

Monkey Moves

een apeleuk multisport programma voor peuters en hun ouders



Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

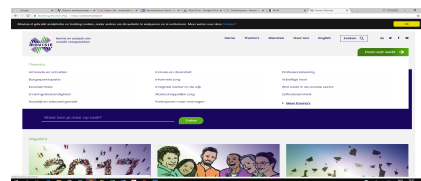
Gebruik bij het invullen van dit werkblad
de bijbehorende handleiding

Versiedatum: maart 2021

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



Nederlands
Jeugd
instituut



NCJG Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Trimbos
instituut

kenniscentrum
sport & bewegen

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Monkey Moves
E-mail: reacties@monkeymoves.nl
Telefoon: 088-8377610

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

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Dirk-Wouter Smits
E-mail: dirk-wouter@monkeymoves.nl
Telefoon: 06-46686652

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Leendert van Gaalen
E-mail: leendert@monkeymoves.nl
Telefoon: 06-44300803

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Dirk-Wouter Smits
interventiebeschrijving: _____
Titel interventie: Monkey Moves: een apeleuk multisport programma voor peuters en hun ouders
Databank(en): Interventiedatabase "Gezond en Actief Leven" (RIVM en KC Sport en Bewegen)
Plaats, instituut: Utrecht, Monkey Moves Nederland (MM-NL)
Datum: 16-3-2021

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
Aanleiding voor de interventie	4
Korte samenvatting van de interventie	4
Doelgroep	4
Doel	4
Aanpak	4
Materiaal	4
Onderbouwing	4
Onderzoek	4
1. Uitgebreide beschrijving	5
1.1 Doelgroep	5
1.2 Doel	5
1.3 Aanpak	6
2. Uitvoering	7
3. Onderbouwing	8
4. Onderzoek	9
5. Samenvatting werkzame elementen	9
6. Aangehaalde literatuur	11
7. Praktijkvoorbeeld	12

0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

In onze moderne maatschappij is er een toenemend risico op beweegarmoede en beweegachterstanden, met alle fysieke, sociale en mentale gevolgen van dien. Dat raakt vooral ook jonge kinderen en hun ouders. Terwijl juist op jonge leeftijd het verschil kan worden gemaakt.

Gelukkig zijn steeds meer ouders en hulpverleners op zoek naar sport- en beweegactiviteiten. En gelukkig pakken steeds meer sport- en beweeginstanties dit op. Toch zijn veel sportclubs en beweegaanbieders nog onvoldoende toegerust op jonge kinderen, hun belevingswereld en hun ontwikkeling.

Daarom is er behoefte aan een andersoortig sport- en beweegaanbod. Namelijk een programma dat primair gericht is op jonge kinderen, op plezier hebben, op spelen en op leren. Een programma ook dat de expertise heeft om, in samenwerking met ouders, uiteenlopende vaardigheden bij jonge kinderen te bevorderen.

Het multisport programma “Monkey Moves” komt tegemoet aan deze behoefte. Hier beschrijven we hoe dit programma zich richt op de doelgroep ‘peuters’ (kinderen 1,5 - 4 jaar) met uitdagingen in hun motorische en sociale ontwikkeling.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Monkey Moves is een lesprogramma waarin jonge kinderen spelenderwijs allerlei vaardigheden leren op basis van 11 verschillende sporten. Het programma omvat wekelijkse lessen gedurende een heel seizoen, met elke drie weken een andere sport en tussendoor enkele themaweken. De multisport lessen hebben als doel het bevorderen van fitte, zelfredzame kinderen met een positief zelfbeeld. Het programma start voor kinderen vanaf 1,5 jaar en de leerlijn loopt door tot de leeftijd van 9 jaar.

Tot de leeftijd van 4 jaar betreft het ouder-kind lessen. De lessen sluiten aan bij de belevingswereld van peuters, met veel spel en fantasie. Rode draad vormt de ‘jungle’ met Apie als centrale figuur: hij neemt je mee op ontdekkingsreis langs verschillende sporten en leert je op een leuke manier uiteenlopende motorische en sociale vaardigheden. Daarbij wordt in iedere les gebruik gemaakt van muziek, uitdagende klim- en klauterparcoursen en veel afwisselende spelvormen.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

Kinderen in de leeftijd van 1,5 tot 9 jaar zijn de doelgroep van Monkey Moves. Binnen deze doelgroep focussen we ons hier specifiek op kinderen jonger dan vier jaar (peuters) én hun ouders. Vooral t.a.v. peuters zijn beweegprogramma’s namelijk nog maar weinig beschreven. En dat geldt in het bijzonder als het peuters zijn met uitdagingen in hun motorische of sociale ontwikkeling.

Om potentiële deelnemers aan de lessen te kunnen bereiken, werkt Monkey Moves nauw samen met ouders, met kinderopvangorganisaties en met hulpverleners als zogenaamde intermediaire doelgroepen.

0.4 Doel – max 50 woorden

Het algehele doel van Monkey Moves is om kinderen een basis te geven voor een leven lang gezond bewegen. Voor peuters met ontwikkelingsuitdagingen is het specifieke doel van het programma om *gedurende een sportseizoen hun gezondheid te bevorderen, op twee aan elkaar verbonden domeinen:*

-*Fysiek:* peuters worden fitter, motorisch vaardiger en fysiek actiever

-*Sociaal:* peuters worden zelfredzamer, krijgen meer vertrouwen in bewegen en ervaren meer beweegplezier

Daarbij is er voor ouders als subdoel om zich gedurende het sportseizoen bewuster te worden van de beweegmogelijkheden van hun eigen kind en samen meer beweegactiviteiten te ondernemen.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

De ouder-kind lessen (peutergroepen) van Monkey Moves hebben een duidelijke structuur en muziek is daarbij de leidraad. De lessen starten altijd met een welkomstkring, een dansje en een groepsactiviteit als warming-up. Daarna gaan kinderen en ouders het parcours verkennen. Dan volgt de kern met drie uitgelichte oefeningen of spelvormen die passen bij een bepaalde sport. Aan ouders wordt de achtergrond en de uitvoering toegelicht. Tot slot is er een cooling-down met bellen blazen en een afsluitingskring.

0.6 Materiaal – max 50 woorden

De lessen vinden plaats in een gymzaal (met standaard inventaris, zoals matten, banken en kasten) of op een grasveld (met flexibel spel materiaal, zoals pionnen, hoepels, slacklines en airtracks). De ruimte is steeds 2/3 ingericht voor de kern, waarin kinderen spelenderwijs vaardigheden leren. En 1/3 is een klim- en klauter-parcours, waarin kinderen vrij spelen en hun vaardigheden impliciet leren. Docenten en kinderen hebben Monkey Moves clubkleding. Voor alle lessen zijn beschrijvingen. Kernvaardigheden per sport zijn uitgewerkt in een competentiematrix. Voor de muziek wordt gebruik gemaakt van telefoon, speaker en Spotify.

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

Beweegarmoede onder jonge kinderen is een groot probleem omdat behalve motorische vaardigheden ook dagelijkse en sociale vaardigheden zich dan later niet goed zullen ontwikkelen. In de moderne maatschappij nemen beweegtaken af, stimuleert de omgeving minder om te bewegen en is er minder individuele motivatie in bewegen. Het Monkey Moves programma pakt deze drie determinanten aan (*taak, omgeving en individu*).

Het programma is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke kennis over: Motorisch Leren, Long Term Athlete Development, Physical Literacy, Sociale Leertheorie, Athletic Skills Model, Zelfdeterminatie Theorie, Mindset Theorie en Zelfontdekkend Leren. Kern van de onderbouwing omvat de langere termijn relaties tussen “multisport”, “plezier ervaren”, “vaardigheden leren” en “positief zelfbeeld ontwikkelen”.

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

Het Monkey Moves Science Lab (www.monkeymoves.nl/over-monkeymoves/science-lab/) richt zich intern op onderzoek naar het bereik, de uitvoering en de waardering van het lesprogramma. Uit de meest recente evaluatie blijkt 1) dat er circa 3000 deelnemers zijn (kinderen tussen 1,5 en 9 jaar); 2) dat de uitvoering van de lessen volgens plan verloopt; 3) dat ouders, docenten en franchisenemers de lessen als positief ervaren; en 4) dat het succes van de lessen vooral gelegen is in individuele aandacht en afwisseling in de activiteiten.

Verder zijn de Hogeschool Utrecht en de Universiteit Utrecht twee externe partijen die evalueren wat het effect is van het Monkey Moves programma op verschillende uitkomsten (i.h.b. fysieke activiteit, motorisch functioneren, zelfbeeld en sociale acceptatie). In 2017 is daarmee begonnen. De onderzoeken waren toen nog te klein, de periode te kort en de doelgroep te breed (nog geen focus op peuters) om betrouwbare resultaten te kunnen geven. Momenteel wordt er gewerkt aan een vervolg om effecten te kunnen bestuderen.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

Het multisport programma Monkey Moves is bedoeld voor jonge kinderen in de leeftijd van 1,5 jaar tot 9 jaar. Het programma onderscheidt verschillende leeftijdsgroepen, maar speciale aandacht gaat uit naar kinderen jonger dan vier jaar (peuters), die samen met hun ouders de doelgroep vormen in de ouder-kind lessen.

Beweegprogramma's voor peuters zijn nog maar weinig beschreven, onderbouwd en onderzocht terwijl daar wel behoefte aan is, zeker als het peuters betreft met uitdagingen in hun motorische of sociale ontwikkeling.

Het gaat om jongens en meisjes. Er zijn géén selectie criteria (ten aanzien van bv. sociaal economische status, geografische locatie, woonsituatie, etnische/culturele/religieuze achtergrond en lichamelijke / geestelijke beperkingen).

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Het Monkey Moves programma richt zich op de volgende intermediaire doelgroepen:

- Ouders: moeders en vaders
- Kinderopvangorganisaties: kinderdagverblijven (KDV's)
- Hulpverleners: consultatiebureaus en kinderfysiotherapeuten

Zij zijn degenen die op zoek zijn naar beweegoplossingen en sportactiviteiten voor peuters. Zij zijn dus degenen met wie Monkey Moves samenwerkt om peuters te bereiken. Hierbij gelden geen selectiecriteria.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?

Selectie is niet van toepassing. Alle peuters behoren tot het bereik van het Monkey Moves programma, dus ongeacht sociaal economische status, geografische locatie, woonsituatie, etnische/culturele/religieuze achtergrond en beperking. Dat geldt ook voor ouders, kinderopvangorganisaties en hulpverleners.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?

Ouders zitten in een ouderklankbord-groep; zij denken mee over de ontwikkelingen binnen Monkey Moves. Dit betreft 2 á 3 ouders per regio waar Monkey Moves wordt aangeboden. Daarnaast vragen we álle ouders feedback te geven op het Monkey Moves programma: *periodiek* in de vorm van een tevredenheidsvragenlijst en ook *eenmalig terugkijkend* op het moment dat hun kind stopt met de lessen. Dit helpt ons om te leren en het programma waar nodig bij te stellen aan de wensen en ideeën van ouders (en hun kinderen).

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.

Het Monkey Moves multisport programma geeft kinderen een basis voor een leven lang gezond bewegen. Het programma beoogt de gezondheid in brede zin te bevorderen; zowel fysiek (lichamelijk en motorisch) als ook sociaal (mentaal en maatschappelijk).

Voor de deelnemende peuters is het hoofddoel van het programma om gedurende een sportseizoen (van ca. 12 maanden) hun gezondheid te bevorderen, op twee aan elkaar verbonden domeinen:

1. Fysiek: ze worden fitter, motorisch vaardiger en fysiek actiever
2. Sociaal: ze worden zelfredzamer, krijgen meer vertrouwen in bewegen en ervaren meer beweegplezier

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

Subdoelen waardoor de hoofddoelen bereikt kunnen worden:

- Peuters komen binnen één seizoen in aanraking met 11 verschillende sporten ('sportieve thema's')
- Peuters leren spelenderwijs binnen de 11 sporten allerlei *motorische én sociale vaardigheden*
- Peuters hebben minder ernstige val-incidenten (= specifiek t.a.v. motorische ontwikkeling)
- Peuters kunnen met andere kinderen samen spelen (= specifiek t.a.v. sociale ontwikkeling)

Subdoelen specifiek t.a.v. peuters met grotere en kleinere ontwikkelingsuitdagingen:

- Eventuele achterstand in motorische vaardigheden t.o.v. andere peuters is minder groot
- Eventuele achterstand in sociale vaardigheden (bij spel) t.o.v. andere peuters is minder groot

Subdoelen specifiek t.a.v. ouders van peuters:

- Ouders worden zich bewuster van de beweegmogelijkheden van hun eigen kind
- Ouders ondernemen meer beweegactiviteiten met hun eigen kind

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?

B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?

C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).

Bij het uitvoeren van het Monkey Moves multisport programma voor peuters en hun ouders worden in totaal 7 stappen doorlopen. De eerste 6 stappen betreffen de voorbereiding op de lessen. De 7^e stap betreft het daadwerkelijk geven van de ouder-kind lessen.

1. Sportdocent / sociaal ondernemer meldt interesse in een franchise-onderneming bij Monkey Moves
2. Sportdocent / sociaal ondernemer volgt Monkey Moves franchise-opleiding en start in eigen regio
3. Franchisenemer regelt leslocaties (3a) en leidt eventueel extra docenten op (3b) in zijn/haar eigen regio
4. Franchisenemer zorgt, met mede-docenten, voor werving van leden (o.a. via ouders, consultatiebureaus, kinderdagverblijven en kinderysiotherapiepraktijken)
5. Ouders melden zich bij één van de leslocaties aan voor een gratis proefles met hun peuter
6. Ouders worden met hun peuter betalend lid bij de Monkey Moves club
7. Peuters en hun ouders nemen deel aan het lesprogramma, in principe een heel seizoen lang en mogelijk meerdere seizoenen achter elkaar, uiteindelijk ook in zelfstandige lessen bij leeftijd vanaf 4 jaar

Het lesprogramma (stap 7) bestaat voor peuters uit wekelijkse ouder-kind lessen van 45 minuten. Het programma kent ca. 44 lessen over een heel seizoen, dat loopt van september tot medio juli. Kinderen kunnen meerdere seizoenen achter elkaar meedoen (1,5 t/m 4 jaar in ouder-kind groepen en 4 t/m 9 jaar in zelfstandige groepen). Zij kunnen op verschillende momenten instappen en uitstappen; zo zijn er kortere en langere trajecten van deelname. Het kortste traject (na een proefles) is i.p. een periode van 10 weken. Het langst mogelijke traject is ca 8 jaar (als een peuter op 1,5 jarige leeftijd begint en als schoolgaand kind op 9-jarige leeftijd stopt). Binnen het lesprogramma is er sprake van een opbouw en fasering: zelfstandigheid en moeilijkheid nemen geleidelijk toe over de lessen heen.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases?

Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.

B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.

C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?

Elf sporten als basis

In het Monkey Moves lesprogramma voor peuters komen 11 verschillende sporten als thema's aan bod: Free running, Volleybal, Voetbal, Turnen, Handbal, Judo, Basketbal, Atletiek, Hockey, Rugby en Tennis. Elke sport wordt in 3 lessen spelenderwijs behandeld. Daarnaast zijn er nog seizoensgebonden thema-lessen (zoals Sinterklaas en Carnaval). Klimmen & klauteren wordt in elke les behandeld in het parcours.

Het lesprogramma laat de peuters (en ouders) kennismaken met de fundamenteën van de verschillende sporten. Door steeds van sport te wisselen en ook binnen elke les fantasierijke spelvormen af te wisselen, houden we de aandacht vast en worden er steeds nieuwe motorische en sociale vaardigheden aangeleerd. De sportlessen vinden plaats binnen (in gymzalen) of buiten (op grasveld) met veilig en uitdagend materiaal. De docent die de sportlessen geeft is door Monkey Moves opgeleid en kan tevens de franchisenemer zijn.

De lesvorm

De peutergroepen worden georganiseerd in de vorm van 'ouder-kind lessen'. Er zijn aparte peutergroepen voor kinderen 1,5-3 jaar (jonge peuters of 'dreumesen' genoemd) en kinderen 3-4 jaar (oudere peuters). In

deze lessen zijn ouders altijd aanwezig en doen ze de activiteiten samen met hun kind. Binnen de peutergroepen is er overigens op bepaalde lesonderdelen juist ook ruimte voor ouders om hun kind los te (leren) laten. De groeps grootte is maximaal 15 ouder-kind koppels. Vanaf de leeftijd van 4 jaar kunnen kinderen mee gaan doen met de 'zelfstandige lessen' van Monkey Moves; dan zijn de kinderen zelfstandige deelnemers zonder hun ouders.

De lesstructuur

In iedere ouder-kind-les is er een zelfde herkenbare structuur (zie bijlage). De lessen starten altijd met een welkomst-kring, een dansje en een groepsactiviteit als warming-up. Daarna gaan de peuters en hun ouders het parcours even verkennen. Dan volgt de kern met drie uitgelichte oefeningen of spelvormen die passen bij een bepaalde sport. Aan ouders wordt de achtergrond en de uitvoering kort toegelicht. Tot slot is er een cooling-down met bellen blazen en een afsluitingskring.

Muziek heeft een belangrijke plaats binnen de Monkey Moves lessen voor peuters. Het geeft structuur aan de lessen en zorgt voor een leuke energieke sfeer. Ouders wordt gevraagd mee te dansen en mee te bewegen, waarmee een beroep wordt gedaan op de ouderbetrokkenheid (role modeling).

De zaal (of het veld) is steeds opgedeeld in twee delen. Één deel (1/3 van de zaal) betreft een klim- en klauterparcours, waarin peuters zich kunnen uitleven én waarbij vaardigheden impliciet worden gevraagd die ook in de kern van de les aan bod komen. Het andere deel (2/3 van de zaal) is ingericht voor de kern van de les, waarin spelenderwijs allerlei basisvaardigheden worden geleerd. Welke basisvaardigheden precies worden geleerd in een les hangt samen met de sport die als thema centraal staat. De samenhang tussen vaardigheden (doel) en sport (middel) is systematisch geordend in een 'competentiematrix' (zie bijlage).

Positief bezig zijn met leren

In de Monkey Moves lessen voor peuters zijn winnen en verliezen steeds van ondergeschikt belang. Het gaat erom dat de kinderen samen met hun ouders plezier hebben in bewegen. Het lesprogramma is belevingsgericht. Dat wil zeggen: de lessen sluiten aan bij de belevingswereld van de peuters, met veel spel en fantasie. Deelnemers sparen hun vaardigheden door middel van een sticker systeem. Steeds als ze drie lessen van een bepaalde sport hebben gevolgd krijgen ze een 'ape-sticker' van die sport, welke ze op hun poster plakken. Daardoor kunnen de peuters, samen met hun ouders, zien wat ze allemaal al hebben geleerd (en ook wat er nog komt). Aan het einde van een seizoen ontvangen de deelnemers van de docent een verslagje. Daarin wordt er op positieve manier teruggeblikt op hun ontwikkeling en wat ze bij Monkey Moves hebben meegemaakt in het seizoen. Ook wordt er vooruitgekeken naar het nieuwe seizoen.

Ontwikkeling van het lesprogramma

In de ontwikkeling van het programma voor peuters wordt veel gebruik gemaakt van de kennis en ervaringen van professionals, waaronder (bewegings)wetenschappers, gymleraren, sportdocenten, trainers, pedagogen en fysiotherapeuten. De ervaringen van ouders (en óók hun kinderen) zijn hierin belangrijk voor het aanpassen en het continu verbeteren van het programma aan de wensen en behoeften van de deelnemers.

De lesinhoud wordt continu op maat gemaakt. Als peuters vaardigheden al beheersen wordt de taak gedifferentieerd en moeilijker gemaakt zodat het steeds een uitdaging is op de rand van hun kunnen. Hetzelfde geldt als blijkt dat het te moeilijk is, dan wordt de taak zo gedifferentieerd en makkelijker gemaakt zodat er toch weer een uitdaging is om het te gaan beheersen.

De ontwikkelde Monkey Moves lessen zijn uniek omdat er gebruik wordt gemaakt van meerdere recente wetenschappelijke inzichten om kinderen zich optimaal te laten ontwikkelen op motorisch, mentaal en sociaal vlak (zie ook bij "3. Onderbouwing"). Een voorbeeld hiervan is het toepassen van de Zelfdeterminatie Theorie (ZDT), zodat jonge kinderen met hun ouders intrinsiek gemotiveerd kunnen zijn en kunnen blijven t.a.v. fysieke activiteiten:

- Kinderen horen bij de Monkey Moves club en kunnen zich op jonge leeftijd al relateren aan hun groepsgenoten ('relatedness' is een eerste basisbehoefte uit de ZDT).
- De aangeboden lessen en onderdelen zijn daarbij afgestemd op de beleving en ontwikkelingsfase van de kinderen. Door positieve aanmoedigen en succesbeleving aan de rand van hun motorische vaardigheid wordt het gevoel van competentie versterkt ('competence' is een tweede basisbehoefte).

- Kinderen hebben tijdens een les – al doende – regelmatig zelf invloed op de inhoud van lesonderdelen, o.a. doordat de docent vragen stelt, goed observeert en meebeweegt in spontane (re)acties van kinderen. Dit geeft, ook voor peuters, een belangrijke mate van autonomie ('autonomy' is een derde basisbehoefte).

Kern-activiteiten om de gestelde doelen van het lesprogramma te behalen

In het Monkey Moves lesprogramma voor peuters worden veel verschillende soorten activiteiten uitgevoerd. Onderscheid is te maken in 1) *de voorbereidingen* (o.a. regelen van sociaal ondernemer, docent, locaties en deelnemers; zie eerste 6 stappen onder "Opzet van de interventie"); 2) *het daadwerkelijk geven van de ouder-kindlessen* (o.a. inrichten van leslocatie met materialen en overbrengen van lesinhoud met spelvormen; zie stap 7 onder "Opzet van de interventie"); en 3) *de nazorg* (o.a. communiceren met ouders over ervaringen, geleerde vaardigheden, niveau/groepsindeling en overige/praktische zaken).

Binnen al deze activiteiten zijn er een aantal kern-activiteiten te specificeren die van belang zijn in relatie tot het behalen van de gestelde doelen (zie 1.2) van het lesprogramma voor peuters:

1. Fysieke doelen:

a. Peuters worden fysiek fitter

Kern-activiteit: matig tot hoog intensief bewegen door peuters, o.a. via oefeningen/spellen/sporten waarbij lopen, rennen en springen veelvuldig aan bod komen (= taakfactor in de les)

b. Peuters worden motorisch vaardiger

Kern-activiteit: uitvoeren van beweeg- en klimparcoursen door peuters én oefeningen/spellen/sporten waarbij uiteenlopende fundamentele motorische vaardigheden worden geleerd (= taakfactor in de les)

c. Peuters worden fysiek actiever

Kern-activiteit: creëren van uitdagende beweegsituaties voor peuters in de les door docenten, óók met transfer en dagelijkse toepassing ervan thuis door ouders (= omgevingsfactor in én buiten de les)

2. Sociale doelen:

a. Peuters worden zelfredzamer

Kern-activiteit: stimuleren van zelfoplossend vermogen en zelfstandigheid van peuters bij uitvoeren van beweegparcoursen en beweegopdrachten in en buiten de les (= focus op het individu zelf)

b. Peuters krijgen meer vertrouwen in bewegen

Kern-activiteit: geven van positieve feedback en complimenten aan peuters bij uitvoeren van beweegparcoursen en beweegopdrachten in en buiten de les (= focus op het individu zelf)

c. Peuters krijgen meer plezier in bewegen

Kern-activiteit: samen lol maken en positief coachen bij uitvoeren van beweegparcoursen en beweegopdrachten in en buiten de les (= focus op het individu zelf én de sociale omgeving)

Door nadruk te leggen op deze activiteiten als kern-activiteiten kunnen we de gestelde doelen van het lesprogramma voor peuters behalen. Per individueel kind (of: per ouder-kind koppel) kan waar nodig meer nadruk worden gelegd op een bepaald (sub)doel – bv. meer fysiek of meer sociaal – en kunnen daar ook bepaalde kern-activiteiten verder op worden toegespitst.

Op die manier kan er individuele aandacht zijn voor kinderen die grotere of kleinere uitdagingen hebben in hun ontwikkeling. Zie ook de casussen in het praktijkvoorbeeld aan het einde van dit document).

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

Monkey Moves Nederland (hier: MM-NL) heeft verschillende materialen die door franchisenemers (hier: FN) gebruikt dienen te worden voor het programma, in zijn algemeenheid maar ook voor de specifieke peutergroepen (ouder-kind lessen). Daarnaast dienen FN ook zelf materialen aan te schaffen.

- Het Monkey Moves franchise-handboek, met o.a. doelen, ambities, materialen, activiteiten en stappenplan voor beginnend franchisenemers (ontwikkeld door MM-NL; gratis verkrijgbaar voor FN via de Online Portal)
- Het Monkey Moves lespakket met beschrijving van de lesstof/spelinhoud per week per leeftijdsgroep en de leerlijn/competentiematrix (ontwikkeld door MM-NL; gratis verkrijgbaar voor FN via de Online Portal)
- De Monkey Moves website, met informatie per regio en locatie (ontwikkeld door MM-NL; betaald door FN)
- Lesmateriaal: inventaris in de gymzalen (= via de gemeentelijke verhuur) en losse spullen zoals ballen, pionnen, hekjes, speedladder, lintjes e.d. (= zelf aan te schaffen door FN, of als startpakket via MM-NL)
- Lesmuziek: via Spotify op telefoon en een speaker (zelf aan te schaffen door FN)
- Wervingsmateriaal: offline promotie (folders, brochures, flyers, posters) en online promotie (bv. FaceBook campagne); ontwikkeld door MM-NL en aan te schaffen door FN, via de promoshop van Monkey Moves
- Marketingmateriaal aan leden: spaarposter, spaarstickers en seizoensverslagen (dit alles met afbeelding van Apie en de jungle in de afgesproken kleuren en lettertype); ontwikkeld door MM-NL en aan te schaffen door FN, via de promoshop van Monkey Moves
- Communicatietools: Email, WhatsApp, Slack en Trello voor communicatie door FN onderling / interne organisatie. En verder ook WhatsApp (groepen) en TraininApp (individueel) voor communicatie tussen FN (en hun docenten) en ouders
- Ledeninschrijving en -administratie: Trainin-app en Trainin-ledenportal, met daarbij een bedrijfsdeel (voor FN aan te schaffen via Monkey Moves) en een klantendeel (voor Monkey Moves leden)
- Startpakket, inclusief Monkey Moves tenue (en DOE-boek ontwikkeld door MM-NL); nieuwe leden betalen eenmalig inschrijfgeld en ontvangen daarbij het startpakket gratis
- Boekhoudprogramma (Money Bird); aan te schaffen en te betalen door FN
- Diverse filmpjes: informatief en instructief voor FN, docenten, leden (vrij toegankelijk op het YouTube kanaal van Monkey Moves: <https://www.youtube.com/channel/UCbutwgzfDRqvKJvZjRCQm7w>)
- Monkey Moves Online als digitale clubhuis voor leden: <https://monkeymoves.com/>
- Social media: FaceBook, Instagram, Twitter en YouTube kanaal

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

Door welke soort organisaties?

Franchisenemers en docenten die de Monkey Moves opleiding hebben gehad – inclusief een stage-periode bij peuterlessen – kunnen het programma uitvoeren. Het behoort ook tot de mogelijkheden dat organisaties (zoals kinderdagverblijven) medewerkers door Monkey Moves laten opleiden en dan ook het programma kunnen uitvoeren, maar dat valt buiten het bestek van dit erkenningstraject.

Op welk soort locaties?

De Monkey Moves peuterlessen worden over het algemeen 'indoor' gegeven; in goed toegankelijke gymzalen met standaard afmetingen en een standaard inventaris (matten, banken, kasten, e.d.). Ook zijn er in de zomer outdoor lessen mogelijk, met als vereisten: goed bereikbaar, op grasveld met bomen aanwezig.

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

Welke soort professionals?

Het Monkey Moves lesprogramma voor peuters wordt uitgevoerd door professionals. Deze professionals betreffen vooral – maar niet uitsluitend – sportdocenten of (beginnend) sportondernemers. Om het programma te kunnen en te mogen uitvoeren dienen zij eerst een Monkey Moves opleiding te volgen.

Er zijn twee lagen te onderscheiden qua uitvoerders:

1. De franchisenemer: volgt de opleiding als Monkey Moves ondernemer (o.a. praktische zaken voor de lessen, business model, marketing, boekhouding en financiën), is eindverantwoordelijk voor alles in zijn/haar franchiseregio en stuurt eventueel docenten aan.
2. De docent: volgt de opleiding als Monkey Moves lesgever (vooral praktische zaken voor de lessen), is verantwoordelijk voor lessen en werving op een specifieke locatie en valt onder verantwoordelijkheid van de franchisenemer in een regio. Een deel van de Monkey Moves docenten betreft bovendien studenten aan de hogeschool of universiteit die raakvlak hebben met het programma (fysiotherapie en pedagogiek) en die via hun studie extra kwaliteit binnen brengen (zoals kennis, creativiteit en innovatie).

Welke specifieke competenties?

Om het Monkey Moves programma voor peuters succesvol uit te voeren en de lessen succesvol te geven, hebben franchisenemers en docenten de volgende competenties:

- *Vaardigheden*

De franchisenemers en docenten kunnen makkelijk bewegen (kwantitatief en kwalitatief); kunnen goed communiceren met jonge kinderen en hun ouders (open, eerlijk en duidelijk); kunnen leuke uitdagende spelvormen en parcoursen maken; kunnen spelen/sporten met peuters; kunnen goed fantaseren en improviseren; en kunnen zich makkelijk verplaatsen in de belevingswereld van peuters.

- *Houding/persoonskenmerken*

De franchisenemers en docenten zijn ondernemend, zelfstandig, nieuwsgierig, open minded, creatief, flexibel, geduldig, vrolijk, inspirerend, gepassioneerd en vastberaden. Verder zijn ze prettig in de omgang met jonge kinderen en ouders; omarmen ze veranderingen; stimuleren ze verbeteringen; stralen ze plezier en gezondheid uit; en zijn ze een teamspeler en bouwen aan een teamgeest.

- *Kennis*

De franchisenemers en docenten hebben inhoudelijke (ervarings)kennis over diverse sporten; over ontwikkeling van het jonge kind; over sport- en spelmaterialen; en over veiligheid in gymzalen.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?

B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?

De kwaliteit van de inhoud en uitvoering van het Monkey Moves programma worden bewaakt door:

- De Monkey Moves opleiding; als basis om te kunnen starten als franchisenemer of als docent (zie boven)
- Structurele opleidingsdagen; die eens per kwartaal worden georganiseerd door Monkey Moves Nederland
- Coachgesprekken; door Monkey Moves Nederland met franchisenemers (periodiek: ca 1x per kwartaal)
- Evaluatie-momenten met behulp van peer-assessment-formulieren (o.a. checklist voor ouder-kind lessen) door de franchisenemer met zijn/haar docenten op locatie
- Video-peer-assessment; docenten beoordelen andere docenten aan de hand van gefilmde peuterlessen
- Moves Academy; Online Portal waarin kennis wordt gedeeld (tekst, beeldmateriaal, experts aan het woord)

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

De randvoorwaarden voor een goede uitvoering van het Monkey Moves peuter-lesprogramma zijn:

- Startkapitaal (en durfkapitaal) en opleiding volgen, door een franchisenemer
- Leslocaties met goed bereikbare gymzalen die veilig zijn en voldoende materiaal hebben voor peuterlessen
- Medewerking van gemeente om gymzalen te kunnen verhuren op passende tijden (veelal 's ochtends)
- Voldoende deelnemers in de ouder-kind lessen en die gedurende een heel seizoen lid blijven
- Meerdere docenten werkzaam krijgen binnen een franchiseregio, i.v.m. groei en duurzaamheid
- En specifiek voor de ouder-kind lessen: ouders die actief deelnemen aan de lessen samen met hun peuter

Implementatie – max 200 woorden

A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?

B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.

Monkey Moves Nederland (MM-NL) is formeel de eigenaar van het Monkey Moves programma. Bij alle zeven stappen in de uitvoering (zie "1.3 Aanpak") biedt MM-NL ondersteuning zodat de uitvoerder (franchisenemer) het programma zelf kan implementeren in de eigen regio en op de eigen locaties.

In zijn algemeenheid geldt voor alle stappen de volgende werkwijze om de implementatie te faciliteren:

- MM-NL heeft voor franchisenemers informatie beschikbaar via de Moves Academy, Online Portal en Trello
- MM-NL denkt mee met individuele franchisenemers over specifieke stappen die gemaakt worden
- MM-NL denkt mee met de groep franchisenemers over algemene zaken in wekelijkse vergaderingen
- De groep franchisenemers denkt ook onderling met elkaar mee in eigen vergaderingen

Verder geldt er voor elke stap een afzonderlijk inhoudelijk plan om de implementatie ervan te faciliteren:

- **Stap 1. Kennismaking:** plan beschrijft traject van eerste interesse en verdere kennismaking
- **Stap 2. Opleidingstraject:** plan beschrijft inhoud, werkvormen en rooster van de opleiding
- **Stap 3a. Nieuwe leslocaties:** plan beschrijft keuzeprocess over waar en hoe nieuwe leslocaties te starten (dit stimuleert tot nadenken over welke wijken te beginnen en welke strategieën in te zetten)
- **Stap 3b. Docentenwerving en -opleiding:** plan beschrijft criteria en competenties van nieuwe docenten; en plan beschrijft deelstappen van kennismaking tot aan contract tekenen
- **Stap 4-5-6. Ledenwerving en -aanmelding:** plan beschrijft communicatie met potentiële leden (voor ouder-kind lessen: peuters en hun ouders) vanaf het eerste contact tot en met status als betalend clublid; ook de leden-funnel en de email-automatisering staan erin beschreven
- **Stap 7. Lesprogramma:** beschrijving van het hele lesprogramma (de 11 sporten als thema's over het hele seizoen heen) is beschikbaar voor de franchisenemer, voor verschillende leeftijdsgroepen en dus ook voor de specifieke ouder-kind lessen (peutergroepen)

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.

Belangrijkste kostenposten (d.d. medio 2020) voor uitvoering van het programma door een franchisenemer (algemene ramingen ongeacht leeftijdsgroep, dus ook van toepassing op het peuter-lesprogramma):

- Materiële kosten: vast

Wat?	Door wie?	Hoeveel? (gemiddeld)
<i>Eenmalig</i>		
- Opstart fee	Franchisenemer	€ 500 p. postcode gebied
- Opleidingsweek	Franchisenemer	€ 3000
- Startpakket: sportmateriaal, marketingmateriaal en kleding	Franchisenemer	€ 4000
<i>Periodiek</i>		
- Verzekering	Franchisenemer	€ 20 p. mnd
- Accountant	Franchisenemer	€ 85 p. mnd
- Spotify	Franchisenemer	€ 10 p. mnd
- Website	Franchisenemer	€ 60,50 p. mnd
- Telefoon	Franchisenemer	€ 30 p. mnd
- Bank	Franchisenemer	€ 5 p. mnd
- E-boekhouden	Franchisenemer	€ 29 p. mnd
- Materiaal (afschrijving)	Franchisenemer	€ 185 p. mnd
- Opleiding	Franchisenemer	€ 100 p. mnd

- Materiële kosten: variabel

Wat?	Door wie?	Hoeveel? (gemiddeld)
- Zaalhuur	Franchisenemer	Ca. € 20 p. uur
- Offline promotie (o.a. posters, flyers, brochures)	Franchisenemer	Ca. € 20 p. mnd
- Online promotie (o.a. via Facebook)	Franchisenemer	Ca. € 20 p. mnd
- Afdracht franchise fee	Franchisenemer	15% omzet naar MM-NL

- Personele kosten

Wat?	Door wie?	Hoeveel? (gemiddeld)
- Basis-opleiding personeel	Franchisenemer	€ 250 p. medewerker
- Structurele docent in dienst bij franchisenemer	Franchisenemer	Ca. € 10 per lesuur + € 10 voor voorber./administratie (blok van 2 lesuren + voorbereidingstijd = € 40)
- Incidentele docent inhuren bij MM-NL	Franchisenemer	€ 40 per lesuur
- Incidentele docent inhuren bij andere franchisenemer	Franchisenemer	€ 46 per lesuur

Monkey Moves groeit en ontwikkelt snel. Om deze groei en ontwikkeling mogelijk te maken en om de uitvoering door franchisenemers (en hun docenten) te faciliteren is het goed om te weten dat er, ter aanvulling op het bovenstaande, ook algemene kostenposten zijn door MM-NL. Enkele van die posten zijn: kantoorruimte; website; administratie; opleidingen; materiaalinkoop en personeel. De kosten van deze algemene posten vallen echter buiten het bestek van dit erkenningstraject dat primair gericht is op het lesprogramma (in het bijzonder ouder-kind-lessen) door franchisenemers.

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.

Bewegen zit in ons DNA en van jongs af aan bewegen is belangrijk voor een blijvende fysieke, sociale en mentale gezondheid (Baily et al., 2013). Echter, in de moderne maatschappij, met steeds meer techno-logische hulpmiddelen, is het voor iedereen een steeds grotere uitdaging om gezond in beweging te komen en te blijven (Carson et al., 2016).

Er is momenteel een trend dat er kwantitatief ('beweegarmoede') én kwalitatief ('beweegachterstand') minder wordt bewogen onder alle lagen en leeftijden van de bevolking (Brian et al., 2019). In Nederland brengen kinderen tot en met 11 jaar gemiddeld 7 uur per dag zittend door (RIVM, 2019). Daarbij komt ook nog eens dat er ongezonder wordt gegeten en er een steeds vluchtigere leefstijl is. Ouders, kinderopvang maar ook de overheid slagen er nog onvoldoende in om jonge kinderen te helpen met gezonde beweeg-oplossingen en een gezondere leefstijl (Balledux, 2017; Aubert et al., 2018; VWS, 2018). Terwijl juist in de vroege levensfase (leeftijd jonger dan 4 jaar) de basis ligt voor een leven lang gezond bewegen.

Gevolgen van het probleem

Er is dus sprake van beweegarmoede en beweegachterstand onder heel veel kinderen, ook in Nederland. Het gevolg is dat kinderen daardoor allerlei vaardigheids- en gezondheidsproblemen gaan ontwikkelen. Zo is steeds meer bekend dat niet alleen de motorische vaardigheden in het geding zijn maar ook cognitieve vaardigheden (Leonard & Hill, 2014) en dat er toename is van o.a. obesitas, diabetes en cardiovasculaire aandoeningen (Rodrigues et al., 2015) en van diverse psychosociale problemen (Veldman et al., 2016).

Beweegproblemen hebben overigens niet alleen gevolgen op individueel niveau maar – tezamen met de algehele ongezonde leefstijl – uiteindelijk ook op maatschappelijk niveau, bijvoorbeeld in de sectoren 'gezondheidszorg', 'sport', 'arbeid' en 'economie'.

Op zoek naar een oplossing voor het probleem

Om beweegproblemen en de negatieve gevolgen ervan zoveel mogelijk te voorkomen zijn steeds meer ouders en hulpverleners op zoek naar passende beweegactiviteiten voor jonge kinderen (Smits et al., 2017). Ze overwegen daarbij steeds vaker samenwerking met sportclubs, na gezin en school ook wel het 'derde opvoedmilieu' genoemd (Duijvestijn, 2012). Sportclubs zijn echter nog onvoldoende toegerust op jonge kinderen (Hilhorst et al., 2014), helemaal als het jonge kinderen zijn met uitdagingen in hun vroege motorische of sociale ontwikkeling.

Bij reguliere sportclubs ontbreekt het namelijk vaak aan expertise en middelen t.a.v. jonge kinderen. Er is te weinig individuele aandacht en de aandacht is te weinig gericht op de belevingswereld van het jonge kind én te weinig op het bevorderen van de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Daarnaast zijn reguliere clubs vaak te eenzijdig sport-specifiek bezig en te competitief ingesteld. In de vroege ontwikkeling van kinderen kan dat nadelige gevolgen hebben, zoals het ontstaan van blessures, het verdwijnen van spelplezier en het ontwikkelen van faalangst (Smith et al., 2017).

Er is dus behoefte aan een andersoortig sport- en beweegprogramma. Een programma dat primair gericht is op jonge kinderen zoals peuters (1,5-4 jarigen), op plezier hebben, op spelen en op leren. Een programma bovendien dat de expertise en de middelen heeft om uiteenlopende vaardigheden (motorisch maar ook daaraan gerelateerd: cognitief, mentaal, sociaal) bij peuters te bevorderen in samenwerking met hun ouders. Het multisport programma "Monkey Moves" komt tegemoet aan deze behoefte.

Aan te pakken oorzaken van beweegproblemen op jonge leeftijd

Binnen het Monkey Moves programma wordt goed gekeken welke de oorzakelijke factoren zijn voor de beweegarmoede en de beweegachterstand bij jonge kinderen, i.h.b. peuters. Bij deze factoren kunnen we onderscheid maken in drie determinanten die, in samenhang met elkaar, aangepakt kunnen worden:

1) **Het aantal en de soort (bewegings)taken die we in het dagelijks leven van kinderen vragen**

Deze zijn tegenwoordig steeds minder fysiek. Jonge kinderen brengen bijvoorbeeld veel tijd door met beeldschermen (zoals iPad) en worden vaak met de auto naar kinderopvang of school gebracht. Behalve dat de dagelijkse taken minder fysiek zijn, doen ze ook minder beroep op de zelfredzaamheid van kinderen. Ouders helpen kinderen (te) snel door ze te dragen, hand vast te houden en als ze wat ouder zijn bijvoorbeeld ook aan te kleden e.d. De vluchtige leefstijl en het beschermend karakter bij dagelijkse taken is hier debet aan.

2) **De omgeving waarin het kind opgroeit**

In samenhang met bovenstaande factor is de omgeving van het jonge kind een heel belangrijk oorzakelijke factor. Er wordt te weinig op bewegen gestimuleerd en gecoacht, door ouders, op kinderdagverblijven en op school, maar ook in zijn algemeen in de maatschappij (bv. op straat, in de publieke omgeving). Jonge kinderen zoals peuters zien simpelweg te weinig voorbeelden van wat goed bewegen in het dagelijks leven inhoudt.

3) **Factoren in het individuele kind**

Tot slot, en ook weer samenhangend met bovenstaande twee factoren, zijn er belangrijke factoren in het individu zelf. Steeds meer kinderen hebben al op jonge leeftijd steeds minder motivatie, plezier en zelfvertrouwen in bewegen. Hoewel bewegen in ons DNA zit, en jonge kinderen van nature via bewegen gericht zijn op spelen en leren, moet er blijikbaar toch aandacht besteed worden aan de innerlijke drive.

Bundeling van recente wetenschappelijke inzichten

Het Monkey Moves programma gericht op peuters pakt deze drie determinanten aan (*taak, omgeving en individu*) en daarbij wordt de inhoud van de aanpak gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke kennis. De volgende wetenschappelijke theorieën en modellen – die hun bruikbaar in de praktijk hebben bewezen - worden gebundeld in het programma:

- Motorisch Leren (Beek, 2011), inclusief differentieel leren (Schöllhorn et al., 2012);
- Long Term Athlete Development (Ford et al., 2011);
- Physical Literacy (Almond, 2012);
- Sociale Leertheorie (Bandura, 1977);
- Athletic Skills Model (Wormhoudt, 2013);
- Zelfdeterminatie Theorie (Deci & Ryan, 2000);
- Mindset Theorie (Dweck, 2006);
- en Zelfontdekkend Leren (Marzano, 2011).

De kern van de wetenschappelijke onderbouwing omvat bovendien kennis uit effectstudies die momenteel steeds meer beschikbaar zijn over de langere termijn relaties tussen enerzijds (onafhankelijke variabele ofwel *predictor*) “fysieke activiteit / multisport” en anderzijds (afhankelijk variabele ofwel *effect-variabele*) “plezier ervaren”, “vaardigheden leren” en “positief zelfbeeld ontwikkelen” bij jonge kinderen (Piek et al., 2013 en 2015; Bardid et al., 2017; Madic et al., 2018; De Oliveira et al., 2018; Van der Fels et al., 2019; Ha et al., 2019; Proudfoot et al., 2019; Henrique et al., 2019; Tortella et al., 2019; Coppens et al., 2020).

Ter onderbouwing bij de Monkey Moves aanpak voor jonge kinderen (peuters) is, op basis van de huidige kennis op dit gebied, een *conceptueel schema* beschreven. Hierin is de relatie gevisualiseerd tussen de oorzakelijke factoren, het centrale probleem en de gevolgen ervan. En hierin is ook zichtbaar gemaakt hoe het Monkey Moves programma daar een positieve rol in kan spelen (zie bijlage).

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie

Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Met betrekking tot het Monkey Moves lesprogramma (in zijn algemeenheid en voor peuters in het bijzonder) wordt er op verschillende manieren onderzoek gedaan: **1) intern onderzoek** vanuit het Monkey Moves Science Lab en **2) extern onderzoek** vanuit de Hogeschool Utrecht en vanuit de Universiteit Utrecht.

Intern onderzoek

Monkey Moves heeft een eigen Science Lab (www.monkeymoves.nl/over-monkeymoves/science-lab/).

Intern onderzoek vanuit het Science Lab richt zich vooralsnog op het bereik van het programma (“Hoeveel deelnemers zijn er in de lessen?”), de uitvoering van het programma (“Hoe worden de lessen gegeven?”) en de waardering van het programma (“Zijn ouders en kinderen tevreden?”).

Sinds 2017 vindt er vanuit het Science Lab *doorlopende monitoring* plaats van zowel de kwantiteit als de kwaliteit van de lessen. Zo is inzichtelijk geworden dat er eind 2019 circa 3000 deelnemers waren (alle leeftijden), verspreid over 12 verschillende regio's, en dat de uitvoering van de lessen daar volgens plan verliep. In 2019 zijn er vanuit het Science Lab bovendien *drie tevredenheidsonderzoeken* gedaan. Uit onderzoek onder ouders (n=86), onder docenten (n=5) en onder franchisenemers (n=4) bleek dat de lessen (ouder-kind lessen en zelfstandige lessen) positief worden ervaren en dat de lessen m.n. gewaardeerd worden vanwege individuele aandacht en afwisselende activiteiten. Bij het onderzoek onder franchisenemers werd gebruik gemaakt van vragenlijsten én een focusgroep. Hieruit kwam naar voren dat er hard wordt gewerkt aan doorgroei van de lokale ondernemingen, maar ook dat dat gepaard gaat met financiële risico's en onzekerheid. De resultaten zijn samengevat in het document 'Procesevaluatie'. Deze resultaten zijn nog niet elders gepubliceerd.

Extern onderzoek

De Hogeschool Utrecht en de Universiteit Utrecht zijn externe partijen die evalueren of het Monkey Moves programma werkt en wat er beter kan. Specifiek gaat het om de vraag wat het effect is van het programma op fysieke activiteit, motorische vaardigheden, zelfbeeld en sociale acceptatie van jonge kinderen.

In 2017 en in 2018 zijn er voor het eerst deelstudies uitgevoerd in studentenprojecten. Er werd gebruik gemaakt van een vragenlijst voor ouders, een activiteitendagboekje voor ouders, een vragenlijst voor kinderen en een motoriekttest voor kinderen. De groepen waren echter nog te klein (n=max. 40) en de periode te kort (enkele maanden) en de doelgroep te breed (geen specifieke focus op peuters) om betrouwbare resultaten te kunnen geven. Deze resultaten zijn niet gepubliceerd maar wel beschikbaar als thesissen.

Aanbevelingen

Vanuit het interne onderzoek zijn aanbevelingen gedaan door diverse betrokkenen (ouders, docenten, franchisenemers en programma eigenaren). De aanbevelingen richtten zich vooral op het vergemakkelijken van instroom van nieuwe leden en bevordering van groei naar meerdere leslocaties.

Vanuit het externe onderzoek is de aanbeveling om toe te werken naar het bestuderen van effecten van het lesprogramma voor peuters op hun uiteindelijke latere ontwikkeling, als sporter en in brede zin als persoon. Uiteindelijk is daar een groot longitudinaal onderzoek nodig, waarbij rekening gehouden kan worden met variabelen zoals leeftijd, geslacht en SES.

5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Almond, L. & Whitehead, M. (2012). Physical Literacy: Clarifying the Nature of the Concept. *Physical Education Matters*, 7, 68-71.

Aubert, S., et al. (2018). Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15, S251-S273.

Bailey, R., Hillman, C. H., Arent, S. & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 289-308.

Balledux, M. (2017). Een gezonde kinderopvang in de praktijk. Evaluatieonderzoek bij tien kinderopvangorganisaties en drie brede scholen. Nederlands Jeugd Instituut.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bardid, F., Lenoir, M., Huyben, F., De Martelaer, K., Seghers, J., Goodway, J. D., Deconinck, F. J. A. (2017). The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3-8 years: Results of the "Multimove for Kids" project. *Journal of Science in Medicine of Sport*, 20, 184-189.

Beek, P. (2011). Motorisch leren: uitgangspunten en overwegingen. *Sportgericht*, 65, 8-11.

Brian, A., Pennell, A., Taunton, S., Starrett, A., Howard-Shaughnessy, C., Goodway, J. D., Wadsworth, D., Rudisill, M., Stodden, D. (2019). Motor competence levels and developmental delay in early childhood: a multicenter cross-sectional study conducted in the USA. *Sports Medicine*, 49, 1609–1618.

Carson et al., (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41, S240 - 65.

Coppens E., Rommers, N., Bardid, F., Deconinck, F.J.A., De Martelaer, K., D'Hondt, E., Lenoir M. Long-term effectiveness of a fundamental motor skill intervention in Belgian children: A 6-year follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13898>

De Oliveira, J. A., Rigoli, D., Kane, R., McLaren, S., Goulardins, J. B., Straker, L. M., Dender, A., Rooney, R., Piek, J. P. (2018). Does 'Animal Fun' improve aiming and catching, and balance skills in young children? *Research in Developmental Disability*, 84, 122-130.

Dweck, Carol (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books.

Duijvenstijn P. (2012). *Opvoeden samen met de buurt: de pedagogische waarde van de sportvereniging*. Amsterdam: DSP-groep BV.

Ford, P. et al. (2011) The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29, 389-402.

Ha, A. S., Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., Lubans, D. R., Ng, F. F. (2019). Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the "Active 1 + FUN" randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 218.

Henrique, R. S., Stodden, D. F., Fransen, J., Feitoza, A. H. P., Ré, A. H. N., Martins, C. M. L., Dos Prazeres, T. M. P., Cattuzzo, M. T. (2019). Is motor competence associated with the risk of central obesity in preschoolers? *American Journal of Human Biology*, 26, e23364.

- Hilhorst, J., Schipper-van Veldhoven, N. H. M. J., Jacobs, F. M., Theeboom, M., & Steenbergen, J. (2014). Trainer-kind interactie: onderzoek naar het gedrag van trainer/coaches en de betekenis ervan voor de ontwikkeling van kinderen in de georganiseerde sport. 's-Hertogenbosch: BlackboxPublishers.
- Leonard H., & Hill, E. (2014). Review: The impact of motor development on typical and atypical social cognition and language: a systematic review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 19, 163–70
- Madić, D., Cvetković, M., Popović, B., Marinković, D., Radanović, D., Trajković, N. (2018). Effects of developmental gymnastics on motor fitness in preschool girls. *Physical Education and Sport*, 16, 11-18.
- Marzano, R. J. (2011). The Perils and Promises of Discovery Learning. *Educational Leadership*, 69, 86-87.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2018). Nationaal Sportakkoord: sport verenigt Nederland. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Piek, J. P., McLaren, S., Kane, R., Jensen, L., Dender, A., Roberts, C., Rooney, R., Packer, T., Straker, L. (2013). Does the Animal Fun program improve motor performance in children aged 4-6 years? *Human Movement Science*, 32, 1086-96.
- Piek, J. P., Kane, R., Rigoli, D., McLaren, S., Roberts, C. M., Rooney, R., Jensen, L., Dender, A., Packer, T., Straker, L. (2015). Does the Animal Fun program improve social-emotional and behavioural outcomes in children aged 4-6 years? *Human Movement Science*, 43, 155-63.
- Proudfoot, N. A., King-Dowling, S., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., Timmons, B. W. (2019). Physical Activity and Trajectories of Cardiovascular Health Indicators During Early Childhood. *Pediatrics*, 144, e20182242.
- RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu), VeiligheidNL in samenwerking met CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) (2019). Leefstijlmonitor Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor.
- Rodrigues, L. P., Stodden, D. F., & Lopes, V. P. (2015). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19, 87–92.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Schöllhorn, W. I., Hegen, P. & Davids, K. (2012). The Nonlinear Nature of Learning - A Differential Learning Approach. *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 100-112.
- Smith, A. D., Alleyne, J. M. K., Pitsiladis, Y., Schneider, C., Kenihan, M., Constantinou, D., Webborn, N. (2017). Early Sports Specialization: An International Perspective. *Current Sports Medicine Reports*, 16, 439–442.
- Smits, D. W., De Martelaer, K., Noordstar, J. J., Chen, A., de Kwaasteniet, R., Kamphuis, C. B. M., Backx, F. J. G. (2017). Physical activities for pre-schoolers in the Netherlands: the PAP-NL project. Book of abstracts, 12th European Congress of the International federation of physical and sports education / Fédération internationale d'éducation physique (FIEP). Esch-sur-Alzette (Luxembourg), 13-16 september 2017.
- Tortella, P., Haga, M., Ingebrigtsen, J. E., Fumagalli, G. F., Sigmundsson H. (2019). Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4-5-Years-Old Children in an Outdoor Playground. *Frontiers in Public Health*, 7, 197.
- Van der Fels, I. M. J., Smith, J., de Bruijn, A. G. M., Bosker, R.J., Königs, M., Oosterlaan, J., Visscher, C., Hartman, E. (2019). Relations between gross motor skills and executive functions, controlling for the role of information processing and lapses of attention in 8-10 year old children. *PLoS One*, 14, e0224219.
- Veldman, S.L.C., Jones, R.A., Okely, A.D. (2016) Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2016;2: e000067. doi:10.1136/bmjsem-2015-000067

Wormhoudt, R., Teunissen, J. W., & Savelsbergh, G. J. P. (2013). Athletic skills model. Voor een optimale talentontwikkeling. Nieuwegein: Arko Sports Media.

6. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Alle kinderen in de leeftijd van 1,5 jaar tot 9 jaar kunnen deelnemen aan het Monkey Moves programma. De meeste deelnemers betreffen peuters (1,5 - 4 jaar); zij doen samen met hun ouders mee aan de ouder-kind lessen. Veel ouders kiezen ervoor om hun kind een basis mee te geven, om beweegarmoede te voorkomen, om het sociale karakter van de lessen en omdat het leuk is. In de peutergroep is echter de inschatting dat zeker de helft van de ouders ervoor kiest met een speciale reden. Dus niet alleen omdat het leuk is en omdat het in z'n algemeenheid een goede basis geeft, maar juist om bepaalde motorische of sociale uitdagingen aan te gaan die in de ontwikkeling van hun kind aanwezig zijn.

Hieronder beschrijven we twee praktijkvoorbeelden (casussen) om een beeld te schetsen bij peuters met ontwikkelingsuitdagingen; één traject waarbij vooral motorische uitdagingen gelden en één traject waarbij vooral sociale uitdagingen gelden.

Casus 1: Thijs

Thijs is over het algemeen een vrolijke peuter maar wel met de nodige motorische uitdagingen. Als hij loopt doet hij dat veel op zijn tenen en valt regelmatig. Fijn-motorisch heeft hij ook wat achterstand. Hij heeft geen broers of zussen en thuis is er eigenlijk weinig stimulering in het bewegen geweest. Heel makkelijk wordt hij met de i-pad beziggehouden. In vergelijking met leeftijdgenootjes is hij minder actief en is hij ook wat de dik.

Thijs is bijna 2 jaar als hij samen met zijn alleenstaande moeder deel gaat nemen aan de Monkey Moves lessen. Bij de eerste (proef)les had hij het meteen wel naar zijn zin, al had dat vooral met de muziek en het dansen te maken. De beweegparcoursen en de fysieke spelletjes waren nog niet meteen interessant. Ook moeder van Thijs had in begin wat moeite om meteen actief mee te doen, maar merkte wel dat er een nieuwe wereld voor Thijs openging dus zag ze het nut voor langere termijn. Samen hebben ze 2 jaar deelgenomen aan de peutergroep. Thijs is nu 4 jaar en overgestapt naar de zelfstandige kleutergroep.

Terugkijkend heeft Thijs in 2 jaar tijd een mooie ontwikkeling doorgemaakt. Hij is actiever in de lessen én ook thuis. Hij loopt beter, valt minder en vindt het leuk om de parcoursen te doen, al blijft hij daarin nog wel voorzichtig. Moeder van Thijs is zich erg bewust geworden van deze ontwikkeling: "Thijs heeft door deelname aan Monkey Moves meer zelfvertrouwen gekregen op motorisch gebied. Hij durft meer en laat zich uitdagen. Daarnaast is natuurlijk zijn motorische ontwikkeling gestimuleerd door meer variëteit in bewegingen maar zie ik ook dat het iets doet op sociaal emotioneel domein door bij een groep te horen. Hij ervaart het echt als 'zijn sportschool' en 'met zijn groep' en dat vond ik in elk geval wel grappig om te zien dat het dus niet alleen motorisch is."

Meetbare doelen in kaart gebracht bij Thijs*:

	Bij start (leeftijd: 1 jr en 11 mnd)	Na 1 jaar (leeftijd: 2 jr en 11 mnd)	Na 2 jaar (doorstroom) (leeftijd: 3 jr en 11 mnd)
<i>Fysieke fitheid</i>	BMI 18,5 (overgewicht)	BMI 17,5 (gezond gewicht)	BMI 17,5 (gezond gewicht)
<i>Motorische vaardigheid</i>	Niet gemeten**	Niet gemeten**	MQ score 65 seconden CVO score 40 (vd 75)
<i>Fysieke activiteiten</i>	Gem. 1 u actief spel / dag	Gem. 1 u actief spel / dag	Gem. 2 u actief spel / dag
<i>Zelfredzaamheid</i>	PEDI-score 40 (vd 100)	PEDI-score 51 (vd 100)	PEDI-score 65 (vd 100)
<i>Zelfvertrouwen en beweegplezier</i>	Anekdotische, persoonlijke informatie van ouders (zie ook beschrijving boven de tabel)		

Casus 2: Joëlle

Joëlle ontwikkelt zich als peuter relatief snel op gebied van taal en cognitie, maar minder snel op gebied bewegen en sociale interactie. Ze was nogal laat met kunnen lopen en heeft veel op haar billen geschoven als maner om te verplaatsten. Ze is behoorlijk onzeker in nieuwe situaties. Thuis wordt daar met vader en moeder goed mee geoefend, in fysiek spel binnen en buiten. En er is ook een periode kinderfysiotherapie geweest voor het gaan lopen. Joëlle is zeker niet te dik, eerder tener voor haar leeftijd.

Joëlle start met 2,5 jaar met Monkey Moves. Om en om zijn papa of mama erbij. De proefles met papa was erg wennen voor Joëlle; ze zat nog veel vastgeklampt aan hem. Dat heeft vervolgens nog een paar lessen geduurd, maar van lieverlee ging ze de structuur, de sfeer en de andere kinderen herkennen. Ze kwam stapje voor stapje steeds meer los en ging meer en meer zelf ontdekken. Tot bijna 4 jaar oud heeft ze met ouders meegedaan in de peutergroep. Vervolgens zijn ze (tijdelijk) gestopt vanwege het starten van school.

Het zelfvertrouwen in bewegen is enorm gegroeid bij Joëlle. Vooral sporten met ballen (voetbal, handbal, tennis) gaan haar goed af en vindt ze leuk om te laten zien wat ze al kan. Op de vraag hoe ouders erop terugkijken antwoordden zij; "Wij denken dat monkey moves voor Joëlle heeft bijgedragen dat ze vrijer is geworden. Zeker met de overstap naar school zien we nu dat ze zelfstandiger is en meer durft."

Meetbare doelen in kaart gebracht bij Joëlle*:

	Bij start (leeftijd: 2 jr en 6 mnd)	Na ca 1 jaar (leeftijd: 3 jr en 6 mnd)	Na 1,5 jaar (uitstroom) (leeftijd: 4 jr)
<i>Fysieke fitheid</i>	BMI 16 (gezond gewicht)	BMI 15 (gezond gewicht)	BMI 15,5 (gezond gewicht)
<i>Motorische vaardigheid</i>	Niet gemeten**	Niet gemeten**	MQ score 30 seconden CVO score 62 (vd 75)
<i>Fysieke activiteiten</i>	Gem. 2 u actief spel / dag	Gem. 2 u actief spel / dag	Gem. 3 u actief spel / dag
<i>Zelfredzaamheid</i>	PEDI-score 60 (vd 100)	PEDI-score 73 (vd 100)	PEDI-score 82 (vd 100)
<i>Zelfvertrouwen en beweegplezier</i>	Anekdotische informatie, persoonlijke van ouders (zie ook beschrijving boven de tabel)		

* De casussen 'Thijs' en 'Joëlle' zijn gebaseerd op echte kinderen in de Monkey Moves lessen. De metingen d.m.v. BMI, MQ scan, CVO, activiteiten dagboek en PEDI zijn op dit moment alleen nog in een pilot gedaan (PAP-NL studie; Smits et al., 2017) en in studentenprojecten. Ze worden nog niet standaard gedaan bij alle kinderen. Hier geeft het wel een beeld van wat Monkey Moves beoogt te meten bij deelnemende peuters.

** De MQ scan en de CVO zijn momenteel alleen geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar. Het Monkey Moves Science Lab is bezig om, samen met de makers van de MQ scan en van de CVO, deze meetinstrumenten geschikt te maken voor gebruik bij jongere kinderen (tussen 2 en 4 jaar).