

Schooljudo

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Onderbouwd en niveau Effectief

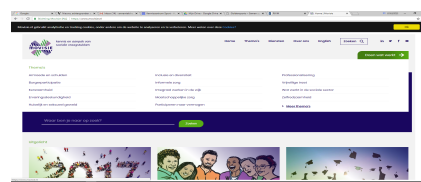


Versiedatum: mei 2020

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



Nederlands
Jeugd
instituut



NCJ
Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Trimbos
instituut

kenniscentrum
sport

Colofon

Eigenaar van de interventie

Organisatie: Schooljudo B.V.
E-mail: info@schooljudo.nl
Telefoon: 023-3036803
Website: www.schooljudo.nl

Contactpersoon 1

Contactpersoon: Peggy Buchter
E-mail: peggy@schooljudo.nl
Telefoon: 023-3036803

Contactpersoon 2

Contactpersoon: Bram Kalter
E-mail: bram@schooljudo.nl
Telefoon: 023-3036803

Referentie in verband met publicatie

Naam Auteur: Peggy Buchter
Titel interventie: Schooljudo
Plaats instituut: Haarlem
Datum: November 2019

Inhoudsopgave

Colofon	2
Inhoudsopgave	3
Samenvatting	4
0.1 Aanleiding voor de interventie	4
0.2 Korte samenvatting van de interventie	4
0.3 Doelgroep	4
0.4 Doel	4
0.5 Aanpak	5
0.6 Materiaal	5
0.7 Onderbouwing	5
1. Uitgebreide beschrijving	7
1.1 Doelgroep	7
1.2 Doel	9
1.3 Aanpak	10
2. Uitvoering	18
3. Onderbouwing	24
3.1 Probleem	24
3.2 Bewegen en sociaal emotionele ontwikkeling	25
3.3 Gevolgen voor de doelgroep	25
3.4 Oorzaken	26
3.5 Aan te pakken factoren	31
4. Onderzoek	39
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	39
4.2 Onderzoek naar de effecten	44
5. Samenvatting Werkzame elementen	45
6. Aangehaalde literatuur	47
7. Praktijkvoorbeeld	54
8. Bijlagen	54

Samenvatting

0.1 Aanleiding voor de interventie

Basisschoolkinderen (4-12) jaar in Nederland bewegen minder (CBS, 2018) en minder goed ten opzichte van 10 jaar geleden (Inspectie van het onderwijs, 2018). Met name kinderen uit een lage SES (sociaal-economische status) gezin en kinderen met een migratie achtergrond bewegen minder (Hoogendoorn & De Hollander, 2016). Ook de zogenoemde burgerschapsvaardigheden zijn minder ontwikkeld bij Nederlandse kinderen ten opzichte van het buitenland (Inspectie van het onderwijs, 2019). Vaardigheden die onder “burgerschap en sociale integratie” vallen zijn: “Zich gedragen vanuit respect voor anderen en algemeen aanvaarde waarden en normen. (..) Eigen mening met anderen bespreken. (...) Bijdragen aan het maken en uitvoeren van regels en afspraken in de klas en op school. (...) Samenwerken met anderen ongeacht sociale, etnische en/ of culturele achtergronden” (School en Veiligheid, z.d.). Judo is bij uitstek een sport waar alle grondvormen van bewegen aan bod komen evenals sociale vaardigheden (samenwerken, (zelf)vertrouwen, rekening houden met elkaar, etc). Bij Schooljudo is judo (stoeien) het middel om kinderen fysieke en sociaal-emotionele kennis en vaardigheden bij te brengen.

0.2 Korte samenvatting van de interventie

Schooljudo brengt de eeuwenoude filosofie van het judo de basisschool in. Hiermee helpen we docenten bij het creëren van een veilig pedagogisch klimaat. Omdat wij geloven dat dit de basis vormt om iedere groep en ieder kind in zijn of haar kracht te zetten. Dit doen wij zowel op de judomat als in het klaslokaal. Om daarmee een significante bijdrage te leveren aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Én aan de groepsdynamiek van een klas.

0.3 Doelgroep

Schooljudo is specifiek ontwikkeld voor basisschoolkinderen van 4 t/m 12 jaar. Kinderen uit achterstandswijken zijn een belangrijke subdoelgroep, binnen de hoofddoelgroep basisschoolkinderen, vanwege de jarenlange inzet van de Sportimpuls regeling en de samenwerking met het Jeugdeducatiefonds. Sinds 2016 wordt de interventie ook uitgevoerd op scholen voor Speciaal Onderwijs cluster 3 en 4 en zelfs jeugdgevangenissen. Bij uitzondering wordt Schooljudo ook uitgevoerd op middelbare scholen.

0.4 Doel

Door judo in te zetten als middel levert Schooljudo een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen willen wij kinderen Skills for Life meegeven.

De volgende subdoelstellingen zijn geformuleerd:

- De doelgroep heeft kennis van verschillende judo- en valtechnieken en is na 8 lessen in staat om verschillende judo- en valtechnieken toe te passen op niveau van de witte band met gele tot oranje slip (fysieke vaardigheden);
- De doelgroep kan na 8 weken goed vallen op niveau van de gele band doordat valbreken vast onderdeel is van elke les (fysieke vaardigheid)
- De doelgroep beweegt intensief voor ten minste 45 minuten per les en verbetert hiermee de grond motorische eigenschappen kracht, coördinatie en lenigheid. (fysieke vaardigheden)
- De doelgroep kan na 8 weken beter reflecteren op zichzelf en op de ander tijdens en na een oefening/samenwerking door middel van de duimenfeedbackmethode (sociaal emotionele vaardigheden);
- De doelgroep kan 8 weken beter complimenten geven en ontvangen door middel van de Schooljudo schouderklop methode (sociaal emotionele vaardigheden);

0.5 Aanpak

Kinderen krijgen gedurende 8 weken les van een Entertrainer. Deze lessen vinden tijdens schooltijd plaats. In de lessen wordt hard gewerkt aan de Schooljudo waarden: vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en heel veel plezier. Daarnaast leren de kinderen veilig vallen en beter bewegen. Docenten en kinderen hebben een heel jaar lang toegang tot een digitale leeromgeving, waarbij zij aan de hand van geselecteerde videofragmenten uit Disney films verder kunnen werken aan de Schooljudo waarden. In deze omgeving staan ook beweegvormen en energizers voor in de klas.

0.6 Materiaal

De school ontvangt voor aanvang van de lessen 60m² aan judomat en Schooljudo judopakken in verschillende maten. Daarbij worden enkele communicatiematerialen geleverd zoals diploma's en posters die in de klas kunnen worden gebruikt. Tot slot krijgen ze toegang tot de Digitale leeromgeving met uitgewerkte praatlessen, energizers, handleidingen, ouderbrieven en filmpjes.

0.7 Onderbouwing

Het verminderde beweeggedrag en –niveau en de verminderde burgerschapsvaardigheden van kinderen worden veroorzaakt door verschillende factoren. Voorbeelden van burgerschapsvaardigheden zijn: “zich gedragen vanuit respect voor anderen en algemeen aanvaarde waarden en normen. (..) Eigen mening met anderen bespreken. (...) Bijdragen aan het maken en uitvoeren van regels en afspraken in de klas en op school. (...) Samenwerken met anderen ongeacht sociale, etnische en/ of culturele achtergronden” (School en Veiligheid, z.d.).

Schooljudo levert een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Dit gebeurt door judo in te zetten als middel, te werken met opgeleide docenten en te werken middels een totaalconcept met verschillende (communicatie) materialen. Plezier staat bij Schooljudo voorop en dit is het belangrijkste motief voor kinderen om te gaan sporten (SCP, 2010). Kinderen die goed kunnen sporten en bewegen zitten vaak lekkerder in hun vel (Timmermans, 2010). Daarnaast heeft voldoende sporten en bewegen een positieve invloed op de leerprestaties, weerbaarheid en sociale ontwikkeling van kinderen (VWS, 2011). Wanneer specifiek naar stoeien wordt gekeken blijkt dat stoeien hand in hand gaat met de ontwikkeling van sociale competenties: sociaal bewustzijn en aanpassingsvermogen, samenwerking, vertrouwen en sociaal-probleemoplossend vermogen (Pellegrini, 1995; Reed & Brown, 2001; Tannock, 2008). Ook uit andere onderzoeken blijkt dat stoeien positieve effecten heeft op de sociale ontwikkeling (leren onderhandelen, luisteren, rolname), zelfregulatie, de cognitieve ontwikkeling (leren herkennen van het onderscheid tussen fantasie en realiteit, creatief denken) en de motorische ontwikkeling (eigen lichaam en grenzen ervan leren aanvoelen, lichaamscoördinatie) (Fehr & Russ, 2013; Hart & Tannock, 2013; Pellegrini, 1987; Pellis & Pellis, 2007; Malloy & McMurray-Schwarz, 2015).

0.8 Onderzoek

Na afloop van het 8 actieve lessen op de judomat wordt een digitale evaluatie uitgestuurd naar de deelnemende scholen. Zowel directieleden als groepsleerkrachten vullen deze evaluatie in. De resultaten bepalen welke verbeteringen er moeten worden doorgevoerd in het programma. Een uitgebreide analyse hiervan is terug te vinden in de bijlage procesevaluatie en hoofdstuk 4.

In schooljaar 19/20 wordt er grootschalig (22 scholen) onderzoek gedaan naar het effect van Schooljudo op de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. Dit zal worden uitgevoerd i.s.m. GZ psycholoog Maurice Topper en twee studenten toegepaste psychologie van de Hanzehogeschool Groningen. De uitkomsten van het gevalideerde onderzoek zullen in de zomer van 2020 bekend zijn.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Schooljudo is ontwikkeld voor alle basisschoolkinderen van 4 t/m 12 jaar.

Daarbij wordt onderscheid gemaakt in de volgende subdoelgroepen:

- Kinderen uit achterstandswijken
- Kinderen regulier en speciaal basisonderwijs (groep 3 t/m 8)
- Kleuters basisonderwijs (groep 1,2)
- Kinderen en jongeren speciaal onderwijs (4-18 jaar)

Intermediaire doelgroep

Voorbeelden van intermediaire doelgroepen zijn (vak)leerkrachten en directeuren van de school. Zij zijn niet direct de uitvoerders van het programma, deze ligt in handen van de Entertrainers en Waardenspecialisten, maar hebben wel een aandeel in de uitvoering van het programma. (Vak)leerkrachten van de deelnemende scholen stimuleren de kinderen om actief deel te nemen aan Schooljudo programma. Daarnaast maken ze gebruik van de Digitale Leeromgeving om de Schooljudo waarden ook in de klas te laten leven. Informatie hoe deze leeromgeving het best kan worden gebruikt krijgen zij tijdens de Waardenworkshop. Tijdens de Waardenworkshop zijn leerkrachten wel de primaire doelgroep. De leerkracht informeert de ouders over het Schooljudo programma, dit is optioneel. De directeur van een school is vaak degene die weloverwogen beslist om het Schooljudo programma te laten plaatsvinden op zijn/haar school.

Selectie van doelgroepen

Gemeenten en scholen worden aangeschreven door Schooljudo of zijn op de hoogte gebracht van het programma via mond-tot-mond reclame of de website.

De subdoelgroep kinderen uit achterstandswijken is relatief groot ten opzichte van de andere subdoelgroepen door de jarenlange en structurele inzet van Schooljudo als onderdeel van de Sportimpuls regeling.

De Sportimpuls is onderdeel van het VWS programma Sport en Bewegen in de Buurt. De regeling geeft lokale aanbieders van sport- en beweegactiviteiten de kans om mensen in de buurt die niet of te weinig bewegen of dreigen te stoppen met hun sport- en beweegactiviteiten blijvend fysiek in beweging te brengen (Zonmw, 2020). Van 2012 tot 2020 heeft Schooljudo zich samen met lokale judoclubs ingezet om specifiek de “Jeugd in lage inkomensbuurten” te bereiken. De keuze voor de wijken en scholen binnen de deelnemende gemeenten wordt bepaald aan de hand van de lage SES. SES is de afkorting van Sociaal Economische Status en wordt gemeten naar opleiding, inkomen of beroepsniveau. Bekend is dat kinderen uit een lage SES

gezin en kinderen met een migratie achtergrond minder bewegen (Hoogendoorn & De Hollander, 2016).

De Sportimpuls subsidie en doelstellingen gelden twee jaar per traject. In het schooljaar 2018/2019 waren er 10 Schooljudo Sportimpuls trajecten actief waarmee 55 scholen zijn bereikt. In totaal hebben in 2018 11.850 kinderen uit lage SES wijken deelgenomen. Dit bedraagt 29% van het totaal van 40.900 basisschoolkinderen die in 2018 hebben deelgenomen aan Schooljudo.

Gemiddeld 22% van deze kinderen uit lage SES wijken stroomde door naar de naschoolse lessen. Ruim 2.370 kinderen van deze doelgroep zijn daadwerkelijk meer gaan bewegen en ook lid geworden van een lokale club (20%).

De Sportimpuls regeling loopt in schooljaar 2019-2020 af. Om deze subdoelgroep te blijven bereiken is een samenwerking met het Jeugdeducatiefonds vanaf 2019 gestart. Het Jeugdeducatiefonds helpt om de ontwikkelingskansen van kinderen die opgroeien vanuit een achterstand te vergroten. Zogeheten Jeugdeducatie scholen mogen gratis deelnemen. Het Jeugdeducatiefonds betaalt de kosten voor deelname aan Schooljudo. In dit werkblad zijn nog geen resultaten van deze samenwerking meegenomen.

Als een gemeente of school kiest om Schooljudo af te nemen, wordt de organisatie in gang gezet. Elke school in Nederland die graag mee wil doen met Schooljudo is welkom. Sinds 2016 wordt de interventie ook uitgevoerd op scholen voor Speciaal Onderwijs cluster 3 en 4 en zelfs jeugdgevangenissen. Schooljudo beschikt over Entertrainers die gespecialiseerd zijn in dergelijke doelgroepen. Bij uitzondering wordt Schooljudo ook uitgevoerd op middelbare scholen.

Naast bovenstaande selectieprocedure kan het ook voorkomen dat op eigen initiatief Schooljudo wordt aangevraagd bijvoorbeeld vanuit judoverenigingen, ouders en/of leerkrachten van scholen.

Betrokkenheid doelgroep

Sinds de oprichting van Schooljudo door wereldkampioen Ruben Houkes in 2004 is het programma voortdurend geëvalueerd en aangepast. Schooljudo begon als judoprogramma in samenwerking met lokale judoclubs en is nu uitgegroeid tot een sociaal emotioneel programma met een doorlopende leerlijn van 6 jaar. De redenen voor de transitie van het programma van 6- naar 4- en uiteindelijk 8 weken is uitgebreid toegelicht in hoofdstuk 4.1 bij "Belangrijkste wijzigingen op basis van uitkomsten".

In de doorontwikkelingen tot schooljaar 2019/2020 is de einddoelgroep niet direct betrokken. In hoofdstuk 4 "Onderzoek" wordt een recent onderzoek uit 2019 beschreven waarbij de eindgebruikers, kinderen zijn gevraagd naar hun mening over het Schooljudo programma.

De intermediaire doelgroep, is wel voortdurend betrokken in de ontwikkeling van het programma. Dit wordt gedaan door gesprekken en evaluaties met de deelnemende scholen. Er zijn tussentijdse evaluatiemomenten, meestal via de mail en telefonisch. Na afloop van het fysieke programma ontvangt elke school een digitaal evaluatieformulier. Zowel directieleden als groepsleerkrachten vullen deze in. Er wordt gestreefd naar een respons van 85% (per periode) op deze evaluatie en deze wordt steevast behaald. Daarnaast vinden er (minimaal twee keer per jaar) gesprekken plaats met Entertrainers en Waardenspecialisten over het programma en de lesmethodiek. De evaluatie cijfers worden ook gedeeld met de desbetreffende Entertrainers en Waardenspecialisten.

1.2 Doel

Hoofddoel

Door judo in te zetten als middel levert Schooljudo een bijdrage aan de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind. Door middel van judo-, stoei- en spelvormen willen wij kinderen Skills for Life meegeven. De Skills for Life zijn de zeven Schooljudo waarden vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en plezier.

Subdoelen

De volgende subdoelstellingen zijn geformuleerd:

- De doelgroep heeft kennis van verschillende judo- en valtechnieken en is na 8 lessen in staat om verschillende judo- en valtechnieken toe te passen op niveau van de witte band met gele tot oranje slip (fysieke vaardigheden);
- De doelgroep kan na 8 weken goed vallen op niveau van de gele band doordat valbreken vast onderdeel is van elke les (fysieke vaardigheid)
- De doelgroep beweegt intensief voor ten minste 45 minuten per les en verbetert hiermee de grond motorische eigenschappen kracht, coördinatie en lenigheid. (fysieke vaardigheden)
- De doelgroep kan na 8 weken beter reflecteren op zichzelf en op de ander tijdens en na een oefening/samenwerking door middel van de duimenfeedbackmethode (sociaal emotionele vaardigheden);
- De doelgroep kan 8 weken beter complimenten geven en ontvangen door middel van de Schooljudo schouderklop methode (sociaal emotionele vaardigheden);

Deze aangeleerde vaardigheden worden op de judomat direct in de praktijk gebracht en ook vertaald naar het klaslokaal en situaties buiten schooltijd. Het werven van nieuwe leden voor de lokale judoclubs, waar sommige Entertrainers werkzaam zijn, wordt gezien als een mooie bijkomstigheid maar is geen doel op zich.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Achtergrondinformatie judo en stoeien

In 1882 is judo bedacht als opvoedkundige onderwijsmethodiek door de Japanse pedagoog Jigoro Kano. Behalve een training van het lichaam was voor Kano ook de training van de geest en het continu streven naar het verbeteren van de persoonlijkheid een primair doel. Kano was ervan overtuigd dat uitoefening van het judo zou leiden tot het worden van een sympathiek(er) mens in een gezond(er) lichaam (Schooljudo, 2018). De morele code van judo is volledig in de sport verweven en bestaat uit acht waarden: respect, beleefdheid, oprechtheid, eer, zelfbeheersing, vriendschap, moed, en bescheidenheid (IJF, 2007).

Bij Schooljudo steken we de eeuwenoude filosofie van Jigoro Kano in een modern jasje en brengen we dit de school en het klaslokaal in. De morele code van judo is samen met Stichting Aandacht voor Pesten aangepast op kindniveau. Hieruit zijn onze zeven Schooljudo waarden ontstaan.

In *Opvoeden door stoeien* (2004) gaat Yos Lotens in op de verschillen en overeenkomsten tussen judo en stoeien. Judo- en valpedagoog Yos Lotens is ook de schrijver van het lespakket van Schooljudo dat de Entertrainers hanteren tijdens de lessen. Lotens (2004) geeft aan dat bij geen enkel ander spel of andere sport “het contact tussen de spelers zo maximaal is als bij stoeien en judo” (p. 15). Er is een verschil tussen speljudo en sportjudo waarbij speljudo vrijwel gelijk is aan stoeien. Judo is van oorsprong nooit bedoeld als wedstrijdsport, dit is veel later ontstaan (Lotens, 2004). Stoeien omschrijft Lotens (2004) als: “spel van wederzijds grenzen verkennen en verleggen, zowel geestelijk als lichamelijk, zowel bij jezelf als bij de ander (p. 18)”. Bij stoeien en speljudo is de prestatie onderschikt aan het spelen zelf. Je speelt samen, in tegenstelling tot sportjudo, waar je tegen elkaar speelt en de prestatie voorop staat. Kenmerken van zowel speljudo als sportjudo zijn: in balans blijven, uit balans brengen en de ander controleren of voorkomen dat je zelf gecontroleerd wordt. Om deze redenen is speljudo/stoeien het meest geschikt om zowel fysieke als pedagogische en sociale competenties mee te verweven (Lotens, 2004). Bij Schooljudo gaan we uit van de kenmerken en uitgangspunten die horen bij speljudo/stoeien. Wanneer we in dit verslag spreken van judo wordt speljudo bedoeld.

Opbouw interventie:

1. Aanvraag programma (zie aanvrager)
2. Voorbereidingsfase (organisatie programma)
3. Waardenworkshop voor team van leerkrachten door een waardenspecialist (1 uur)
4. Les 0 – Entertrainer introduceert zichzelf en het programma in alle schoolklassen (15 min per klas)

5. Lessen op de judomat: 8 weken lang ten minste 45 minuten Schooljudo les van een Entertrainer
6. Digitale leeromgeving: de klas heeft een jaar lang toegang tot de digitale omgeving om te werken aan de Schooljudo waarde die dat jaar centraal staat

Wie is de aanvrager?

Een aanvraag voor Schooljudo komt binnen via verschillende personen en instanties. Soms door middel van actieve acquisitie vanuit Schooljudo, soms vanuit de aanvrager zelf:

- Gemeenten: wethouders, beleidsmedewerkers en/of buurtsportcoaches
- School: directeuren, IB'ers of (vak)leerkrachten
- Schoolbestuur: bestuurders
- Judovereniging: Lesgever of eigenaar

Inhoud van de interventie

Schooljudo werkt zowel preventief als curatief en is een programma met een doorlopende leerlijn van 6 jaar. Elk jaar staat één waarde centraal. De andere waarden komen ook terug in de lessen omdat deze onlosmakelijk zijn verbonden met de sport judo, alleen ligt de focus telkens op één waarde. De waarden zijn: vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en plezier. Plezier is de belangrijkste en zevende waarde. Dit is de katalysator van het programma, kinderen leren sneller als ze plezier ervaren en Schooljudo moet vooral leuk zijn. Voor iedereen.

Zowel de kinderen als alle betrokkenen van Schooljudo handelen continu vanuit het volgende motto: "Het is niet belangrijk om beter te zijn dan een ander, het is belangrijk om beter te zijn dan gisteren".

De focus ligt niet op het aanleren van een goede houdgreep, wel op de groepsdynamiek en het verbeteren van de reflecterende vaardigheden van kinderen. Dit gebeurt doordat de Entertrainers de nadruk leggen op de waarden, alle kinderen met elkaar stoeien en de Entertrainer specifieke aandacht heeft voor de groepsdynamiek en het herkennen van pestgedrag. Het is aan de Entertrainer om de juiste waarde te benadrukken tijdens de Schooljudo les en aan de groepsdocent om dit zelfde te doen in het klaslokaal. Een uitgebreide uitwerking per waarde is terug te vinden in de bijlage Entertrainershandleiding.

Als er een programma is afgenomen werkt Schooljudo in de organisatie volgens haar zogenoemde ketenaanpak. Deze aanpak behelst, zoals ook bij de opzet van de aanpak is benoemd, zes vastomlijnde fases.

1. Voorbereidingsfase - 6 á 8 weken voor start interventie

In de voorbereidingsfase worden alle betrokken partijen door Schooljudo aan elkaar gekoppeld.

De aanvrager is vanaf het eerste contactmoment betrokken bij de interventie en wordt in elke fase op de hoogte gehouden of waar nodig ingezet. Om de lessen te kunnen organiseren is informatie nodig van de deelnemende school. Denk aan het lesrooster, de gymlocatie, het aantal, de soort en de grootte van de groepen etc. Vervolgens wordt er contact gelegd met Entertrainers die de lessen kunnen verzorgen. Schooljudo informeert alle betrokken partijen en communiceert een rooster met alle informatie (tijden, data, contactpersonen).

Schooljudo distribueert vervolgens alle benodigde materialen naar de scholen. Docenten van de scholen ontvangen een docentenhandleiding met extra informatie over Schooljudo. Entertrainers ontvangen ter voorbereiding het Schooljudo lespakket. Daarnaast weten zij voor welke subdoelgroep (leeftijdscategorie) zij les gaan geven en welke bijzonderheden er van toepassing zijn.

Docentenhandleiding:

In de docentenhandleiding wordt aan de docenten uitgelegd wat het Schooljudo programma precies inhoudt en wat zij van Schooljudo kunnen verwachten maar Schooljudo ook van hen verwacht. De docenten wordt middels de handleiding verteld dat ze te allen tijde contact op kunnen nemen met Schooljudo als zij knelpunten ervaren. Daarnaast worden docenten erop gewezen dat zij het programma kunnen intensiveren indien zij methoden uit de Schooljudo lessen ook in de klas toepassen. Deze methoden en de toepassing hiervan worden uitgebreid toegelicht in de handleiding.

Schooljudo lespakket:

Het Schooljudo lespakket is met zorg samengesteld door valpedagoog en judo goeroe Yos Lotens en met hulp van Stichting Aandacht voor Pesten. Als voorwoord staat helder beschreven wat er van de Entertrainers wordt verwacht. Grond- en staande oefeningen zijn uitgebreid beschreven met mogelijke variaties, tips en de wijze waarop de oefening kan worden gekoppeld aan de Schooljudo waarden.

Entertrainershandleiding:

Elke Entertrainer ontvangt een Entertrainershandleiding. Samen met het lespakket zijn dit de belangrijkste documenten om de Schooljudo lessen voor te bereiden. Hierbij worden de visie, missie en doelstellingen toegelicht en de onderdelen van het programma beschreven. Daarnaast worden de subthema's, doelen per les (waarde) behandeld, feedback- en complimentenmethode en de Les-0 behandeld.

2. Les 0 – introductie in de klas

Voordat de lessen op de mat van start gaan komt de Entertrainer de 'Les 0' verzorgen. Tijdens de 'Les 0' bespreekt de Entertrainer met de leerkracht hoe de groepsdynamica in de klas is. Waar moeten de accenten op liggen en waar moet rekening mee worden gehouden? Naast de afstemming met de leerkracht komt de

Entertrainer kennis maken met de kinderen uit de deelnemende groepen. Hij/zij stelt zichzelf voor, vertelt iets over judo, de feedback- en complimenten methode en welke waarde er centraal staat. Er worden ook afspraken gemaakt aan de hand van de Waardenposter. Hier kan tijdens de lessen naar worden verwezen als afspraken niet worden nagekomen.

3. Waardenworkshop – Informeren leerkrachten

De waardenworkshop is voor het hele team van leerkrachten en duurt ongeveer 1 uur. De workshop vindt bij voorkeur voorafgaand aan de lessen op de mat plaats omdat er informatie wordt gegeven die tijdens het programma van pas komt. De workshop is bedoeld om het jaarthema over te brengen op het docententeam en hen te informeren over het programma zodat het schoolbreed gedragen wordt en daardoor de doelen van het programma worden bereikt. Schooljudo is namelijk meer dan enkel een paar judolessen. Daarnaast wordt het gebruik van digitale leeromgeving toegelicht en worden de beweegredenen voor de school om mee te doen aan het programma achterhaald om de samenwerking te versterken. Welke SEO (sociaal emotionele ontwikkeling) programma's draaien er al? Wat is de visie van de school? Wordt er gestoeid op school?

Elk jaar staat er een andere waarde centraal. Elk jaar varieert daarom ook de inhoud van de workshop. De aftrap van het tweede jaar (samenwerken) vindt bijvoorbeeld plaats door met de docenten de mat op te gaan en daarbij de gedachte achter bepaalde oefeningen uit te leggen. Docenten krijgen ook tips om met de kinderen zelf aan de slag te gaan met stoeien.

4. Start hoofdprogramma - 8 weken Schooljudo tijdens schooltijd

De lessen starten aan de hand van het projectrooster. De Entertrainer legt de mat en verzorgt de lessen volgens het rooster. Schooljudo neemt na de eerste les contact op met de school en de Entertrainer om na te gaan of alles in orde is (materialen, kwaliteit lessen etc).

Gedurende het programma bewaakt Schooljudo de voortgang en onderhoudt contact met alle betrokken partijen. Scholen worden erop geattendeerd dat zij bij vragen en opmerkingen te allen tijde contact op kunnen nemen met de backoffice van Schooljudo. Eventuele wijzigingen gedurende het programma worden afgestemd. De kinderen ontvangen tijdens de laatste les een diploma. Het is aan de school zelf om ouders op de hoogte te brengen over het programma, dit wordt wel gestimuleerd.

Duimen-feedbackmethode

De Duimen-feedback Methode loopt, samen met de Schooljudo Schouderklop, als een rode draad door het programma. Met deze methodieken willen we kinderen leren:

1. Hun gevoel en mening te uiten

2. Kritisch naar zichzelf te kijken (reflecteren)
3. Complimenten te geven aan henzelf, aan anderen en deze te ontvangen

Schooljudo wil dat leerlingen gedurende het programma (en daarna) open en veilig naar elkaar leren te reflecteren ter stimulering van hun sociale ontwikkeling. Tijdens de judolessen wordt geleerd om elkaars mening te accepteren en respecteren, evenals die van een externe partij zoals een spelleider, scheidsrechter, leerkracht of ouder. In de aangeboden lessen en spelvormen worden bewust diverse emoties opgewekt en grenzen verkend. Dit gebeurt spelenderwijs met als doel om te komen tot sociaal gewenst gedrag. De ervaring is dat de snelle feedback, de vele succeservaringen, non-verbale complimentjes en de betrokkenheid van de oefenpartners een zeer motiverende en stimulerende uitwerking heeft. Ook buiten het gymlokaal en na afloop van het Schooljudo programma blijven de scholen de twee feedbackmethoden gebruiken.

Hoe werkt het?

De Entertrainer geeft vóór een bepaalde oefening aan dat de kinderen direct na de oefening zullen reflecteren door elkaar de duim te laten zien, na het commando “1, 2, 3 DUIM”. Iedereen die bij de oefening is betrokken toont tegelijkertijd zijn of haar duim. De stand van de duim maakt daarbij het volgende duidelijk:

1. Is er respectvol samengewerkt; werd er rekening gehouden met elkaars (on)mogelijkheden?
2. Werd de intentie van de oefening goed uitgevoerd; werd de opdracht goed en veilig gevolgd?

DUIM OMHOOG – positief!

“Een compliment! Ik vind dat je respectvol met me bent omgegaan en dat we fijn hebben geoefend. Ik hoopte dat het zó zou gaan! Dank je wel!”

DUIM HORIZONTAAL – gematigd!

“Een kanttekening! Ik vind dat je voortaan wat respectvoller met me moet omgaan en/of de opdracht beter moet volgen. Voor verbetering vatbaar! Hopelijk gaat het volgende keer beter.”

Misschien is er een korte mededeling of instructie nodig om duidelijk te maken wat daarbij aandachtspunt moet zijn. Eerst een ‘top, over wat goed ging en pas daarna de ‘tip’ over wat in het vervolg beter moet gaan.

DUIM OMLAAG – kritisch! “Een waarschuwing! Ik vind dat er met te weinig respect voor elkaar is geoefend en ik kon de opdracht niet uitvoeren zoals ik graag had gewild. Tijdens deze les wil ik niet nog een keer met je oefenen. Jammer, volgende keer beter! We houden moed!”

Een korte mededeling of verduidelijking is nodig om aan te geven wat dan vooral

aandachtspunt moet zijn. Eerst een 'top, over wat goed ging en pas daarna de 'tip' of de voorwaarde over wat in het vervolg beter moet gaan.

Schooljudo Schouderklop

De Schooljudo Schouderklop loopt parallel met de Duimenfeedback methode en heeft ook als doel om het reflecterende vermogen van kinderen te ontwikkelen. Deze methode is vooral bedoeld voor het geven en ontvangen van complimenten. Op de juiste manier een compliment in ontvangst nemen is vaak nog lastiger dan een compliment geven. Deze complimentenmethode zorgt voor zelfvertrouwen en heeft ook een positieve uitwerking op het vertrouwen in de groep.

Met gekruiste armen klopt je tweemaal kort op je eigen schouders, daarna draai je direct je beide duimen omhoog. Omdat je trots bent dat je het zelf goed hebt gedaan of trots op de ander en de samenwerking met elkaar:

- Een schouderklop voor jezelf.
- Een schouderklop voor een ander;
- Een schouderklop voor de groep.

Overige opmerkingen bij het hoofdprogramma:

- Alle lessen voor een groep worden waar mogelijk door één Entertrainer verzorgd;
- Er wordt alleen gewerkt met door de bond erkende judoleraren (Judoleraar A kwalificatie)
- Het lesprogramma van Schooljudo draagt het keurmerk van de Judo Bond Nederland (JBN). De JBN is partner binnen het programma.
- Alle benodigde materialen blijven gedurende het programma op de locaties aanwezig.

5. Digitale leeromgeving – hele jaar door aan de slag met de waarden

In de Digitale Leeromgeving vertaalt Schooljudo de waarden van de judomat naar de klas. Hier wordt ingespeeld op de belevingswereld van kinderen. Dat gebeurt op een leuke en speelse manier door de waarden te koppelen aan Disneyverhalen. De opdrachten worden gegeven aan de hand van filmfragmenten die speciaal beschikbaar zijn gesteld voor Schooljudo scholen. De stof is makkelijk te gebruiken, de voorbereiding voor de leerkracht is minimaal en de kinderen beleven er gegarandeerd heel veel plezier aan.

De lesstof is toegespitst op de kleuters (groep 1,2) de middenbouw (groep 3 t/m 5) en de bovenbouw (groep 6 t/m 8). Per waarde worden de volgende onderwerpen in 4 of 5 lessen van +/- 45 min behandeld. Onderstaande subthema's per waarde komen ook terug in de lessen op de mat.

Vertrouwen

- Les 1: Vertrouwen in elkaar.
- Les 2: Zelfvertrouwen.
- Les 3: Vertrouwen kan groeien.
- Les 4: Wantrouwen en verraad.

Samenwerken

- Les 1: Samen sta je sterker.
- Les 2: Elkaar leren kennen.
- Les 3: Ieder in zijn kracht.
- Les 4: Soms botst het.
- Les 5: Leren van het verleden.

Respect

- Les 1: Gelijk maar toch anders.
- Les 2: Respect voor je omgeving.
- Les 3: Respect voor jezelf.
- Les 4: Respectloos zijn.
- Les 5: Leren van het verleden.

Beheersing

- Les 1: Niemand buitensluiten
- Les 2: In controle blijven.
- Les 3: Keuzes maken.
- Les 4: Fouten maken mag

Weerbaarheid

- Les 1: Voor jezelf en anderen opkomen.
- Les 2: Grenzen aangeven.
- Les 3: Doorzetten.
- Les 4: Samen weerbaar.

Discipline

- Les 1: Doen wat er van je verwacht wordt.
- Les 2: Regels & afspraken.
- Les 3: Sterk staan en volhouden.
- Les 4: Je doel bereiken.

Naast de praatlessen aan de hand van de Disney fragmenten bevat de Digitale Leeromgeving:

- Passende energizers voor in de klas
- Ouderinformatie over Schooljudo.
- De waardenfilmpjes waarin (in kindertaal) de waarde wordt toegelicht.
- Instructiefilmpjes over onze complimenten- en feedbackmethode.
- Een interactief waardenwerkboek

- Kleurplaten en liedjes van Disney (onderbouw)

6. Evaluatie van het Schooljudo programma

Schooljudo hanteert 3 evaluatiemomenten:

- Na de eerste les op de judomat met de eerste contactpersoon van de school
- Na 8 weken op de judomat met de leerkrachten van de deelnemende klassen/leerlingen
- Na een jaar gericht op gebruik van de digitale leeromgeving met de leerkrachten van de deelnemende klassen/leerlingen

Onderstaande onderdelen worden geëvalueerd met de leerkrachten:

- Kwaliteit Waardenworkshop
- Kwaliteit Entertrainer
- Kwaliteit Organisatie
- Inhoud programma (duur, aantal, Digitale Leeromgeving, feedback methoden)

De bevindingen van de scholen worden gebruikt om het programma aan te scherpen en door te ontwikkelen. Elk kwartaal wordt er een analyse gemaakt van de belangrijkste punten en deze wordt direct het volgende kwartaal getest en geïmplementeerd. De feedback van de scholen wordt ook gedeeld met de desbetreffende waardenspecialisten en Entertrainers.

2. Uitvoering

Materialen

- Judopakken (judojas, judobroek en judoband)
- Judomatten (60 m²)
- Schooljudo lespakket en Entertrainershandleiding
- Docentenhandleiding
- Ouderinformatie
- Projectroosters met alle informatie voor de betrokkenen (school, Entertrainer, Waardenspecialist)
- Waardenposters voor in de klas: in te vullen door leerkracht en kinderen
- Digitale leeromgeving voor leerkracht en kinderen
- Diploma voor de kinderen (uitreiking tijdens de laatste les)
- Evaluatieformulieren in te vullen door directie en leerkrachten

Type organisatie en locatie

Schooljudo BV voert de interventie Schooljudo uit met behulp van:

- Waardenspecialisten die de workshop voor het team van docenten verzorgen
- Entertrainers die de lessen op de judomat verzorgen
- Projectmanagers die de organisatie van A-Z verzorgen
- Waardentransporteurs die de judomatten en judopakken naar de school brengen en weer ophalen

De interventie kan worden uitgevoerd in ruimtes die groter zijn dan 77 m² met een effen vloer. Er wordt een judomat van 60 m² geleverd. Aan alle zijden van de judomat dient een meter uitloop te zijn. Denk aan:

- Een gymzaal
- Een speellokaal
- Een leegstaand klaslokaal
- Een (deel van een) sporthal
- Een aula

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Schooljudo werkt alleen met professionals. Elke Entertrainer moet voldoen aan een aantal basisvereisten:

- Opleiding judoleraar A
- Geldige VOG
- Jaarlijks getekende Entertrainersovereenkomst met afspraken en gedragsregels

- Verzorgen van lessen op minimaal 5 scholen per jaar
- Minimaal 1 x per jaar bij een van Schooljudo bijscholingsdagen aanwezig zijn

De Waardenspecialisten zijn door Schooljudo opgeleide Entertrainers die, na bijscholing, de waardenworkshop mogen verzorgen.

Competenties en rol van de Entertrainer

De Entertrainer dient over competenties te beschikken die speciaal voor Schooljudo gelden. Wij hebben dit beschreven als onderdeel in de Entertrainersovereenkomst. Zie hierbij een beschrijving wat wij van een Entertrainer verwachten, Uit Annex 1: Overeenkomst.

Als Entertrainer van Schooljudo lever jij een belangrijke bijdrage aan de motorische en de sociaal- emotionele ontwikkeling van een kind. De Entertrainer geeft kinderen 'Skills for life' mee. Zeven belangrijke waarden voor kinderen die Schooljudo centraal heeft gezet: respect, samenwerken, discipline, beheersing, weerbaarheid, vertrouwen en heel veel plezier. Als Entertrainer ben jij de ambassadeur en hét gezicht van Schooljudo. Jouw inspanningen dragen bij om de droom van Schooljudo te verwezenlijken: internationaal actief met jaarlijks één miljoen deelnemende kinderen.

Jouw belangrijkste taken zijn:

- Het verzorgen en uitdragen van het Schooljudo programma, te allen tijde volgens de lesmethodiek van Schooljudo;
- Het verzorgen van de 'Les 0' aan de deelnemende groepen in de klas ter voorbereiding van de lessen op de mat;
- Het uitdragen van de zeven Schooljudo-waarden: vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid, discipline en plezier;
- Indien nodig het verzorgen van een Waardenworkshop voor het team van leerkrachten van een betreffende school;
- Het wekelijks vragen van feedback aan leerlingen en leerkrachten om de voortgang van het Schooljudo programma te bewaken;
- Het geven van minstens één update gedurende het programma omtrent het verloop van de Schooljudo lessen aan de Manager Schooljudo Projects.
- Het versturen van de correcte factuur binnen de gestelde termijn, concreet uiterlijk binnen één maand na afloop van de verzorgde lessen. Facturen die extreem laat worden verstuurd, concreet meer dan drie maanden na afloop van de verzorgde lessen, kunnen wij niet meer in behandeling nemen in verband met afsluiting van boekhoudkundige periodes.

Gedrag, beleving en voorbeeld

Omdat de Entertrainers voor een belangrijk deel bepalend zijn voor het succes van Schooljudo selecteren we die ook zorgvuldig. Niet elke judoleraar is geschikt om de

rol van Entertrainer uit te voeren. Misschien kunnen de bovengenoemde taken wel uitgevoerd worden, maar er past ook een bepaald gedrag en beleving bij. We verwachten van een Entertrainer dat:

- Hij/Zij altijd het goede voorbeeld geeft en zich dus 100% conform de zeven Schooljudo-waarden gedraagt.
- Hij/Zij zich/haar volledig committeert aan het programma en dit ook positief uitdraagt, zowel tijdens de lessen als daarbuiten.
- Hij/Zij met energie en enthousiasme het Schooljudo programma tot een succes maakt.
- Hij/Zij zorgt voor een veilige omgeving waarin alle kinderen met plezier het Schooljudo programma kunnen volgen.
- Hij/Zij met respect omgaat met kinderen, leraren, materialen en de omgeving.
- Hij/Zij problemen ten aanzien van het Schooljudo programma, maar zeker ook kansen, suggesties of verbeteringen, signaleert en doorgeeft.

Kwaliteitsbewaking

Schooljudo bewaakt de kwaliteit van de interventie door heel zorgvuldig Entertrainers te selecteren. Schooljudo werkt met dossiervorming, waarbij meerdere aspecten en competenties vanuit evaluaties van scholen worden bijgehouden. Denk hierbij aan:

- Pedagogische en didactische vaardigheden
- Koppeling van de centrale waarde in de les
- Gebruik duimenfeedback- en complimenten methode
- Veilige sfeer én plezier op de judomat

Het projectmanagement team van Schooljudo bezoekt jaarlijks minimaal twee projecten van iedere Entertrainer en werkt op basis van deze bezoeken ook de dossiers bij. Scoren Entertrainers goed o.b.v. schoolevaluaties en lesbezoeken dan komt de Entertrainer in aanmerking voor salarisverhoging. Vice versa geldt dat een Entertrainer bij ondermaats presteren ook terug kan in salaris of in het geval van geen vorm van verbetering tonen dat hij/zij geen lessen meer mag verzorgen.

De tweejaarlijkse bijscholingsdagen worden gebruikt om Entertrainers:

- De nieuwste ontwikkelingen van het Schooljudo programma bij te brengen
- Te inspireren met interessante workshops van pedagogen en/of trainers (denk aan: theorie over sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen, praktische/didactische handvatten voor de uitvoering van de lessen etc.)

Het is verplicht om bij 1 van de 2 bijscholingsdagen aanwezig te zijn. Kan een Entertrainer bij beide dagen niet aanwezig zijn, dan wordt er een 1-op-1 afspraak ingepland op het kantoor van Schooljudo.

Randvoorwaarden

- Draagvlak, enthousiasme en flexibiliteit vanuit scholen

- Voldoende ruimte om het programma uit te voeren (gymzaal of speelzaal waar matten en pakken gelegd kunnen worden)
- Voldoende ruimte om materialen gedurende het programma op te slaan
- Financiële middelen om kosten programma te dekken
- Beschikbaarheid waardentransporteurs (chauffeurs)
- Voldoende Entertrainers en Waardenspecialisten verspreid over de verschillende regio's
- Ruime beschikbaarheid Entertrainers en Waardenspecialisten

Implementatie

Schooljudo is te allen tijde uitvoerder van de interventie. Om Schooljudo bij de doelgroep te krijgen moet het programma worden afgenomen. Om dit te bewerkstelligen wordt het programma het gehele jaar op verschillende momenten naar verschillende potentiële afnemers onder de aandacht gebracht. Schooljudo hanteert een marktgerichte werkwijze. Werving gebeurt middels en richting potentiële klanten op de volgende wijze:

Scholen

- Meerdere keren per jaar (minstens 6 keer) communiceert Schooljudo naar het merendeel van het basisonderwijs via een nieuwsbrief. Daarnaast zet Schooljudo social mediacampagnes in om het basisonderwijs te bereiken.
- Schooljudo is aanwezig op de belangrijkste beurzen en congressen voor het basisonderwijs.
- Schooljudo heeft een Sales team dat dagelijks scholen belt en verleidt tot deelname aan Schooljudo
- Gedurende het jaar zorgt Schooljudo voor diverse publicaties in onderwijs gerelateerde media, dit gebeurt zowel on- als offline.

Gemeenten

- Verspreid over vier keer per jaar wordt iedere gemeente in Nederland één keer aangeschreven. Nadat de gemeente een hardcopy brief of email hebben gekregen worden ze binnen twee weken gebeld om het programma onder de aandacht te brengen.
- Gedurende het jaar worden er verschillende netwerkbijeenkomsten bijgewoond door de projectmanagers van Schooljudo waar contact wordt gelegd met potentiële afnemers om het programma onder de aandacht te brengen.
- Gedurende het jaar worden verschillende specifieke breedtesport bijeenkomsten bijgewoond door de projectmanagers van Schooljudo waar contact wordt gelegd met beleidsmedewerkers om het programma onder de aandacht te brengen.

Over het algemeen kan er gesteld worden dat de groep klanten van Schooljudo in te delen is in:

- Scholen
- Schoolbesturen
- Gemeenten

Schooljudo treft veel inspanningen om haar programma onder de aandacht te brengen van deze potentiële klanten. Zo is er aandacht in landelijke en lokale media, en is er specifieke media (bv door facebook acties) gericht op diverse doelgroepen.

Ook bestaande klanten worden niet vergeten. Er wordt veel aandacht besteed aan relatiebeheer en de nazorg. Tijdens het programma wordt de afnemer regelmatig op de hoogte gehouden over de voortgang van het project. Na het programma vindt er een evaluatie plaats van het programma. Door middel van persoonlijk contact, een uitgebreide evaluatie en continu verbetering van het programma wordt de samenwerking met veel klanten verlengd.

Voor de organisatie heeft Schooljudo een stappenplan ontwikkeld waarin de projectorganisatie van stap tot stap is uitgewerkt. Voor alle stappen van de organisatie zijn standaarddocumenten beschikbaar die makkelijk kunnen worden aangepast aan de lokale organisatie. Door de projectorganisatie te standaardiseren kan het project eenvoudig en volledig worden uitgerold en worden geïmplementeerd door het hele land.

Kosten

Schooljudo hanteert sinds 2017 pakketprijzen. De variabelen die de prijs bepalen zijn:

1. Het aantal groepen dat deelneemt
2. Het aantal jaren dat de school deelneemt
3. Het aantal weken dat een school deelneemt (standaard = 8 weken)

Meer groepen betekent hogere kosten en hoe langer (jaren) een school de samenwerking aangaat hoe lager de prijs per jaar.

In de prijs zit inbegrepen:

- Organisatiekosten
- Entertrainersuren + reiskosten
- Workshopuren + reiskosten Waardenspecialist
- Huur judomatten en judopakken (incl. waskosten)
- Communicatiematerialen (diploma's, posters)
- Gebruik digitale leeromgeving Schooljudo
- Transport materialen + km-vergoeding

Hieronder een aantal voorbeeldprijzen (vrijgesteld van BTW):

Aantal groepen	1 jaar	3 jaar (prijs per jaar)	6 jaar (prijs per jaar)
4	€4.599	€4.429	€4.255
6	€6.400	€6.120	€5.860
8	€8.101	€7.777	€7.516

Schooljudo heeft met diverse bedrijven sponsorafspraken gemaakt. Als de sponsor bekend is, dan wordt dit vermeld in de correspondentie met de school. Met behulp van deze sponsors ontvangt elke school een sponsorkorting van €1000 per jaar. Huidige sponsors/donateurs zijn onder andere De Friesland, IT4Kids, Reaal en Reggeborgh.

3. Onderbouw

3.1 Probleem

Uit cijfers van het CBS (2018a) blijkt dat in 2017 slechts 55% van de basisschoolkinderen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar voldoende beweegt volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad. De Inspectie van Onderwijs deelde in 2018 cijfers over de afnemende bewegingsvaardigheden van basisschoolkinderen. In het onderzoek, wat werd uitgevoerd in 2016, bleken leerlingen van groep 8 minder te presteren op vijf van de acht onderdelen die ook in 2006 gepeild waren (Inspectie van het onderwijs, 2018). De bewegingsvaardigheden zijn ten opzichte van 10 jaar geleden achteruitgegaan.

Een andere conclusie van het onderzoek is dat in 10 jaar tijd weinig is veranderd in de aangeboden bewegingsactiviteiten. Tik- en doelspelen worden het meest aangeboden. Daartegenover worden bewegen op muziek en stoeispelen het minst aangeboden in de gymles (Inspectie van het onderwijs, 2018).

Ook Breedveld (2010) beaamt dat kinderen minder en minder goed bewegen in het dagelijks leven. In vergelijking met een kwart eeuw geleden zijn Nederlandse kinderen minder lenig, minder motorisch handig en beschikken ze over een minder goede conditie (Collard, 2010).

Met name kinderen uit een prioritaire doelgroep, te weten kinderen uit gezinnen met een lage SES (sociaal economische status) en van allochtone afkomst, bewegen minder (Hoogendoorn & De Hollander, 2016; TNO, 2010).

Sinds 2006 is door de Onderwijsinspectie 'actief burgerschap en sociale integratie' opgenomen in de kerndoelen van het onderwijs. Door de toenemende individualisering (CBS, 2017), bevolkingsgroei en culturele diversiteit (CBS, 2018b) wordt het belang van democratisch burgerschap en sociale integratie groter. Echter komt uit de Staat van het onderwijs (2019) naar voren dat Nederlandse kinderen minder burgerschapskennis en –vaardigheden hebben dan kinderen in vergelijkbare landen (Inspectie van het onderwijs, 2019). Onder burgerschap in het basisonderwijs wordt verstaan dat "leerlingen zorgdragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen en ...zich leren te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen..." (Inspectie van het onderwijs, p. 8-9, 2016). Vaardigheden die onder "burgerschap en sociale integratie" vallen zijn: "Eigen mening met anderen bespreken. (...) Bijdragen aan het maken en uitvoeren van regels en afspraken in de klas en op school. (...) Zich in opvattingen en gevoelens van anderen inleven. Samenwerken met anderen ongeacht sociale, etnische en/ of culturele achtergronden." (School en Veiligheid, z.d.)

In 2017 concludeerde de Onderwijsinspectie dat scholen wel aandacht besteden aan burgerschap maar dat dit weinig doelgericht gebeurt (Inspectie van het onderwijs, 2017).

3.2 Bewegen en sociaal emotionele ontwikkeling

Samenvattend richt deze interventie zich op bewegingsarmoede en minder ontwikkelde burgerschapsvaardigheden (sociaal-emotionele vaardigheden) bij kinderen in de basisschoolleeftijd. Deze twee aspecten hangen met elkaar samen. Onder sociaal-emotionele ontwikkeling wordt verstaan: “het dynamische proces waarmee kinderen fundamentele levensvaardigheden verwerven die hen helpen bij het ontwikkelen van een persoonlijke identiteit, het opbouwen van relaties met anderen en het hanteren van verwachtingen van hun omgeving” (SLO, z.d.) Voorbeelden van deze vaardigheden zijn het aangaan van relaties, het leren verplaatsen in en omgaan met anderen, het reflecteren op eigen gedrag, conflicthantering, het vergroten van zelfvertrouwen en persoonlijke weerbaarheid binnen de groep (SLO, z.d.).

Kinderen die goed kunnen sporten en bewegen zitten vaak lekkerder in hun vel (Timmermans, 2010). Voldoende sporten en bewegen heeft een positieve invloed op de leerprestaties, weerbaarheid en sociale ontwikkeling van kinderen (VWS, 2011). Volgens het Human Capital Model draagt regelmatig bewegen bij aan positieve fysieke, emotionele, individuele, sociale en intellectuele effecten (Bailey et al., 2013).

Wanneer specifiek naar stoeien wordt gekeken blijkt dat stoeien hand in hand gaat met de ontwikkeling van sociale competenties: sociaal bewustzijn en aanpassingsvermogen, samenwerking, vertrouwen en sociaal-probleemoplossend vermogen (Pellegrini, 1995; Reed & Brown, 2001; Tannock, 2008). Ook uit andere onderzoeken blijkt dat stoeien positieve effecten heeft op de sociale ontwikkeling (leren onderhandelen, luisteren, rolname), zelfregulatie, de cognitieve ontwikkeling (leren herkennen van het onderscheid tussen fantasie en realiteit, creatief denken) en de motorische ontwikkeling (eigen lichaam en grenzen ervan leren aanvoelen, lichaamscoördinatie) (Fehr & Russ, 2013; Hart & Tannock, 2013; Pellegrini, 1987; Pellis & Pellis, 2007; Malloy & McMurray-Schwarz, 2015).

3.3 Gevolgen voor de doelgroep

Er is een duidelijk verband tussen overgewicht en lichamelijke activiteit, waarbij kinderen met overgewicht in het algemeen minder bewegen dan kinderen zonder overgewicht (Cooper et al., 2015). Het werkt ook andersom, door weinig te bewegen wordt de kans op overgewicht vergroot. In de afgelopen jaren is het aantal kinderen met overgewicht toegenomen (RIVM, 2018). In 2018 had 12 procent van de 4- tot 11-jarigen overgewicht (RIVM, 2018). Kinderen met overgewicht hebben een grotere kans op het krijgen van gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, spier- en gewrichtsaandoeningen, verhoogd cholesterolgehalte, huidaandoeningen, ademhalingsproblemen en diabetes (Pulgarón, 2013).

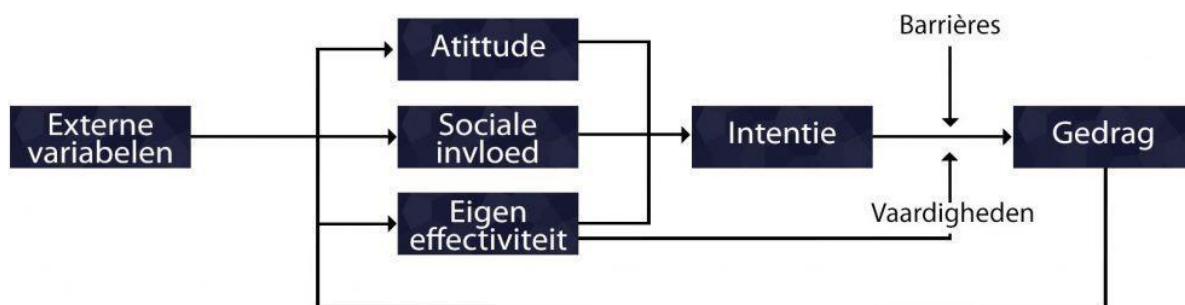
Kinderen met overgewicht worden vaak buitengesloten of gepest door leeftijdsgenoten. De kans op een negatief zelfbeeld, sociale isolatie, gedragsproblemen en angststoornissen neemt daardoor toe (Pulgarón, 2013). Ook Timmermans (2010) geeft aan dat de populariteit van een kind voor een groot deel wordt bepaald door zijn of haar motorische vaardigheden.

Doordat kinderen motorisch minder vaardig zijn ontstaat er vaker letsel ten gevolge van een val door buitenspelen of sporten (van Keulen, 2012). In 2015 belandden er 100.000 kinderen van 4-12 jaar op de Spoedeisende Hulp (VeiligheidNL, 2017).

Diamond (2007) vond een link tussen sociaal-economische status (SES) en de ontwikkeling van zelfsturing (een sociaal-emotionele vaardigheid). Kinderen met een lage sociaal economische status hebben vaak een slecht ontwikkeld zelfsturend vermogen (Diamond et al. 2007). Een goed ontwikkeld zelfsturend vermogen zorgt voor een verbetering van het sociale gedrag in de klas en voor betere schoolresultaten (Barnett et al. 2008). Geen aandacht voor zelfsturing en reflectie heeft als gevolg dat kinderen een steeds grotere sociaal-emotionele en cognitieve achterstand oplopen (Noble et al. 2007; Chen e.a., 2010; Zorza e.a., 2013).

3.4 Oorzaken

Dat kinderen minder en minder goed bewegen en ook minder ontwikkelde sociale vaardigheden hebben, wordt veroorzaakt door verschillende factoren. Aan de hand van het ASE model (De Vries et al., 1988) worden zowel factoren die van invloed zijn op het sport- en beweeggedrag van kinderen als sociaal emotionele factoren benoemd. Het ASE model (De Vries et al., 1988) omschrijft dat de intentie om bepaald gedrag te vertonen, leidt tot gedragsverandering.



Afbeelding: ASE model (Alles over Sport, 2019)

Het gewenste gedrag wat Schooljudo bij de kinderen en op de lange termijn door de hele school wil bereiken is: “Het is niet belangrijk om beter te zijn dan een ander, het is belangrijk om beter te zijn dan gisteren”.

Vaardigheden en barrières

De barrières en vaardigheden refereren aan de (on)mogelijkheden die iemand heeft om de intentie om te zetten in gedragsverandering (de Vries et al., 1988).

Toenemend overgewicht, zoals in paragraaf 3.3 beschreven, en minder ontwikkelde motorische vaardigheden bij kinderen kunnen een barrière vormen om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten. Het bewegingsniveau van kinderen blijft ook achter doordat bewegen steeds minder vanzelfsprekend is. In de geschiedenis was het binnen nog nooit zo leuk. De wereld bij hen thuis levert kinderen veel op, maar impliceert ook dat er minder stimulansen zijn om in beweging te komen. De aantrekkingskracht van buiten spelen of sport heeft plaatsgemaakt voor de verlokking van binnen gamen (Breedveld, 2011).

In positieve zin wordt judo, meer dan andere takken van vechtsport, gezien als een goede sport voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Het leren vallen en de balans- en controleoefeningen dragen bij aan een verbetering van de fysieke competenties, zoals minder val ongelukken, betere balans, coördinatie en motoriek (Tiessen-Raaphorst et al. 2008).

Daarnaast levert judo een bijdrage aan de sociale competenties door drie belangrijke kenmerken van judo. Een kind is zelf verantwoordelijk voor zijn actie en ervaart de consequenties daarvan. Iedere actie moet worden ondernomen met een ander. Het contact met anderen is fysiek en dit fysiek ervaren is het derde kenmerk van judo waardoor de sociale competentie van kinderen wordt gestimuleerd (Belzen van, 2003). Ook Sterkowicz-PrzybycieÅ, et al. (2014) onderzochten de effecten van judo op jonge kinderen. Zij vonden positieve effecten op het probleemoplossend vermogen, sociaal en ondersteunend gedrag, overtuigingskracht, zelfdiscipline, voorzichtigheid, moed, doorzettingsvermogen, hulpvaardigheid, en verantwoordelijkheidsgevoel.

Aan de hand van de gedragsdeterminanten; attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit wordt omschreven welke invloed deze en andere vaardigheden/barrières hebben op de intentie tot gedragsverandering.

Attitude

Deze gedragsdeterminant beschrijft hoe mensen zelf aankijken tegen bepaald gedrag. Een attitude komt voornamelijk tot stand op basis van ervaringen. Naast ervaringen spelen gewoonten en overtuigingen een belangrijke rol, ookwel "beliefs" genoemd. Deze "beliefs" kunnen worden gekoppeld aan kennis, gevoel of gewoonten.

Kahn et al. (2002) noemt kennis ook als één van de bewustzijnsfactoren die van invloed kan zijn op de lichamelijke activiteit en daarmee de fysieke ontwikkelin. Het verhogen van kennis alleen is geen effectieve interventie om beweeggedrag te veranderen (Kahn et al., 2002). Het gaat om de combinatie met de praktijk. Effectonderzoek naar de interventie 'Vallen is ook een sport' liet zien dat de

combinatie van theorie (kennis) en praktijk (oefeningen) van veilig vallen effectief is in het verminderen van risico op valletsels, met name bij minder actieve kinderen (Nauta en Verhagen, 2010). De ervaringen en emoties die tijdens het sporten worden opgedaan spelen een belangrijke rol in het sportgedrag van kinderen. Succesbeleving en daarmee plezier is het belangrijkste motief om te sporten voor 72% van 4-12 jarigen (SCP, 2010).

Sociale invloed

De mening van de sociale omgeving op gedrag speelt een belangrijke rol. Dit gebeurt op vier verschillende manieren. Ten eerste door een subjectieve norm waar we graag aan willen voldoen. De norm beschrijft de verwachting van onze omgeving en in hoeverre we aan deze norm voldoen. Daarnaast is sociale steun belangrijk. Als we sociale steun ervaren is de kans groter we het gesteunde gedrag vertonen. Afkeuring van het gedrag heeft veel invloed. Een andere variant is de sociale druk die wordt ervaren. In negatieve zin betekent dit onder invloed van deze druk, je iets doet wat je liever niet had gedaan. De laatste variant beschrijft modellering: het gedrag van rolmodellen. We zijn eerder geneigd om voorbeeldgedrag over te nemen. Belangrijke kanttekening bij de deze gedragsdeterminant is dat dit zowel wordt bepaald door wat anderen écht vinden, als ook door wat we denken dat anderen vinden.

Diverse studies tonen een verband aan tussen sportactiviteiten op school en de sociaal emotionele ontwikkeling gericht op de omgeving, zoals sociale betrokkenheid en omgang met klasgenoten (Carlson & Hastie, 1997; Jacobs, 2006). Sport en bewegen draagt ook volgens Shields & Bredemeier (1995), onder bepaalde voorwaarden, bij aan de sociaal emotionele ontwikkeling. In het onderwijs zijn deze voorwaarden bij uitstek aanwezig. Sportactiviteiten in het onderwijs hebben als voordeel dat ze toegankelijk zijn voor alle leerlingen, er wordt minder nadruk gelegd op competitie en prestatie en het kan worden gecombineerd met sociale opvoeding (Shields & Bredemeier, 1995). De school vervult ook een belangrijke rol in het stimuleren van beweeggedrag (TNO, 2012). De schoolomgeving is dus een belangrijke factor voor zowel de fysieke ontwikkeling als de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen.

Naast de school als omgeving en klasgenoten spelen ook docenten een belangrijke rol. De kans op positieve effecten van sportbeoefening neemt toe wanneer de begeleiding bestaat uit goed opgeleide leraren en trainers/coaches/sportleiders (Boonstra & Hermens, 2011). Zij hebben ook een groot aandeel in het aanleren en voordoen van het geven van feedback. Veranderingsgerichte feedback is feedback die aangeeft dat de uitvoering ontoereikend is en dat andere gedragingen nodig zijn om het doel te bereiken. Er is een positieve relatie tussen de kwaliteit van veranderingsgerichte feedback en de intrinsieke motivatie van de sporter/leerling (Carpentier en Mageau, 2013). Een effectief compliment kan ook gezien worden als feedback (Burnett, 2002). Verschillende studies tonen aan dat kinderen uit de onderbouw en met een lage SES (sociaal economische status) het meest profiteren

van complimenten. Het zorgt bij deze kinderen voor hogere studieresultaten (Brophy & Evertson, 1976; Cantrell, Stenner, & Katzenmeyer, 1977; Good, Ebmeier, & Beckerman, 1978). Boehler et al., 2006 vond in een studie dat een combinatie van het geven van constructieve feedback en complimenten het meest waardevol is.

Eigen effectiviteit

Eigen effectiviteit betekent dat je jezelf in staat acht het gewenste gedrag te kunnen uitvoeren. Dus niet of je het kunt (vaardigheid) maar of je denkt dat je het kan. Daarbij zit het hem vooral in zelfvertrouwen en praktische aspecten als tijd en materiaal.

Een combinatie van alle opgedane kennis en vaardigheden dragen uiteindelijk bij aan de eigen effectiviteit.

Stoeien en judo vallen onder “risicovol spelen” (Sandseter, 2007). Bij risicovol spelen doen kinderen uitdagende activiteiten waarbij een risico bestaat op een (kleine) verwonding. Risicovol spelen draagt bij aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden en eigen verantwoordelijkheid (Sandseter, 2007). Door minder bemoeienis van volwassenen tijdens het spelen hebben kinderen meer sociale interactie, kunnen ze beter conflicten oplossen en emoties herkennen van speelmaatjes (Veiga, et al., 2016, Brussoni, et al., 2015).

Lotens (2004) geeft aan dat bij geen enkel ander spel of andere sport “het contact tussen de spelers zo maximaal is als bij stoeien en judo” (p. 15). Er is een verschil tussen speljudo en sportjudo waarbij speljudo vrijwel gelijk is aan stoeien. Judo is van oorsprong nooit bedoeld als wedstrijdsport, dit is veel later ontstaan (Lotens, 2004). Stoeien omschrijft Lotens (2004) als: “spel van wederzijds grenzen verkennen en verleggen, zowel geestelijk als lichamelijk, zowel bij jezelf als bij de ander (p. 18)”. Bij stoeien en speljudo is de prestatie onderschikt aan het spelen zelf. Naast zelfvertrouwen ontwikkelen kinderen ook een groter verantwoordelijkheidsgevoel voor anderen en hun omgeving. Ondanks verschillen in kracht en lengte zorg je dat je de ander geen pijn doet. Je stopt direct wanneer de ander aftikt of stop roept. Hier moet je op kunnen vertrouwen (Lotens, 2004).

In het algemeen kan gesteld worden dat scholieren die deelnemen aan sociaal emotionele ontwikkelingsprogramma's hebben een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en voelen zich meer verbonden met school. Zij vertonen meer positief sociaal gedrag (positieve interacties met anderen, samenwerken) en minder probleemgedrag (Durlak et al., 2010). Schoolbrede PBS (positive behavior support)-benaderingen worden gezien als een effectieve aanpak voor allerlei gedragsproblemen op school (Simonsen, Sugai, & Fairbanks, 2007). Deze aanpak kiest als insteek het belonen van goed gedrag, het aanleren van sociale competenties, en actieve supervisie om zo ongewenst gedrag van leerlingen terug te dringen en passend gedrag te belonen. Basinger (2012) onderzocht of dit ook van toepassing is op interventies die zich richten op stoeien. Ook hier werd een positief

effect op het gedrag van de leerlingen geconstateerd: meer positieve interacties in het spel en minder problematisch stoeien.

Externe variabelen

Enkele externe variabelen die ook van invloed zijn op intenties en gedrag zijn 'geslacht, leeftijd, opleiding, sociaal economische status en persoonskenmerken.

De persoonsgebonden factoren die invloed hebben op het beweeggedrag zijn biologische factoren als geslacht, leeftijd en de fysieke kunde (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014). Persoonsgebonden sociale en culturele factoren zijn onder andere de sociaal economische status en de etniciteit. Zo is het bekend dat meiden, kinderen met een allochtone afkomst en kinderen met een lage SES minder sporten dan hun leeftijdsgenoten (TNO, 2010). Persoonsgebonden factoren die van invloed zijn op de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen is de populariteit van een kind. Pellegrini (1988) vond dat populaire kinderen beter in staat zijn stoeien en agressief gedrag te herkennen. Kinderen met een lagere sociale status, interpreteren dergelijke situaties vaker als agressief en aanvallend. Hierdoor slaat stoeien en uitgedaagd worden sneller om in agressief gedrag (Pellegrini, 1988).

3.5 Aan te pakken factoren

Het verminderde beweeggedrag en de achterblijvende sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen worden beïnvloed door de hierboven benoemde factoren uit het ASE model. De belangrijkste factoren die Schooljudo kan beïnvloeden, staan hieronder uitgewerkt.

Factoren	Subdoelen
<p>Attitude</p> <p>Kennis, succesbeleving en plezier in het verbeteren van motorische en sociale vaardigheden</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De doelgroep heeft kennis van verschillende judo- en valtechnieken en is na 8 lessen in staat om verschillende judo- en valtechnieken toe te passen op niveau van de witte band met gele tot oranje slip (fysieke vaardigheden); - De doelgroep kan na 8 weken goed vallen op niveau van de gele band doordat valbreken vast onderdeel is van elke les (fysieke vaardigheid) - De doelgroep beweegt intensief voor ten minste 45 minuten per les en verbetert hiermee de grond motorische eigenschappen kracht, coördinatie en lenigheid. (fysieke vaardigheden)
<p>Sociale invloed</p> <p>Ontwikkeling reflectievaardigheden, positieve feedback op individueel- en groepsniveau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De doelgroep kan na 8 weken beter reflecteren op zichzelf en op de ander tijdens en na een oefening/samenwerking door middel van de duimenfeedbackmethode (sociaal emotionele vaardigheden); - De doelgroep kan 8 weken beter complimenten geven en ontvangen door middel van de Schooljudo schouderklop methode (sociaal emotionele vaardigheden);
<p>Eigen effectiviteit</p> <p>Zelfvertrouwen door opgedane vaardigheden en organisatorische randvoorwaarden</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De doelgroep kan na 8 weken beter reflecteren op zichzelf en op de ander tijdens en na een oefening/samenwerking door middel van de duimenfeedbackmethode (sociaal emotionele vaardigheden); - De doelgroep kan 8 weken beter complimenten geven en ontvangen door middel van de Schooljudo schouderklop methode (sociaal emotionele vaardigheden); - De doelgroep heeft kennis van verschillende judo- en valtechnieken en is na 8 lessen in staat om verschillende judo- en valtechnieken toe te passen op

	<p>niveau van de witte band met gele tot oranje slip (fysieke vaardigheden);</p> <ul style="list-style-type: none">- De doelgroep kan na 8 weken goed vallen doordat valbreken vast onderdeel is van elke les (fysieke vaardigheid)- De doelgroep beweegt intensief voor ten minste 45 minuten per les en verbetert hiermee de grond motorische eigenschappen kracht, coördinatie en lenigheid. (fysieke vaardigheden)
--	---

Verantwoording

Factor(en)	Aanpak	Onderbouwing
<p>Attitude</p> <p>Kennis, succesbeleving en plezier in het verbeteren van motorische en sociale vaardigheden</p> <p>De doelgroep:</p> <ul style="list-style-type: none"> - heeft kennis van verschillende judo- en valtechnieken - kan goed vallen op niveau van de gele band - beweegt intensief voor ten minste 45 minuten per les 	<p>Iedere les worden specifieke judo- en valonderdelen behandeld waarbij kinderen de (theoretische) kennis krijgen en dit vervolgens in verschillende (spel)situaties toepassen. Kennis alleen brengt geen gedragsverandering teweeg. Dit geldt ook voor de docenten die tijdens de Waardenworkshops kennis krijgen aangereikt, aanwezig zijn bij de lessen en vervolgens zelf fysiek de mat op gaan (waardenworkshop 2^e jaar).</p> <p>De kinderen krijgen les van een professional die hen wijst op hun eigen fysieke kunde en die zich inzet om judo als middel te gebruiken (d.m.v. stoei-, coördinatie en motorische oefeningen uit het Schooljudo lespakket) om de motorische en sociaal emotionele vaardigheden van kinderen te verbeteren. In het lespakket staan verschillende oefeningen die geschikt zijn voor verschillende leeftijdsgroepen, daarnaast hebben de docenten in hun opleiding geleerd hoe te differentiëren naar leeftijd en niveau. Voor groepen uit het speciaal onderwijs wordt er gewerkt met judoleraren met een extra certificering 'Judoleraar in de zorg'. Zij zijn opgeleid om specifiek met deze doelgroep te werken.</p>	<p>Eén van de bewustzijnsfactoren die van invloed kan zijn op de lichamelijke activiteit en daarmee de fysieke ontwikkeling is kennis. Het verhogen van kennis alleen is geen effectieve interventie om beweeggedrag te veranderen (Kahn et al., 2002).</p> <p>Effectonderzoek naar de interventie 'Vallen is ook een sport' liet zien dat de combinatie van theorie (kennis) en praktijk (oefeningen) van veilig vallen effectief is in het verminderen van risico op valletsels, met name bij minder actieve kinderen (Nauta en Verhagen, 2010).</p> <p>Judo wordt, meer dan andere takken van vechtsport, gezien als een goede sport voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Het leren vallen en de balans- en controleoefeningen dragen bij aan een verbetering van de fysieke competenties, zoals minder val ongelukken, betere balans, coördinatie en motoriek (Tiessen-Raaphorst et al. 2008).</p> <p>Daarnaast levert judo een bijdrage aan de sociale competenties door drie belangrijke kenmerken van judo. Een kind is zelf verantwoordelijk voor zijn actie en ervaart de consequenties daarvan. Iedere actie moet worden ondernomen met een ander. Het contact met anderen is fysiek en dit fysiek ervaren is het derde kenmerk van judo waardoor de sociale competentie van kinderen wordt gestimuleerd (Belzen van, 2003).</p>

<p>Tijdens de Schooljudo lessen wordt gestimuleerd om vaak te wisselen van maatje zodat kinderen samenwerken met kinderen waar zij normaal niet mee samen werken. Door de judo etiketten moet je met iedereen stoeien en wordt iedereen gelijk behandeld (een partijtje begint met een buiging, na de oefening geef je elkaar een hand ongeacht winst of verlies). Daarnaast is iedereen ook gelijk doordat ieder kind een judopak draagt en les krijgt op een judomat van een judomeester.</p> <p>Tijdens de Schooljudolessen worden de waarden van het judo zodanig ingezet dat kinderen tijdens de lessen continu werken aan hun sociale competenties. Per jaar staat een van de zes Schooljudo waarden centraal (vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid en discipline). Plezier is de belangrijkste en zevende waarde die altijd geldt.</p> <p>Bewegen voor iedereen ongeacht niveau en leeftijd leuk zijn. Dan leer je sneller en hou je het langer vol.</p> <p>Basisscholen zijn tegenwoordig volledig ingericht op beheersing. “niet rennen in de gang”, niet stoeien op het schoolplein. De Schooljudo lessen zijn ook een moment om uit te razen waarin (binnen gestelde kaders) veel mag en kan. Bewegen en vallen is niet eng maar leuk!</p>	<p>Ook Sterkowicz-PrzybycieÅ, et al. (2014) onderzochten de effecten van judo op jonge kinderen. Zij vonden positieve effecten op het probleemoplossend vermogen, sociaal en ondersteunend gedrag, overtuigingskracht, zelfdiscipline, voorzichtigheid, moed, doorzettingsvermogen, hulpvaardigheid, en verantwoordelijkheidsgevoel.</p> <p>De ervaringen en emoties die tijdens het sporten worden opgedaan spelen een belangrijke rol in het sportgedrag. Succesbeleving en daarmee plezier is het belangrijkste motief om wel te sporten voor 72% van 4-12 jarigen (SCP, 2010).</p>
---	--

	<p>Naast de succesbeleving voor alle beweegniveaus ligt de focus ook op de eigen autonomie van kinderen. Bijvoorbeeld doordat kinderen zelf te bepalen welke oefening of welk spel in de les gedaan wordt. Hiermee hebben ze invloed om hun eigen leerproces en blijft het geleerde beter hangen.</p>	
<p>Sociale invloed</p> <p>Ontwikkeling reflectievaardigheden , positieve feedback op individueel- en groepsniveau.</p> <p><i>De doelgroep:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kan na 8 weken beter reflecteren op zichzelf en op de ander - kan na 8 weken beter complimenten geven en ontvangen 	<p>Kinderen leren elkaar feedback geven middels de duimen-feedbackmethode. Zij leren duidelijk “Nee“ zeggen en worden uitgedaagd om hun eigen mening te geven en te reageren op gedrag en de reactie van een ander. Deze methode wordt vervolgens veelvuldig toegepast in de praktijk tijdens de judolessen, zo worden de kinderen zich bewust van hun eigen gedrag en dat van anderen. Groepsdocenten van de deelnemende groepen krijgen instructie middels de docentenhandleiding en waardenworkshops over hoe de feedbackmethode toe te passen buiten de Schooljudo lessen op de mat. Hierdoor wordt ook buiten de gymlessen gewerkt aan reflectievaardigheden en wordt het vanzelfsprekender om het ‘altijd’ toe te passen. Naast de Entertrainers hebben docenten hierin ook een belangrijke voorbeeldfunctie.</p>	<p>De duimen-feedbackmethode is niet zozeer positief of negatieve feedback maar 'veranderingsgerichte feedback'. Feedback die aangeeft dat de uitvoering ontoereikend is en dat andere gedragingen nodig zijn om het doel te bereiken. Er is een positieve relatie tussen de kwaliteit van veranderingsgerichte feedback en de intrinsieke motivatie van de sporter. Daarnaast is er een positief verband met het welzijn en het zelfvertrouwen van de sporters; kwalitatief goede veranderingsgerichte feedback hangt samen met een beter welzijn en zelfvertrouwen van de sporters wat bijdraagt aan de sociaal/mentale ontwikkeling. Hoe meer, en hoe beter gebrachte, veranderingsgerichte feedback, hoe beter de sporters zich voelen (Carpentier en Mageau, 2013).</p> <p>Een effectief compliment kan ook gezien worden als feedback (Burnett, 2002). Verschillende studies tonen aan dat kinderen uit de onderbouw en met een lage SES (sociaal economische status) het meest profiteren</p>

	<p>De Entertrainer ziet er tijdens de lessen op toe dat de feedback die de kinderen aan elkaar geven 'serieus' is en bespreekt dit minimaal één keer per les klassikaal. Daarnaast geeft hij/zij natuurlijk zelf continu het goede voorbeeld. Door te strooien met complimenten en door klassikale voorbeelden telkens met andere kinderen voor te doen.</p> <p>De complimentenmethode loopt samen met de Duimenfeedbackmethode als een rode draad door het Schooljudo programma. Door de Entertrainer wordt deze methode ook minimaal 1x per les ingezet. De reden achter deze methode is dat kinderen beter en sneller leren in een positieve omgeving waarin zij succes en plezier ervaren.</p> <p>De wijze van complimenten geven en ontvangen wordt per les steeds meer uitgebreid, zowel op individueel als op groepsniveau.</p> <p>Tijdens stoeien ontstaan verschillende emoties zoals frustratie, boosheid en angst. Fouten maken mag. Hiervan leren is het belangrijkste: 'Het is niet belangrijk om beter te zijn dan een ander maar het is belangrijk om beter te zijn dan gisteren'.</p>	<p>van complimenten. Het zorgt bij deze kinderen voor hogere studieresultaten (Brophy & Evertson, 1976; Cantrell, Stenner, & Katzenmeyer, 1977; Good, Ebmeier, & Beckerman, 1978).</p> <p>Boehler et al., 2006 vond in een studie dat een combinatie van het geven van constructieve feedback en complimenten het meest waardevol is.</p> <p>De kans op positieve effecten van sportbeoefening neemt toe wanneer de begeleiding is door goed opgeleide leraren en trainers/coaches/sportleiders (Boonstra & Hermens, 2011).</p> <p>Sport en bewegen draagt volgens Shields & Bredemeier (1995), onder bepaalde voorwaarden, bij aan de sociaal emotionele ontwikkeling. In het onderwijs zijn deze voorwaarden bij uitstek aanwezig. Sportactiviteiten in het onderwijs hebben als voordeel dat ze toegankelijk zijn voor alle leerlingen, er wordt minder nadruk gelegd op competitie en prestatie en het kan worden gecombineerd met sociale opvoeding (Shields & Bredemeier, 1995). Diverse studies tonen een verband aan tussen sportactiviteiten op school en de sociaal emotionele ontwikkeling gericht op de omgeving, zoals sociale betrokkenheid en omgang met klasgenoten (Carlson & Hastie, 1997; Jacobs, 2006). De school vervult ook een belangrijke rol in het stimuleren van beweeggedrag (TNO, 2012). De schoolomgeving is dus een belangrijke factor voor</p>
--	---	--

		zowel de fysieke ontwikkeling als de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen.
<p>Eigen effectiviteit</p> <p>Zelfvertrouwen door opgedane vaardigheden en organisatorische randvoorwaarden</p> <p><i>De doelgroep</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - heeft kennis van verschillende judo- en valtechnieken - kan goed vallen op niveau van de gele band - beweegt intensief voor ten minste 45 minuten per les - kan na 8 weken beter reflecteren op zichzelf en op de ander - kan na 8 weken beter complimenten geven en ontvangen 	<p>Alle bovengenoemde elementen dragen bij aan de eigen effectiviteit en daarmee weerbaarheid van kinderen. De kinderen verleggen grenzen onder supervisie van een professional in een veilige omgeving. Ze krijgen het vertrouwen om te leren omgaan met risico's en werken samen met iedereen.</p> <p>Schooljudo is een doorlopende leerlijn van 6 jaar en de gehele school gaat met dezelfde centrale waarde aan de slag. Dit zorgt voor eenheid, continuïteit en op de langere termijn voor een veilig school klimaat.</p> <p>Alle randvoorwaarden om de genoemde vaardigheden te kunnen ontwikkelen zijn aanwezig. Denk aan tijd en materiaal. In 8 weken is elk kind in staat, binnen zijn/haar mogelijkheden, de gestelde doelen te behalen. De lessen worden uitgevoerd door een professional (De Entertrainer) die zich verdiept in de specifieke behoefte van een school of groep. Daarnaast ontvangt elke deelnemende school judomatten, judopakken en aanvullend lesmateriaal, inclusief handleidingen, workshops</p>	<p>Stoeien en judo vallen ook onder “risicovol spelen” (Sandseter, 2007). Bij risicovol spelen doen kinderen uitdagende activiteiten waarbij een risico bestaat op een (kleine) verwonding. Risicovol spelen draagt bij aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden (Sandseter, 2007). Door minder bemoeienis van volwassenen tijdens het spelen hebben kinderen meer sociale interactie, kunnen ze beter conflicten oplossen en emoties herkennen van speelmaatjes (Veiga, et al., 2016, Brussoni, et al., 2015).</p> <p>Stoeien omschrijft Lotens (2004) als: “spel van wederzijds grenzen verkennen en verleggen, zowel geestelijk als lichamelijk, zowel bij jezelf als bij de ander (p. 18)”. Bij stoeien en speljudo is de prestatie onderschikt aan het spelen zelf. Naast zelfvertrouwen ontwikkelen kinderen ook een groter verantwoordelijkheidsgevoel voor anderen en hun omgeving. Ondanks verschillen in kracht en lengte zorg je dat je de ander geen pijn doet. Je stopt direct wanneer de ander aftikt of stop roept. Hier moet je op kunnen vertrouwen (Lotens, 2004).</p> <p>Scholieren die deelnemen aan sociaal emotionele ontwikkelingsprogramma's hebben een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en voelen zich meer</p>

	<p>en ondersteuning over het gebruik van deze middelen.</p>	<p>verbonden met school. Zij vertonen meer positief sociaal gedrag (positieve interacties met anderen, samenwerken) en minder probleemgedrag (Durlak et al., 2010)</p> <p>Schoolbrede PBS (positive behavior support)-benaderingen worden gezien als een effectieve aanpak voor allerlei gedragsproblemen op school (Simonsen, Sugai, & Fairbanks, 2007). Deze aanpak kiest als insteek het belonen van goed gedrag, het aanleren van sociale competenties, en actieve supervisie om zo ongewenst gedrag van leerlingen terug te dringen en passend gedrag te belonen.</p> <p>Basinger (2012) onderzocht of dit ook van toepassing is op interventies die zich richten op stoeien. Ook hier werd een positief effect op het gedrag van de leerlingen geconstateerd: meer positieve interacties in het spel en minder problematisch stoeien.</p>
--	---	---

4. Onderzoek

Er zijn voornamelijk onderzoeken gedaan naar de uitvoering van de interventie Schooljudo. De verwerking van de resultaten van het onderzoek naar de effecten is ten tijde van schrijven nog in volle gang.

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

Er zijn drie onderzoeken naar de uitvoering van het Schooljudo programma, te weten:

- De doorlopende evaluatie - schooljaar 2018/2019
- Onderzoek onder de kinderen - 2019
- Monitoring Schooljudo door Mulier Instituut - 2013

1) Doorlopende evaluatie Schooljudo

Deze evaluatie wordt na de actieve lessen op de mat uitgestuurd naar de contactpersonen van alle deelnemende scholen. De respondenten zijn groepsleerkrachten en directeuren. De evaluatie bestaat uit een online vragenlijst. De resultaten van deze vragenlijst worden per schooljaar gebundeld en geanalyseerd. Deze informatie is het belangrijkste bron om aanpassingen in het programma door te voeren. In dit werkblad zijn de gegevens van de evaluatie van schooljaar 2018/2019 opgenomen. Uitgebreide analyse van de uitkomsten is te vinden in de bijlage: procesevaluatie Schooljudo.

Samenvatting

De verschillende programmaonderdelen en het algemene beeld van Schooljudo wordt beoordeeld in de evaluatie.

De waardenworkshop is in 57,5% van de gevallen georganiseerd. Het gemiddelde cijfer voor de Waardenworkshop is een 7,7. Onderdeel 4, de digitale leeromgeving, is door 40% van de respondenten gebruikt. De les 0 en de lessen op de mat hebben op elke school plaatsgevonden.

Alle praktische onderdelen van de Schooljudo les zoals de duur, het aantal lessen, de kwaliteit/hoeveelheid materiaal en de communicatiematerialen worden "goed" tot "super" beoordeeld. De centrale waarde kwam bij het grootste deel van de school goed of uitstekend aan bod. Deze waarde verschilt per jaar. Het eerste jaar dat de school deelneemt staat "vertrouwen" centraal, het tweede jaar "samenwerken", daarna respect, beheersing, weerbaarheid en discipline. Bij slechts 2 % kwam de waarde totaal niet aan bod. Bij 87% van de scholen kwam de centrale waarde "goed" of "uitstekend" aan bod. De Entertrainer krijgt gemiddeld van een 8,2 en het gemiddelde eindcijfer voor Schooljudo is een 8,2.

Belangrijkste wijzigingen op basis van uitkomsten

De bevindingen van de scholen worden gebruikt om het programma aan te scherpen en door te ontwikkelen. De belangrijkste feedback van het voorgaande schooljaar 2017/2018 was dat er te weinig meerwaarde van de waardenworkshop werd ervaren omdat deze bijna elk jaar hetzelfde was. Hierdoor is in januari 2019 voor de waarde samenwerken en respect de inhoud van de workshops gewijzigd en zijn alle Waardenspecialisten hierover bijgeschoold.

Met betrekking tot schooljaar 2018/2019 is het zonde dat een groot deel van de scholen niet de Waardenworkshop meekrijgt en dus niet de gehele interventie doorloopt. Om deze reden wordt vanaf schooljaar 2019/2020 extra de nadruk gelegd op de doorgang van de Waardenworkshop voorafgaand aan de lessen. Dit wordt wekelijks gemeten en moet aan het eind van elk kwartaal minimaal 70% zijn. Daarnaast is het beoogde responspercentage verhoogd naar minimaal 80% zodat daadwerkelijk een groot gedeelte van de scholen worden bereikt.

De grootste uitdaging van de interventie is de Digitale leeromgeving. De omgeving wordt relatief weinig gebruikt (40%). Ondanks het feit dat scholen in het verleden juist hebben aangegeven meer handvatten te willen om de Schooljudo waarden ook in de klas toe te passen. De meest genoemde reden om de Digitale Leeromgeving niet te gebruiken is tijdsbrek. Vandaar dat de focus met het verbeteren van de omgeving ligt op de tijdsbesparing en kant- en klare lessen die in de omgeving staan. Daarnaast moet de koppeling tussen de digitale lessen en de lessen op de mat beter gecommuniceerd worden. Ook is er een tijdsaanduiding per les toegevoegd en een instructievideo over de gehele leeromgeving gemaakt. Deze aanpassingen zijn in de zomer van 2019 doorgevoerd.

In schooljaar 2017/2018 bleek dat de 4-weekse variant met de centrale waarde per jaar goed bevalt maar wel relatief kort is. Om deze reden is in schooljaar 2018/2019 het 8-weeks programma getest. Vanwege de positieve ontvangst is dit per mei 2019 het standaard Schooljudo programma. Hierdoor is er nog meer aandacht voor de centrale waarde, het sociaal emotionele aspect en daardoor meer impact. De transitie van alle lopende abonnementen van 4 weken naar 8 weken is ten tijde van schrijven nog in volle gang. Nieuwe Schooljudo trajecten zijn vanaf heden altijd 8 weken.

Andere huidige ontwikkelingen in het programma zijn het toevoegen van een meetinstrument voor de groepsdynamiek en sociale verhoudingen in een klas. Deze tool, genaamd Sometics, wordt toegevoegd aan de Digitale Leeromgeving zodat elke Schooljudo school hier gebruik van kan maken. Het doel van Sometics is om de sociaal emotionele opbrengsten van het Schooljudo programma meetbaarder en daardoor tastbaarder te maken. Implementatie van Sometics vindt, na nader onderzoek, plaats vanaf schooljaar 2020-2021.

2) Onderzoek onder de kinderen

“Proces en effectevaluatie Schooljudo door kinderen” (2019) is uitgevoerd door student van de Hogeschool van Amsterdam, R. Balm onder begeleiding van I. Spierings (Schooljudo).

Dit onderzoek is in 2019 uitgevoerd onder 769 kinderen van acht scholen door middel van groepsinterviews. Dit is het eerste grootschalige onderzoek onder de eindgebruikers: kinderen. Uitgebreide analyse van de uitkomsten is te vinden in de bijlage: procesevaluatie Schooljudo.

Samenvatting

Het doel van het onderzoek was om de eindgebruikers te vragen naar hun mening over Schooljudo en of zij verbetering ervaren in de klas en daarbuiten m.b.t de centrale waarde (vertrouwen of samenwerken). Aan elke groep (ongeacht school of leeftijd) werden dezelfde vragen gesteld die de kinderen moesten beantwoorden door hun duim te laten zien (duim omhoog, duim schuin of duim naar beneden), een driepuntschaal.

De meeste kinderen vinden Schooljudo leuk (70%). De onderbouw (82%) vindt de lessen het leukst ten opzichte van de middenbouw (66%) en bovenbouw (60%). De Entertrainer scoort voor 75% positief, ook bij de bovenbouw (65%). De onderbouw (62%) merkt het meest verschil in het effect van de waarde (vertrouwen of samenwerken) in de klas. Bij de middenbouw is dit 42% en bij de bovenbouw merkt 20% verbetering.

Belangrijkste wijzigingen op basis van uitkomsten

Door de uitvoering van het onderzoek bleken de uitkomsten niet voldoende betrouwbaar om aanpassingen in het programma door te voeren. Doordat de vragen op groepsniveau werden afgenomen, waren de kinderen geneigd om mee te gaan met de groepsnorm en sociaal gewenste antwoorden te geven. Daarnaast was minder gelegenheid tot doorvragen door de grootte van de groepen. In het vervolg is het beter om op individueel niveau korte interviews te houden. De vragen werden soms sturend gesteld en het was niet altijd duidelijk welk antwoord bij welk duimgebaar hoorde.

Om deze redenen is vervolgonderzoek noodzakelijk en zijn er aan de hand van dit onderzoek geen directe wijzigingen in het programma doorgevoerd.

3) Monitoring Schooljudo Mulier Instituut

“Monitoring Schooljudo.nl”, D. Collard en A. Cevaal (Mulier Instituut, 2013).

In dit onderzoek uit 2013 werden ouders, kinderen en docenten bevestigd. Hierbij zijn verschillende factoren zoals lidmaatschap van een sportclub, sportdeelname en sociale vaardigheden (plezier, respect, agressieregulatie, discipline, zelfvertrouwen, zelfbeeld, weerbaarheid en samenwerken) meegenomen. Het totale onderzoek is te vinden in de bijlage. Let op: Dit betreft het 6-weekse programma: 6 weken op school, 6 weken na schooltijd en 6 weken bij de lokale club. De opzet van het programma is in de loop der jaren dusdanig gewijzigd dat de uitkomsten niet meer van toepassing zijn maar wel ten grondslag liggen aan de totstandkoming van het huidige programma.

Samenvatting

Het resultaat telde alleen als de respondenten zowel de nulmeting als een 1-meting invulde. Uit de monitor blijkt dat docenten vinden dat Schooljudo vooral een bijdrage levert aan plezier in judo, leren omgaan met elkaar, respect hebben en de weerbaarheid van kinderen. Docenten zijn van mening dat Schooljudo minder bijdraagt aan omgaan met verlies, plezier in sport in het algemeen, samenwerken en de motorische en fysieke vaardigheden van kinderen. Uit de monitor blijkt dat 11% van de kinderen reeds lid zijn van een judovereniging en 49% van de kinderen die nog niet lid zijn van een judovereniging wel lid zou willen worden. Ook 49% van de ouders geven aan dat hun kind misschien of graag lid zou willen worden van de judovereniging. Na het programma Schooljudo verwachten 5 van de 7 docenten dat leerlingen lid zullen worden van de judovereniging. Uit de vergelijking van de antwoorden van ouders en docenten op de stellingen, gemeten tijdens de 0-meting en de 1-meting, blijkt dat docenten en ouders aangeven dat kinderen door Schooljudo meer plezier in judo krijgen. Docenten geven aan dat kinderen door Schooljudo beter agressie om kunnen zetten in energie, meer eigenwaarde hebben en beter om kunnen gaan met verlies. Deze veranderingen werden echter niet door de ouders gerapporteerd. Het is niet gemeten dat de elementen respect, discipline, weerbaarheid, zelfvertrouwen, reguleren van agressie, tevreden met eigen sportieve vaardigheden veranderen nadat de kinderen het 6-weekse programma van Schooljudo hebben gevolgd. Uit de monitor blijkt dat 98% van de leerlingen de judolessen leuk vond, 97% van de leerlingen vond de Entertrainer leuk en 18% van de leerlingen vond de judolessen moeilijk.

Belangrijkste wijzigingen op basis van uitkomsten

De steekproef van de monitor is te beperkt om op bepaalde elementen harde uitspraken te doen. Voor een volgende monitor is het van belang dat er een grotere steekproef wordt uitgevoerd. Daarnaast is het van belang dat dezelfde docenten en ouders zowel een voormeting als een nameting invullen. De nameting is nu afgenomen na 6 weken. De verwachting is dat de effecten van Schooljudo op bijvoorbeeld sportdeelname, lidmaatschap van een club of sociale aspecten pas later optreden. De nameting kan in het vervolg dus later en voor de overige uitkomsten dient de nameting wel direct na het programma te worden gedaan.

Schooljudo begon als judoprogramma in samenwerking met lokale judoclubs zoals in 2013 ook het geval was. Het programma bestond destijds uit zes weken Schooljudo op school, zes weken na schooltijd in een lokale gymzaal en daaropvolgend zes weken judo na schooltijd bij de plaatselijke judoclub. Elke Schooljudo les stond een nieuwe waarde centraal (vertrouwen, samenwerken, respect, beheersing, weerbaarheid en discipline). Zodat in zes weken alle waarden de revue passeerden.

Voor de deelnemende judoclubs was het doel voornamelijk het werven van nieuwe leden. Om die reden draaiden de lessen vooral om het aanleren en kennismaken met alle aspecten van judo. De zes waarden kwamen daardoor niet altijd tot hun recht en dat was juist waar wij zo in geloofden, namelijk: judo inzetten als middel om kinderen Skills for Life mee te geven. Door de grote hoeveelheid samenwerkingen met judoclubs door heel Nederland, ruim 120, kon Schooljudo de kwaliteit van de lessen moeilijk waarborgen. De

meeste judoleraren verzorgde slechts één keer per jaar een project waardoor de binding met Schooljudo ontbrak. Vanuit Schooljudo konden niet alle lessen worden bezocht en daarnaast waren wij alleen verantwoordelijk voor het gedeelte op school, slechts 1/3 van het gehele programma. Uit de evaluatie van de deelnemende scholen bleek ook dat de focus te veel op judo lag in de desbetreffende zes weken.

Om die reden is het programma in schooljaar 2017/2018 aangepast naar een 4-weekse variant. In plaats van elke les een nieuwe waarde wordt hier dieper op ingegaan door 4 weken lang aan één waarde te werken met bijbehorende sub thema's. De andere waarden komen ook terug in de lessen omdat deze onlosmakelijk zijn verbonden met de sport judo, alleen de focus ligt op één waarde.

Om te zorgen dat de overgang van de waarden op de judomat naar het klaslokaal soepeler verliep, werd de Digitale Leeromgeving in het leven geroepen. De belangrijkste aanleiding hiervoor was de samenwerking met Walt Disney. In de Disneyfilms komen de Schooljudo waarden mooi naar voren en ontstaan nuttige levenslessen. Hiermee sluit de inhoud goed aan bij de belevingswereld van de kinderen en is het zowel leuk als leerzaam.

Tegelijkertijd werden de abonnementsvormen geïntroduceerd waardoor scholen voor meerdere jaren deelnemen aan Schooljudo en dus elk jaar, schoolbreed, aan de slag gaan met een nieuwe centrale waarde. Scholen kiezen voor een abonnement tot wederopzegging van 1, 3 of 6 jaar. Waarbij Schooljudo jaarlijks in dezelfde periode terugkeert. Na deze commitmentperiode wordt het abonnement telkens met 1 jaar verlengd. Daarmee is Schooljudo een programma met een doorlopende leerlijn van 6 jaar. Hierdoor creëren we focus binnen de hele school, aangezien de hele school aan dezelfde waarde werkt. Na 6 jaar begint de cyclus weer opnieuw. Deze laatstbenoemde opzet van het programma geldt vandaag de dag nog steeds.

In schooljaar 2017-2018 bleek uit de evaluatie van de scholen dat de 4-weekse variant met de centrale waarde per jaar goed bevalt maar wel relatief kort is. Om deze reden is in schooljaar 2018/2019 het 8-weekse programma getest. Vanwege de positieve ontvangst is dit per mei 2019 het standaard Schooljudo programma. Hierdoor is er nog meer aandacht voor de centrale waarde, het sociaal emotionele aspect en daardoor meer impact. De transitie van alle lopende abonnementen van 4 weken naar 8 weken is ten tijde van schrijven nog in volle gang. Nieuwe Schooljudo trajecten zijn vanaf heden altijd 8 weken.

4.2 Onderzoek naar de effecten

Effecten van Schooljudo op de sociaal emotionele ontwikkeling

In schooljaar 2019/2020 is gestart met een grootschalig onderzoek onder 10 Friese basisscholen die deelnemen aan Schooljudo en 10 niet-deelnemende Friese scholen als

controlegroep. Doel van het onderzoek is om het effect van Schooljudo op de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen te meten. Tijdens het schrijven van dit document is het onderzoek nog in volle gang en hebben we nog geen beschikking over de resultaten. Dit onderzoek is een samenwerking met GZ psycholoog Maurice Topper en de Hanzehogeschool Groningen. De resultaten zullen in de zomer van 2020 bekend zijn. In dit onderzoek worden deelnemers aan het onderzoek gevolgd, waardoor er op deelnemersniveau gemeten kan worden of er wel/geen vooruitgang is op sociaal-emotioneel ontwikkelingsgebied.

Tegelijkertijd worden dezelfde vragenlijsten gebruikt op een school in IJmuiden die nu structureel deelneemt aan Schooljudo (32 weken in een schooljaar). Een controlegroep (tweede basisschool) neemt ook deel aan het onderzoek. Ook hier zijn de resultaten op het moment van schrijven nog niet van bekend.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Hieronder zijn de werkzame elementen van de interventie uitgewerkt. Schooljudo heeft als doel een bijdrage te leveren aan de sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling van een kind.

Praktische elementen

- Doordat de Schooljudolessen tijdens schooltijd plaatsvinden is er 100% deelname van de doelgroep en werkt ieder kind aan de gestelde doelen.
- Het werken met gekwalificeerde judodocenten als Entertrainer borgt de kwaliteit van de interventie. Judodocenten A zijn bekend met de etiketten van judo waardoor zij gedurende de lessen werken aan sociaal/emotionele competenties. Daarnaast zijn zij zelf praktiserend op een behoorlijk niveau (minimaal zwarte band) en zijn zij professioneel opgeleid om fysieke en sociaal emotionele vaardigheden te verbeteren. Door de monitoring en evaluatie van deze docenten + de bijscholingsdagen worden Entertrainers gestimuleerd om zich te blijven ontwikkelen.
- De door professionals opgestelde handleiding en lespakket ondersteunt Entertrainers om de lessen, volgens de Schooljudo wijze, zo goed mogelijk te verzorgen. Daarnaast wordt aan de hand van deze kaders door heel het land Schooljudolessen op eenduidige wijze verzorgd. In het lespakket staan verschillende oefeningen zodat de lessen afgestemd kunnen worden op niveau en leeftijd. Daarnaast wordt beschreven op welke wijze de theorie met praktijk valt te combineren zodat optimale resultaten worden behaald.
- Het werken met (communicatie) materialen (zoals judomatten, judopakken, flyers, diploma voor de kinderen) dragen bij aan het verhogen van het plezier van de deelnemers.

Inhoudelijke elementen

- Door Schooljudo leren kinderen samen te werken met andere kinderen dan hun vriendjes/vriendinnetjes. Ze leren elkaar kennen door te stoeien en samen te werken. Dit bevordert de groepsdynamiek en leert dat je vaak meer overeenkomsten dan verschillen hebt met anderen. Iedereen is immers gelijk in een judopak.
- Vallen wordt vaak in verband gebracht met pijn en angst. Door goede valtechnieken aan te leren en dit spelenderwijs toe te passen is vallen niet meer eng maar leuk. Dit komt het zelfvertrouwen en de motoriek van het kind ten goede.
- De duimen-feedback methode zorgt ervoor dat kinderen op eenvoudige wijze aan elkaar kunnen reflecteren. De Schooljudo schouderklop leert kinderen op laagdrempelige wijze, complimenten te geven en te ontvangen. Zowel tijdens de Schooljudo les als daarbuiten. De methoden worden ook in de docentenhandleiding uitgelegd en zijn zodanig toepasbaar voor docenten waardoor het programma wordt geïntensiveerd en doelen eerder/beter worden behaald.

- Aan de hand van de Disneyfragmenten wordt het voor kinderen makkelijker om de waarden te vertalen naar situaties buiten de judomat. Disney sluit goed aan bij hun belevingswereld en laat zien dat leren en plezier hand in hand gaan.

6. Aangehaalde literatuur

- Alles over Sport (2019). *ASE Model*. Geraadpleegd op 4 mei via: <https://www.allesoversport.nl/artikel/ase-model-van-attitude-sociale-invloed-en-eigen-effectiviteit-naar-intentie-tot-gedrag/>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. & Petitpas, A. (2013). *Physical activity: an underestimated investment in human capital?* Journal of Physical Activity and Health, 10:289-308.
- Barnett, W.S., K. Jung, D. Yarosz, J. Thomas & A. Hornbeck, R. Stechuk & S. Burns (2008). *Educational effects of the Tools of the Mind curriculum: A randomized trial*. Early Childhood Research Quarterly, Volume 23, Issue 3, 3rd Quarter 2008, 299-313.
- Basinger, J.C. (2012). *Perspective and Practices to Address Rough-and-Tumble Play in the School Setting: A Survey of School-Wide Positive Behavior Support Teams in Utah*. Utah: Utah State University.
<https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=http://www.google.nl/>
- Belzen van, T. (2003). *Sociaal competent door judo*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Bennet, P. en Morrison, V. (2011). *Gezondheidspsychologie*. Amsterdam Pearson Education Benelux.
- Boehler, M. L., Rodgers, D. A., Schwind, C., J., Mayforth, R., Quin, J., Williams, R. G., & Dunnington, G. (2006). An investigation of medical student reactions to feedback: A randomized controlled trial. Medical Education, 40, 746–749.
- Boonstra, N., Gilsing, R., Hermens, N., & Van Marissing, E. (2010). *Sporten geen probleem*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Boonstra, N. en Hermens, N. (2011). *De maatschappelijke waarde van sport: Een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Brophy, J., & Evertson, C. (1976). Learning from teaching: A developmental perspective. Boston: Allyn & Bacon.
- Breedveld, K. (2008). *Sport en bewegen naar persoonskenmerken*. Binnengehaald in april 2014, van www.tijdsbesteding.nl/hoelangvaak/vrijetijd/bewegen/persoonskenmerken/20061018.html
- Breedveld, K. (2010). *Uit voorwoord School, bewegen en sport*. Binnengehaald in mei 2014, van http://www.mulierinstituut.nl/projecten/overige-projecten/school_bewegen-en-sport/ volledig-e-publicatie.pdf

Brussoni, M., Brunelle, S., Pike, I., Hansen Sandseter, E.B., Herrington, S., Turner, H., et al. (2014). *Can child injury prevention include healthy risk promotion?* *Injury prevention*, 1 - 4.

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter E., Bienenstock, A., et al (2015). *What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A Systematic review.* *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12 (6), 6423 – 6454.

Buiting, B., en Takken, K. (2010). *Jeugdsportmarketing. Een elftal goede voorbeelden.* Binnengehaald in mei 2014, van www.sportknowhow.nl/files/Jeugdsportmarketing.pdf

Burnett, P. C. (2002). *Teacher Praise and Feedback and Students' Perceptions of the Classroom Environment.* *Educational Psychology*, 22, 5-16.

Cantrell, R., Stenner, A., & Katzenmeyer, W. (1977). *Teacher knowledge, attitudes, and classroom teaching correlates of student achievement.* *Journal of Educational Psychology*, 69, 172- 179.

Carlson, T. B., & Hastie, P. A. (1997). *The student social system within sport education.* *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(2), 176–195.

Carpentier, J. en Mageau, A. (2013). *When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport.* *Psychology of Sport and Exercise* 14 (2013) 423-435. Binnengehaald mei 2014, van http://www.stichtingjeugdsport.nl/public/user/files/Carpentier_Mageau_2013.pdf

CASEL (2012). *CASEL Guide 2013. Effective Social and Emotional Learning Programs. Preschool and Elementary School Edition.* Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

CBS (2017). *Worden we individualistischer. Geraadpleegd op: 26 november 2019 via:* <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/52/worden-we-individualistischer->

CBS (2018)a. *Ruim de helft van 4 tot 12 jarige beweegt voldoende. Geraadpleegd op 26 november 2019 via:* <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/25/ruim-de-helft-van-4-tot-12-jarigen-beweegt-voldoende>

CBS (2018)b. *Bevolkingsgroei al op zelfde niveau als totaal 2018. Geraadpleegd op 26 november via:* <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/44/bevolkingsgroei-al-op-zelfde-niveau-als-totaal-2018>

Chen, X., Huang, X., Chang, L., Wang, L., & Li, D. (2010). *Aggression, social*

competence, and academic achievement in Chinese children: A 5-year longitudinal study. Development and Psychopathology, 22, 583–592.

Collard, D. (2010). *Kinderen krijgen te weinig beweging.* Binnengehaald in april 2014 van <http://www.drs-online.nl/artikel.php?ID=993>

Collard, D., Cevaal, A. (2013). *Monitoring Schooljudo.nl.* Binnengehaald in april 2014 uit database Schooljudo.nl te vinden in de bijlage.

Collard, D. & Hoekman, R. (2013). *Sportdeelname in Nederland: 2006-2012.* Factsheet. Utrecht: Mulier Instituut.

Cooper, A.R., Goodman, A., Page, A.S., et al. (2015). *Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD).* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12:113. DOI: 10.1186/s12966-015-0274-5

De Vries, H., Dijkstra, M., & Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: The third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. Health Education Research, 3, 273-282.

Diamond, A., W. S. Barnett, J. Thomas & S. Munro (2007). *Preschool Program Improves Cognitive Control.* Science. 30 November 2007: 1387-1388.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). *A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents.* Am J Community Psychol, 45, 294-309.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: a metaanalysis of school-based universal interventions.* Child Dev, 82, 405–432.

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport.* International Journal of behavioural Nutrition and Physical Activity, 10:98.

Fehr & Russ (2013). *Aggression in Pretend Play and Aggressive Behavior in the Classroom,* Early Education and Development, 24:3, 332-345

Geuze R.H., Jongmans M.J., Schoemaker M.M. en Smits-Engelsman B.C.M. (2001). *Clinical and research diagnostic criteria for developmental coordination disorder: a review and discussion.*

Good, T., Ebmeier, H., & Beckerman, T. (1978). *Teaching mathematics in high and low SES classrooms: An empirical comparison.* Journal of Teacher Education, 29, 85-90.

Hart & Tannock (2013). Playful Aggression in Early Childhood Settings. Children Australia, 38, pp 106-114

Hoogendoorn, M.P. & De Hollander, E.L. (2016) *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*, Bilthoven, RIVM, 2016

IJF (2007). *Clean Judo*. Geraadpleegd op 31 maart 2020 via:
<https://www.ijf.org/cleanjudo/480>

Inspectie van Onderwijs (2016). *Burgerschapsonderwijs en de maatschappelijke stage*. Geraadpleegd op 26 november 2019 via:
<https://www.onderwijsinspectie.nl/documenten/rapporten/2017/02/07/burgerschap-op-scho-ol>

Inspectie van het Onderwijs (2017). *Burgerschapsonderwijs vraagt verbetering*. Geraadpleegd op 26 november 2019 via:
<https://www.onderwijsinspectie.nl/actueel/nieuws/2017/02/07/burgerschapsonderwijs-vraagt-verbetering>

Inspectie van het onderwijs (2018) *Peil.Bewegingsonderwijs*. Geraadpleegd op 26 november 2019 via:
<https://www.onderwijsinspectie.nl/onderwijssectoren/primair-onderwijs/nieuws/2018/04/20/bewegingsvaardigheid-basisschoolleerlingen-afgenomen>

Inspectie van het Onderwijs (2019). *De staat van het onderwijs 2019*. Geraadpleegd op 26 november 2019 via:
<https://www.onderwijsinspectie.nl/documenten/rapporten/2019/04/10/rapport-de-staat-van-het-onderwijs-2019>

Jacobs, F., (2006). *Draagt sportbeoefening bij aan de opvoeding van jeugdigen?* Doctoraalscriptie Universiteit Utrecht.

Kahn EB et al. (2002). *The effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity, a systematic Review*. American journal of Preventive Medicine 2002; 22(4S) 73 -107.

Lotens, Y. (2004) *Opvoeden door stoeien. Rijswijk: Uitgeverij Elmar BV 2004*.

Malloy & McMurray-Schwarz (2015). War play, aggression and peer culture: a review of the research examining the relationship between war play and aggression, Social Contexts of Early Education, and Reconceptualizing Play (II) 235-265.

Nationaal kompas volksgezondheid (2014) *Wat zijn redenen om veel, weinig of niet te bewegen?* Binnengehaald in mei 2014 van
<http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/leefstijl/lichamelijke-activiteit/wat-zijn-de-mogelijke-oorzaken-van-onvoldoende-lichamelijke-activiteit/>

Nauta, J. en Verhagen, E. (2010). Eind rapport onderzoek 'Vallen is ook een sport'. Amsterdam: EMGO+ instituut.

Noble, K.G., B.D. McCandliss & M.J. Farah (2007). Socioeconomic gradients predict individual differences in neurocognitive abilities. *Developmental Science*. 2007 Jul;10(4):464-80

Ooijendijk, WTM, Hildebrandt, VH, & Stiggelbout, M. (2004). *Bewegen in Nederland 2000-2003, In Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003*. Amsterdam: Plantijn Casparie.

Overveld, C. W. van (2010). Onderwijs en gedragsproblemen: Prioriteit voor preventie. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 49, 119–129.

Pellegrini (1987). Rough-and-Tumble Play: Developmental and Educational Significance, *Educational Psychologist*, 22:1, 23-43

Pellegrini, A.D. (1988). Elementary-school children's rough-and-tumble play and social competence. *Developmental Psychology*, 24, 802-806.
<http://psycnet.apa.org/record/1989-08147-001?doi=1>

Pellegrini, A.D. (1995). *A longitudinal study of boys' rough-and-tumble play and dominance during early adolescence*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16(1), 77-93.

Pellis & Pellis (2007). Rough-and-Tumble Play and the Development of the Social Brain, *Current Directions in Psychological Science*. 16:95, 95-98

Prochaska JO, Diclemente CC. (1983) *Stages of processes of self change f smoking: toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 51: 390-395.

Pulgarón, E.R. (2013). Childhood obesity: a review of increased risk for physical and psychological comorbidities. *Clinical Therapeutics*, 35(1):A18-A32.

Reed, T., & Brown, M. (2001). *The expression of care in the rough and tumble play of boys*. *Journal of Research in Childhood Education*, 15(1), 104- 116

RIVM (2018). *Huidige situatie overgewicht kinderen*.
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#!node-overgewicht-kinderen>

Sandseter, E.B. (2007) *Categorizing risky play: how can we identify risk taking in children's play?* *European Early Childhood Education. Research Journal*, 15 (2) 237 -252.

Schermers P, Simons M. , Vries SI de, Bakker I, Jongert MWA. (2008). *Evaluatie Scoren voor Gezondheid*, TNO Rapport, KvL/B&G 2008.070.

Schooljudo (2018). *Pedagogisch klimaat*. Geraadpleegd op 31 maart 2020 via:
<https://schooljudo.nl/pedagogisch-klimaat/>

School en Veiligheid (z.d.). *Doelen burgerschapsonderwijs*. Geraadpleegd op 23-12-2019 via:
<http://downloads.slo.nl/Documenten/doelen-burgerschapsonderwijs-en-mensenrechteneducatie-voor-het-schoolcurriculum.pdf>

SCP (2009). *Uit Schoolsportverenigingen*. Binnengehaald in april 2014 van
<http://www.wegwijzerjeugdenveiligheid.nl/doc/database/Schoolsportverenigingen.pdf>

SCP (2010). *Sociale uitsluiting bij kinderen: omvang en achtergronden*. Binnengehaald in april 2014 van www.scp.nl/dsresource?objectid=25130&type=pdf

SCP (2019) *Armoede bij kinderen en volwassenen*. Geraadpleegd op 26 november 2019 via: <https://digitaal.scp.nl/armoedeinkaat2019/armoede-bij-kinderen-en-volwassenen/>

Shields, D.L. & Bredemeier, B.J. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Simonsen, B., Sugai, G., & Fairbanks, S. (2007). School-wide positive behavior support: Preventing the development and occurrence of problem behavior. In S. W. Evans, M. D. Weist, & Z. N. Serpell (Eds.), *Advances in school-based mental health interventions: Best practices and program models* (Vol. 2, pp. 1-17). Kingston, NJ: Civic Research Institute.

SLO (z.d.) *Sociaal emotionele ontwikkeling*. Geraadpleegd op 27-12-2019 via:
<https://slo.nl/thema/meer/gezonde-leefstijl/doelgroepen-thema/sociaal-emotionele/>

Sterkowicz-PrzybycieÅ,, K., KÅ,ys, A., & Almansba, R. (2014). *Educational judo benefits on the preschool children's behavior*. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2),23-26.
https://www.researchgate.net/publication/268687634_Educational_judo_benefits_on_the_preschool_children%27s_behaviour

Tannock, M.T. (2008). Rough and tumble play: An investigation of the perceptions of educators and young children. *Early Childhood Education Journal*, 35, 357-361.

Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Tammelin T, Viikari JS, Raitakari OT (2014). *Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46, 955-962.
<https://doi.org/10.1249/MSS.000000000000181>

Tiessen-Raaphorst, A., Lucassen, J., Van den Dool, R. en Van Kalmthout, J. (2008). *Weinig over de schreef. Een onderzoek naar onwenselijk gedrag in de breedtesport*. 's-Gravenhage: SCP.

Timmermans, J.P. (2010). Kind en Motoriek uit *Een haperende motoriek*. Algemeen dagblad (16-10 -2010). Binnengehaald in mei 2014 van

<http://www.kind-en-motoriek.nl/cms/userfiles/Publicaties/Artikel%20AD%20-%20Een%20haperende%20motoriek.pdf>

TNO (2010). *Monitor bewegen en gezondheid, bewegen in Nederland 2000-2010*.

Binnengehaald in april 2014 van

https://www.tno.nl/downloads/MR-11-4386%20TNO_Infolder_A4_NL_v1-4-12.pdf

TNO (2011). *Monitor convenant gezond gewicht*. Binnengehaald in april 2014 van

http://www.convenantgezondgewicht.nl/download/131/2011_055_monitor_convenant_gezond_gewicht.pdf

TNO (2012). *Kinderen en jongeren in beweging*. Binnengehaald in april 2014 van

<http://beheer.nisb.nl/cogito/modules/uploads/docs/62231342784009.pdf>

Veiga, G., Leng de, W., Cachucho, R., Ketelaar, L., Kok J., Knobbe, A., et al. (2016).

Social competence at the playground: preschoolers during recess. Infant and Child development.

Veiligheid NL (2017) Letsels bij kinderen en jeugd 0-18 jaar 2015. Geraadpleegd op 27 november 2019 via:

<https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/professionals/feiten-cijfers/rapportage-ongevallen-tot-18-jaar>

Vodiservice (2011). *Voeding, beweging en kennis*. Kinderen (Mens en gezondheid).

Binnengehaald in mei 2014 van

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/68147-voeding-bewegen-en-kinderen.html>

VWS (2011). Beleidsbrief sport “*Sport en Bewegen in Olympisch perspectief*.”

Binnengehaald op mei 2014 van

http://www.sportknowhowxl.nl/files/Beleidsbrief_Sport_VWS.pdf

Zorza, J. P., Marino, J., Lemus, S. de, & Mesas, A. A. (2013). *Academic performance and social competence of adolescents: Predictions based on effortful control and empathy*.

Spanish Journal of Psychology, 16, e87, 1–12.

ZonMw (2020). *Sportimpuls Jeugd in lage inkomensbuurten*. Geraadpleegd op 25 maart 2020 via:

<https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/jeugd/programmas/programma-detail/sportimpuls-jeugd-in-lage-inkomensbuurten/>

7. Praktijkvoorbeeld

In schooljaar 2019/2020 is gestart met een grootschalig onderzoek onder 10 Friese basisscholen die deelnemen aan Schooljudo en 10 niet-deelnemende Friese scholen als controlegroep. Doel van het onderzoek is om het effect van Schooljudo op de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen te meten. Tijdens het schrijven van dit document is het onderzoek nog in volle gang en hebben we nog geen beschikking over de resultaten. Dit onderzoek is een samenwerking met GZ psycholoog Maurice Topper en de Hanzehogeschool Groningen. De resultaten zullen in de zomer van 2020 bekend zijn.

Na uitvoering van dit onderzoek kan Schooljudo heel duidelijk de situatie op een school voor, tijdens en na de interventie in kaart brengen.

8. Bijlagen

1. Schooljudo lespakket (voor Entertrainers)
2. Entertrainershandleiding (voor Entertrainers)
3. Docentenhandleiding (voor docenten van de school)
4. Onderzoek Mulier Instituut 'Monitoring Schooljudo.nl'
5. Gestandaardiseerd projectrooster
6. Evaluatie vragen (jaarlijks voor elke deelnemende school)