek. Daarnaast in de warming-up meer nadruk leggen op buitenspelen in relatie tot de 60 minuten per dag.

Doorgevoerd naar aanleiding van de uitkomsten:

- Factsheet beschikbaar gesteld met tips om aan 60 minuten bewegen per dag te komen.
- Organisatie van Inspiratiedag op 29 april voor trainers en pedagogisch medewerkers met o.a. workshops over creatief materiaal gebruik.

4.

Digitale vragenlijst uitgezet in december 2022/januari 2023 onder ouder(s). De vragenlijsten zijn via het contactpersoon bij de kinderopvang doorgestuurd naar ouder(s), omdat de KNGU geen contact heeft met deze groep. Het aantal waaronder het is uitgezet is dus onbekend.

Aantal respondenten (compleet) – 40

Samenvatting resultaten

- kinderen gaan gemiddeld 3 dagen per week naar de opvang
- 75% is op de hoogte van bewegen met nijntje
- 60% wordt op de hoogte gehouden van de beweegmomenten daarvan geeft bijna iedereen aan dat dat dagelijks tot wekelijks gebeurt
- 73% van de ouder(s) geeft een 4-5 (schaal 1-5) hoe leuk hun kind het bewegen met nijntje vindt
- top 3 basisvormen waarin de ouder echt vooruitgang/ontwikkeling ziet:
 - bewegen op muziek (80%)
 - springen (45%)
 - rennen en gaan (36%)
- ouder(s) zijn grotendeels al erg op de hoogte van het belang van bewegen voor hun kind
- ouder(s) zijn, op een schaal van 1-5, neutraal als het gaat om de stelling of bewegen met nijntje bijdraagt aan betere motoriek
- ouder(s) vinden veelzijdig bewegen voor hun kind belangrijk tot zeer belangrijk (4-5 op schaal 1-5)

Algehele conclusie en opvolging:

Wat het meest opvalt is, dat ondanks dat heel veel tools aanwezig zijn voor oudercommunicatie vanuit de KNGU, hier nog weinig van wordt ingezet door de pedagogisch medewerkers.

Opgenomen is dat zowel de docent van de warming-up als de beweegcoach extra aandacht besteden aan de aanmelding van ouders aan nieuwsbrieven. De pedagogisch medewerkers krijgen heel actief de tip om ouders wekelijks van een beweegtipp te voorzien. Tot slot wordt het belang van de ansichtkaart voor ouders benadrukt net als alle mogelijkheden die de digitale toolkit te bieden heeft.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Kinderen:

- Het gestructureerd en regelmatig aanbieden van elementen die zonder oefening niet volledig ontwikkeld worden;
- 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);
- programma biedt verschillende mogelijkheden voor differentiatie. Oefeningen worden op verschillende manieren aangeboden. Kinderen kunnen kiezen, zodat er altijd een optie is die past en ieder kind op zijn of haar eigen tempo en niveau werkt;
- 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 bewegen met nijntje;
- nijntje spreekt de doelgroep (jonge kinderen) aan als beeldmerk, in zowel woord en beeld.

Pedagogisch medewerkers:

- Bewegen met nijntje mag alleen door keurmerkhouders worden aangeboden. Zij zijn verplicht tot het volgen van de warming-up van de KNGU. In deze opleiding leren pedagogisch medewerkers het programma aanbieden volgens de richtlijnen;
- vier of tien keer per jaar brengt een beweegcoach een thema nieuwe inspiratie naar de kinderopvangorganisatie. Tegelijk is het een evaluatie-, intervisie- en coachingsmoment voor de pedagogisch medewerkers.

Ouder(s):

- D.m.v. nieuwsbrieven en ansichtkaarten informeren we ouder(s) over het belang van bewegen en motiveren en stimuleren wij hen om ook thuis met de kinderen actief aan de slag te gaan.

T.b.v. programma:

- De KNGU vervult de rol als kennis-/expertisecentrum. Een productmanager verzorgt de coördinatie en het projectmanagement.

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, R. (2017). Why the first ten years?, ICCSPE congress, Rheinsberg DE.
- Bös, K., Worth, A., Heel, J., Opper, E., Romahn, N., Tittlbach, S., & Woll, A. (2004). Testhandleiding desmotorische modules in onderzoek naar kinder- en jeugdonderzoeken van Robert Koch-instituten. *Haltung en Bewegung*, 24, 6-41.
- van Brussel-Visser, F & Beck, R. (22-02-2022). Beweegadvies voor jonge kinderen: regelmatig bewegen en weinig stilzitten, 14-8-2023.
<https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/beweegadvies-voor-jonge-kinderen-regelmatig-bewegen-en-weinig-stilzitten/>
- 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
- Ekris E, Altenburg TM, Singh AS, Proper KI, Heymans MW, Chinapaw MJ. 2016 Sep;17(9):833-49. doi: 10.1111/obr.12426. Epub 2016 Jun 3. Erratum in: *Obes Rev*. 2017 Jun;18(6):712-714. An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. PMID: 27256486.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gubbels, J., Kremers, S., Stafleu, A., van Kann, D., de Vries, S., & de Vries, N. (2010). De invloed van het kinderdagverblijf op voeding en beweging. *Jeugd en Co Kennis*, 4(4), 15-23.
- Hardy, LL, Reinten-Reynolds, T., Espinel, P., Zask, A., & Okely, AD (2012). Prevalentie en correlaties van lage fundamentele bewegingsvaardigheid bij kinderen. *Kindergeneeskunde*, 130(2), e390-e398. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0345>
- Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjaminse, A., & Mombarg, R. (2020). Brede motorische ontwikkeling van kinderen: nut en noodzaak. *Sportgericht* 74 (pp. 7 p.)
- Huotari, P., Heikinaro-Johansson, P., Watt, A., & Jaakkola, T. (2018). Fundamentele bewegingsvaardigheden in adolescenten: seculiere trends van 2003 tot 2010 en associaties met fysieke activiteit en BMI. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1121-1129. <https://doi.org/10.1111/sms.13028>

- Iyer, V., Enthoven, C., Klaver, C. *et al.* Natuurlijk naar buiten!. *TSG Tijdschr Gezondheidswet* **99**, 125–127 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12508-021-00310-1>
- 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.
- Kaal, M. 31-05-2022, onderzoek buiten spelen 2022, www.jantjebeton.nl, 14-08-2022, <https://jantjebeton.nl/uploads/downloads/onderzoek-buitenspelen-2022-62a06183eb380.pdf>.
- Kann Van, D.H.H., Koolwijk, P., Kok, de, T., *et al.*, Applying an ecosystem approach to explore modifiable factors related to the risk for low motor compe... *Journal of Science and Medicine in Sport*, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.08.014>
- Komen, A., & Lucassen, J.M.H. (2019). Van jongs af aan vaardig in bewegen: een verkenning van de aandacht voor beweegvaardigheden in de kinderopvang. Utrecht: Mulier Instituut.
- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G.J.P. & Vries de, S. (2023). Fundamentele bewegingsvaardigheidsinterventies bij jonge kinderen: een systematische review, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2023.2210597>
- 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.\
- Ministerie van VWS (2018). Nationaal Sportakkoord. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Mombarg, R., de Bruijn, A. G. M., Smits, I. A. M., Hemker, B. T., Hartman, E., Bosker, R. J., & Timmermans, A. C. (2021). Development of fundamental motor skills between 2006 and 2016 in Dutch primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2006621>
- Mulier Instituut, A. Komen & J. Lucassen (april 2019) Van jongs af aan vaardig in bewegen Mullier Instituut, J. Slot-Heijs, M. de Jonge, J. Lucassen, A. Singh, (mei 2020) Beweggedrag van kinderen in tijden van Corona.
- Niemistö D., Finni T., Cantell M. *et al.* Individual, family, and environmental correlates of motor competence in young children: regression model analysis of data obtained from two motor tests. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17: 2548

- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2002). *Human motor development: A lifespan approach* (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Roth, K., Ruf, K., Obinger, M., Mauer, S., Ahnert, J., Schneider, W., Graf, C., & Hebestreit, H. (2010). Isis er een seculiere achteruitgang in motorische vaardigheden bij kleuters? *Scandinavisch tijdschrift voor geneeskunde & Wetenschap in de sport*, 20(4), 670–678. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00982.x> INTERNATIONAAL TIJDSCHRIFT VOOR SPORT- EN BEWEGINGSPSYCHOLOGIE21
- Rütten, A., & Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. In: *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*.
- Seghers, J., Lenoir, M., Bardid, F., De Martelaer, K., Huyben, F. (2014). *Multimove 2011-2014, eindrapport Flankerend onderzoek*.
- Skinner, R.A. & Piek J.P. (2001). Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science*, 20(1-2), 73-94
- Sleddens, E. F., Gerards, S. M., Thijs, C., De Vries, N. K., & Kremers, S. P. (2011). General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(2-2), e12-27.
- Sleddens, E., Kremers, S., Hughes, S., Cross, M., Thijs, C., De Vries, N., & O'Connor, T. (2012). Physical activity parenting: a systematic review of questionnaires and their associations with child activity levels. *Obesity Reviews*, 13(11), 1015-1033.
- Slot, P., Jepma, IJ., Muller, P., Romijn, B., Bekkering, C., Leseman, P. (2019). *Landelijke Kwaliteitsmonitor Kinderopvang*
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., Garcia, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60: 290-306, 2008.
- Stodden, D. F., True, L. K., Langendorfer, S. J., & Gao, Z. (2013). Associations among selected motor skills and health-related fitness: indirect evidence for Seefeldt's proficiency barrier in young adults?. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(3), 397-403).
- Tester, G., Ackland, TR, & Houghton, L. (2014). Een reis van 30 jaar monitoring fitness en vaardigheid komt in lichamelijke opvoeding: geleerde lessen en een focus op de toekomst. *Vooruitgang in fysiek Onderwijs*, 2014. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2014.43017>.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefèvre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., Lefevre, J., Philippaerts, R., & Lenoir, M. (2011). De körpercoördinatietest für kinder: referentiewaarden en geschiktheid voor 6–12-jarige kinderen inlanders. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 378–388. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01067.x>
- Weiss, A. & Amorose, A. J. (2008). *Motivational orientations and sport behavior. Advances in Sport Psychology*, 115-155.
- Ward, S., Bélanger, M., Donovan, D., & Carrier, N. (2015). Systematic review of the relationship between childcare educators' practices and preschoolers' physical activity and eating behaviours. *Obesity reviews*, 16(12), 1055-1070.
- 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 bewegen met nijntje – november 2022

Kinderdagverblijf Buitenpret locatie Rijswijk Gelderland – Eva Boudewijn

Op het voetbalveld maakt Eva Boudewijn voor het eerst kennis met nijntje Bewegdiploma. Daar ziet zij de vorderingen van de peuters/kleuters die dit programma volgen. Het doet haar besluiten om met Jolanda van 't Verlaat (Beweegcoach nijntje Bewegdiploma) de mogelijkheden te bespreken voor Kinderdagverblijf Buitenpret, waar zij werkzaam is. Het product bewegen met nijntje, dat speciaal voor de kinderopvang is ontwikkeld, sluit daarop mooi aan. Met de informatie gaat Eva Boudewijn in gesprek met het management van kinderdagverblijf Buitenpret. Zij reageren positief en kiezen voor het kwartaalpakket met 4 keer per jaar een themales.

In januari 2022 volgt een deel van de pedagogisch medewerkers de warming-up bij de KNGU en gaat van start. Inmiddels zijn we drie kwartalen verder. Jolanda van 't Verlaat heeft als beweegcoach drie keer een themales op locatie verzorgd. Daarbij is ook steeds een sportcoach aanwezig geweest. De sportcoach stuurt de pedagogisch medewerkers aan en gaat met hen in gesprek over vragen als 'zijn er nog dingen die je mist? Wat kunnen we verbeteren?' Daarnaast zorgt ze ervoor dat de pedagogisch medewerkers gemotiveerd worden en blijven.

De pedagogisch medewerkers hebben het super serieus opgepakt. Ze hebben aangegeven de thema's heel leuk te vinden. Ze vertelden dat ze de thema's zelf nooit bedacht zouden hebben. Ook vonden ze het mooi te ervaren dat je met klein en weinig materiaal een leuk thema kunt maken. Bij kinderdagverblijf Buitenpret werd er altijd al veel bewogen. Door het programma bewegen met nijntje zijn de kinderen veelzijdiger gaan bewegen.

Het management van de organisatie vinden breed motorische ontwikkeling erg belangrijk. Zij willen dan ook dat alle pedagogisch medewerkers dit omarmen. Ze doen er alles aan om ze te motiveren en dat het programma bewegen met nijntje ook echt uitgevoerd wordt. Met de grote buitenruimte die ze hebben, wordt een groot deel van het programma ook buiten gegeven.

Eva Boudewijn fungeert als schakel tussen het management, de pedagogisch medewerkers en de sportcoach. Zij heeft daardoor een aantal doorontwikkelingspunten kunnen doorspelen aan het management. Met de ervaring van het eerste jaar, heeft Kinderdagverblijf Buitenpret ervoor gekozen om in 2023 een nieuwe groep pedagogisch medewerkers, die werken met kinderen in de leeftijd van 2-4 jaar, op te laten leiden door de KNGU. Daarnaast willen ze themabakken maken met lessen en materiaal, om het voor de pedagogisch medewerkers nog makkelijker te maken om bewegen met nijntje in te passen gedurende de dag. Daarnaast is er gekeken hoe bewegen met nijntje nog beter kan aansluiten op Uk & Puk, een programma waarmee het kinderverblijf al werkt. Kinderdagverblijf Buitenpret heeft daarvoor zelf de thema's kunnen kiezen.

