

# Beweeg Wijs

## Spelen en bewegen voor het jonge kind

### Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad  
de bijbehorende handleiding

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



# Colofon

## Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Beweeg Wijs  
E-mail: [info@beweegwijs.nl](mailto:info@beweegwijs.nl)  
Telefoon: 0545 296858

Website (van de interventie): [www.beweegwijs.nl](http://www.beweegwijs.nl)

## Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Ron ten Broeke  
E-mail: [info@beweegwijs.nl](mailto:info@beweegwijs.nl)  
Telefoon: 06-13079384

## Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Mascha Warnshuis  
E-mail: [mascha@beweegwijs.nl](mailto:mascha@beweegwijs.nl)  
Telefoon: 06-34281945

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Ron ten Broeke  
interventiebeschrijving:  
Titel interventie: Beweeg Wijs, spelen en bewegen voor het jonge kind  
Databank(en):  
Plaats, instituut: Neede  
Datum: November 2023

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling.

De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies.

De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.**

# Inhoudsopgave

<b>Colofon</b>	<b>2</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>3</b>
<b>0. Samenvatting</b>	<b>4</b>
0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort)	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
0.8 Onderzoek	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b>	<b>6</b>
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	9
<b>2. Uitvoering</b>	<b>14</b>
<b>3. Onderbouwing</b>	<b>20</b>
<b>4. Onderzoek</b>	<b>23</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie	23
<b>5. Aangehaalde literatuur</b>	<b>26</b>
<b>6. Praktijkvoorbeeld</b>	<b>28</b>

## 0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

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

- Max 150 woorden

De methodiek Beweeg Wijs richt zich op het probleem van bewegingsarmoede en het gebrek aan een gevarieerd en goed onderbouwd beweegaanbod bij kinderen van 1,5-4 jaar bij de kinderopvang. Basisschoolkinderen (10-12 jaar) van tegenwoordig scoren significant minder goed op motorische fitheidstesten, die kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie meten, dan kinderen van 25 jaar geleden. Dit pleit ervoor om zo vroeg mogelijk te starten. Pedagogisch medewerkers willen graag meer tijd besteden aan gerichte beweegactiviteiten, maar kennis en ervaring op het gebied van het aanbieden van bewegen ontbreekt, waardoor ze terughoudend zijn in het aanbod (Komen e.a. 2019).

### 0.2 Korte samenvatting van de interventie

- Max 150 woorden

Ieder kind heeft behoefte aan speelmomenten, vooral de allerjongste doelgroep. Met de methodiek "Beweeg Wijs, spelen en bewegen voor het jonge kind" zorgen wij voor extra beweegtijd waardoor kinderen beter leren spelen en bewegen.

D.m.v. beweegkaarten gaan kinderen aan de slag met leuke en uitdagende activiteiten. Dit zorgt voor meer plezier in spelen en bewegen en het draagt indirect bij aan een verbetering van de motorische vaardigheden en een gezonde basis.

De methode is geschikt voor kinderen van 1,5 – 4 jaar en wordt ingezet bij kinderopvang organisaties. Met de beweegkaarten kan wekelijks, twee jaar lang, een afwisselend programma worden aangeboden. Kinderen worden door het gerichte speel- en beweegaanbod motorisch en sociaal-emotioneel sterker doordat er een aanbod is op ieders niveau volgens de gedragskleuren van Beweeg Wijs. Een belangrijk aspect binnen de methodiek is de betrokkenheid van ouders om zo de vertaalslag te kunnen maken naar de thuissituatie.

### 0.3 Doelgroep

- Max 150 woorden

De Beweeg Wijs methodiek voor het jonge kind richt zich op kinderen van 1,5 – 4 jaar in de kinderopvang en in het IKC.

### 0.4 Doel

- Max 150 woorden

Het doel van de Beweeg Wijs methodiek voor het jonge kind is dat kinderen van 1,5 – 4 jaar op de kinderopvang na twee jaar Beweeg Wijs meer en gevarieerder spelen en bewegen tijdens de speelmomenten op het speelplein. Hiermee wordt een bijdrage geleverd aan de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kinderen.

### 0.5 Aanpak

- Max 150 woorden

Bij de start van de interventie vindt een startscholing plaats over hoe de methodiek werkt. Er worden afspraken gemaakt over de instructies. De kinderopvang ontvangt de materialen en er wordt een startmoment bepaald. De methodiek bevat 12 verschillende beweegthema's met 8 tot 10 kaarten waar beweegactiviteiten op uitgeschreven staan. In twee jaar tijd worden alle beschikbare thema's doorlopen. Wekelijks krijgen de peuters instructie van verschillende activiteiten. Elke 6 weken komt de implementatiedeskundige en helpt de pedagogisch medewerkers verder middels train de trainer principe. Na 2 jaar is de methodiek doorlopen, hebben de pedagogisch medewerkers handvatten gekregen wat te

doen en hoe ze het speelplein kunnen gebruiken. Aandachtspunten voor een goede implementatie zijn o.a. scholingen aan pedagogisch medewerkers, aanstellen van een beweegteam bestaande uit directie en pedagogisch medewerkers, het aanbieden van speel instructies, (her)inrichting van het speelplein en overdracht naar de thuisomgeving.

### **0.6 Materiaal**

- Max 150 woorden

Kinderopvang organisaties die starten met de Beweeg Wijs methodiek voor het jonge kind, ontvangen een methodemap met 12 thema's. Elk thema wordt aangeboden in een periode van 6 weken en bevat ongeveer 8 à 10 afwisselende beweegkaarten met verschillende manieren waarop de activiteit gespeeld kan worden. Voor elk thema is een materiaalpakket beschikbaar, gericht op de belevingswereld van het jonge kind, waardoor elke activiteit laagdrempelig te organiseren is.

### **0.7 Onderbouwing**

- Max 150 woorden

Beweeginterventies blijken onder voorwaarden effect te hebben op het beweeggedrag binnen de opvang: wanneer de pedagogisch medewerkers gericht worden geschoold en begeleid, stijgt het aanbod en het plezier in bewegen bij de kinderen en bij de pedagogisch medewerkers (Komen e.a. 2019). In verschillende interventiestudies is geconcludeerd dat het trainen van pedagogisch medewerkers binnen de opvang leidt tot verbetering van de hoeveelheid bewegen binnen de opvang. Ook de motivatie van de kinderen om te bewegen was zichtbaar hoger (Mehtälä e.a. 2014). Kinderen die meer motorisch vaardig zijn, zullen meer plezier hebben in bewegen, zich competentier voelen en daardoor meer gaan bewegen en hun motorische vaardigheden verder ontwikkelen (Stodden et. al., 2008, Bailey, 2013).

Verder is het belangrijk om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand véél lastiger in te halen (Bailey, 2017). Daarom is het voorkomen van een achterstand beter dan het inhalen daarvan op latere leeftijd.

### **0.8 Onderzoek**

- Max 150 woorden

De interventie is onderzocht door TNO d.m.v. een procesevaluatie. Dit is gedaan middels vragenlijsten die door ouders zijn ingevuld en middels 2 focusgroepen met professionals.

# 1 Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

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

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

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

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

Einddoelgroep:

De Beweeg Wijs methodiek voor het jonge kind richt zich op kinderen van 1,5 – 4 jaar op de kinderopvang.

We zijn op dit moment aan het onderzoeken in hoeverre de methodiek geschikt is voor **ZMLK**-onderwijs (zeer moeilijk lerende kinderen).

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

De belangrijkste intermediaire doelgroep zijn de pedagogisch medewerkers.

Pedagogisch medewerkers worden in twee jaar opgeleid om tijdens en na de implementatieperiode het aanbod zelfstandig te kunnen continueren, eventueel met incidentele ondersteuning vanuit Beweeg Wijs. Van belang is dus dat de pedagogisch medewerkers een grote motivatie hebben om de methodiek goed te implementeren en te borgen binnen het reguliere programma.

Een andere belangrijke intermediaire doelgroep zijn de ouders van de kinderen van 1,5-4 jaar. Zij worden op verschillende manieren bij de methodiek betrokken om het beweegprogramma ook in de thuisomgeving aan te kunnen bieden.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

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

Einddoelgroep:

Selectie is niet van toepassing omdat het universele preventie is. De interventie is voor alle kinderopvang organisaties en pedagogisch medewerkers en kinderen/ouders binnen die organisaties.

**Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

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

De einddoelgroep kinderen is niet betrokken geweest bij de (door)ontwikkeling van de interventie.

De intermediaire doelgroep (pedagogisch medewerkers en ouders) is niet betrokken geweest bij de ontwikkeling van de interventie, wel bij de doorontwikkeling daarvan.

Middels procesevaluatie is de intermediaire doelgroep bevraagd op o.a. kwaliteit van het beweegprogramma, implementatie, begeleiding, communicatie en ouderbetrokkenheid. Daarnaast is alle input en feedback die pedagogisch medewerkers hebben gedeeld tijdens scholingen en beweegteam overleggen meegenomen in de doorontwikkeling. Voorheen deden we de trainingen met de pedagogisch medewerkers van de nieuwe activiteiten zonder de peuters erbij. Vertalen naar de praktijk bleek daarbij lastiger te zijn. Vanuit deze feedback zijn we met het train de trainer principe gestart. Eens in de 6 weken komt de implementatiedeskundige een ochtend met de peuters de activiteiten spelen voor de komende periode. Hier worden filmpjes van gemaakt en gedeeld binnen de organisatie.

## 1.2 Doel

**Hoofddoel** – max 100 woorden

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

Het doel van de Beweeg Wijs methodiek voor het jonge kind is dat kinderen van 1,5 – 4 jaar op de kinderopvang na twee jaar Beweeg Wijs meer en gevarieerder spelen en bewegen tijdens de speelmomenten op het speelplein. Hiermee wordt een bijdrage geleverd aan de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kinderen.

**Subdoelen** – max 350 woorden

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

### **Einddoelgroep: kinderen 1,5 - 4 jaar**

Na twee jaar Beweeg Wijs:

- Besteden kinderen tijdens de buitenspeelmomenten naast 'vrije spelactiviteiten' zoals spelen in de zandbak, op fietsjes en fantasiespel, tenminste 1 keer per week 20 minuten aan gerichte spelactiviteiten met aandacht voor de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling.
- Hebben kinderen actief deelgenomen aan tenminste 75% van alle spelactiviteiten die door Beweeg Wijs zijn aangeboden.

### **Intermediaire doelgroep: pedagogisch medewerkers**

Na twee jaar Beweeg Wijs:

- Heeft tenminste 80% van de pedagogisch medewerkers middels de scholingen geleerd en ervaren om een proactieve rol op het speelplein tijdens de buitenspeelmomenten op zich te nemen.
- Heeft tenminste 80% van de pedagogisch medewerkers middels de scholingen geleerd om sociaal en motorisch eenvoudige en ingewikkelde spellen aan te passen aan het niveau van ieder individueel kind.
- Biedt tenminste 50% van de pedagogische medewerkers de spelactiviteiten tenminste 1 x per week op het speelplein aan en past indien nodig de spelactiviteiten aan bij de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van elk individueel kind.
- Is het beweegteam eigenaar geworden van de methodiek en voelt zich verantwoordelijk om Beweeg Wijs na twee jaar zelfstandig voort te zetten.
- Weten de pedagogisch medewerkers waar ze welke activiteiten op hun plein uit kunnen voeren en waar het plein aanpassing vraagt .

### **Intermediaire doelgroep: ouders**

Na twee jaar Beweeg Wijs:

- Hebben alle ouders (van de peuters) tenminste 40 beweegkaarten (minimaal 3 per thema) ontvangen om thuis de spelactiviteit met hun kind uit te voeren.
- Voert tenminste 30% van de ouders Beweeg Wijs activiteiten uit in de thuisomgeving samen met hun kind.



## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

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

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

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

De implementatie duurt doorgaans twee jaar en bestaat uit drie fases:

### 1. Voorbereidingsfase (± 2 maand)

- De kinderopvang organisatie vraagt de interventie aan. Dit kan ook via een gemeente of Sportservice organisatie verlopen.
- Er volgt een kennismakingsgesprek. Wensen en mogelijkheden worden in beeld gebracht en er wordt een plan van aanpak opgesteld.
- De kinderopvangorganisatie besluit of zij van start gaan. Zo ja, dan wordt er een beweegteam geformeerd.
- Er vindt een startbijeenkomst plaats voor alle pedagogisch medewerkers, waarin de methodiek wordt toegelicht.
- Er worden minimaal 2 pedagogisch medewerkers opgeleid middels een 2-daagse opleiding. Zij worden dan volledig ondergedompeld in de methodiek. Zij zijn verantwoordelijk voor de organisatie van een extra beweegmoment op een tweede dag in de week, indien wenselijk. Zij zijn hierin de kartrekkers. Uitvoering van dit moment kan ook de pedagogisch medewerker zijn die deze dag op de groep staat. Verder worden zij actief betrokken bij alle stappen in de implementatie zodat ze na 2 jaar zelf goed verder kunnen.

### 2. Uitvoeringsfase (2 jaar)

- In 2 jaar tijd komen 12 thema's aan bod, te starten met basisthema's als oog-handcoördinatie en evenwicht, gevolgd door verdiepende thema's als circus, peutersport, bewegen op muziek en seizoensgebonden thema's.
- In jaar 1 komt thema 1 t/m 6 aan bod. In jaar 2 thema 7 t/m 12. Elk thema duurt zes weken.
- Middels de train de trainer methode wordt elk blok aangeboden op de werkvloer. De implementatiedeskundige van Beweeg Wijs komt elke 6 weken een ochtend en voert dan alle verschillende activiteiten uit die de komende periode op de planning staan, met verschillende groepjes peuters. De pedagogisch medewerkers filmen de uitleg en de activiteit zodat ze dit met de anderen kunnen delen.

### 3. Borgingsfase

- De kinderopvangorganisatie (beweegteam) is na 2 jaar eigenaar geworden en is in staat Beweeg Wijs zelfstandig voort te zetten. Daarnaast is het mogelijk een onderhoudsabonnement in te kopen waarmee de methodiek optimaal gecontinueerd wordt. Beweeg Wijs biedt verschillende mogelijkheden voor nascholing, begeleiding en advies en speelbegeleiding. De organisatie kiest voor hetgeen dat aansluit op hun wensen en behoeften.

**Inhoud van de interventie** – max 1200 woorden

*A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.*

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

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

### **Vorbereidingsfase**

- Informereren: Er vindt een startbijeenkomst plaats met de directie en pedagogisch medewerkers van de kinderopvangorganisatie. Als er meerdere locaties van eenzelfde organisatie deelnemen, volgen zij gezamenlijk de startbijeenkomst.

Deze bijeenkomst wordt verzorgd door Beweeg Wijs. De methodiek wordt uitgebreid toegelicht. Verder gaan we in op het proces, begeleiding, communicatie, ouderbetrokkenheid etc. Ook komt er een deel praktijk aan bod waarin we aan de slag gaan met verschillende activiteiten uit de methode.

- Afspraken maken:

Beweeg Wijs en de kinderopvangorganisatie maken afspraken over bijvoorbeeld ouderbetrokkenheid, scholingsmomenten en eventueel inzet van een externe speelbegeleider. Een speelbegeleider is een professional op het gebied van spelen en bewegen voor peuters en biedt samen met de pedagogisch medewerkers het beweegaanbod aan.

Ook wordt er een intakeformulier ingevuld als een nulmeting en een aantal pedagogisch medewerkers neemt zitting in het beweegteam. Verder worden er minimaal 2 pedagogisch medewerkers tijdens een 2-daagse opleiding volledig ondergedompeld in de methode. Zij leren hoe de methode op is gebouwd en in de kinderopvang verankerd kan worden. Als er een speelbegeleider 1 keer per week komt, gaan deze pedagogisch medewerkers een ander moment in de week organiseren voor herhaling, met alle organisatie die daar bij hoort. Gaat de kinderopvang zelfstandig verder dan zijn deze 2 pedagogisch medewerkers er verantwoordelijk voor om de methodiek zelfstandig voort te zetten en dit te regelen.

- Werving van de doelgroep: Alle kinderen die op de deelnemende kinderopvanglocatie zitten, doen mee. Vanzelfsprekend worden ook al hun ouders bij het programma betrokken.

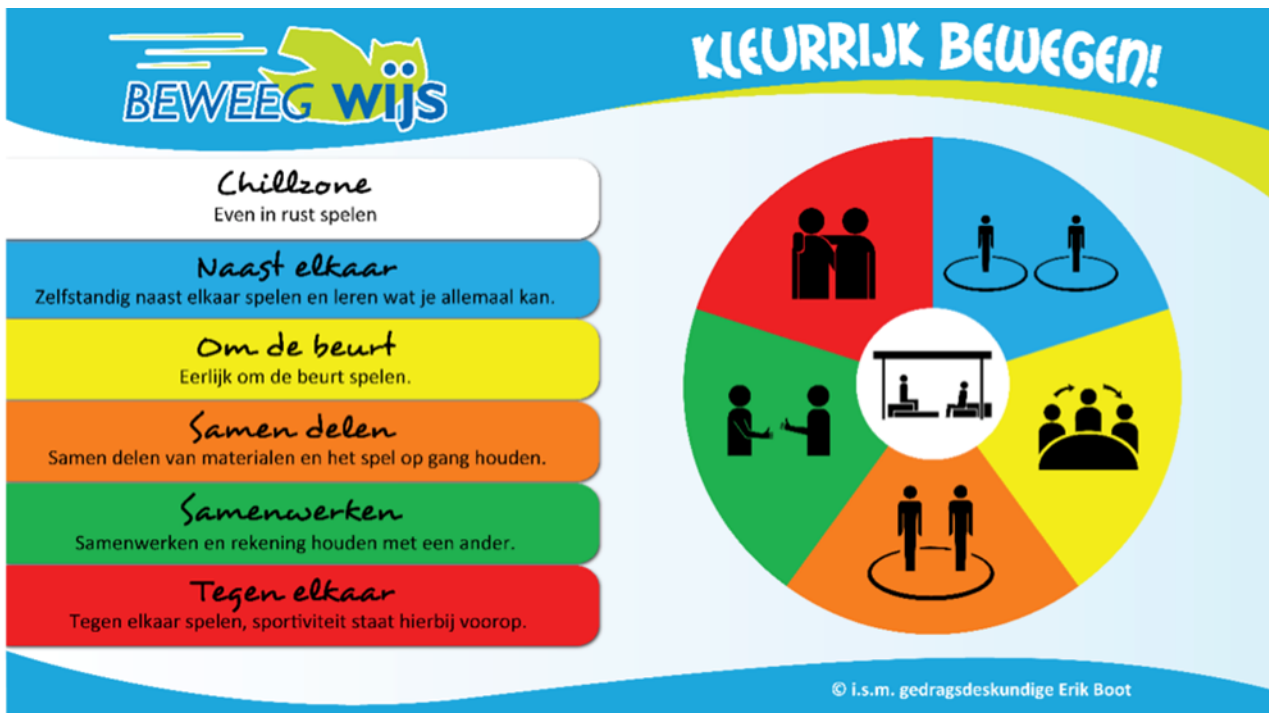
### **Uitvoeringsfase**

- Planning:

Het beweegprogramma duurt 2 jaar. Er zijn 12 thema's van 6 weken, in totaal 36 weken in jaar 1 en 36 weken in jaar 2. Er komt wekelijks een speelbegeleider van Beweeg Wijs op de locatie (of meerdere locaties) om het beweegprogramma uit te voeren, samen met de pedagogisch medewerkers. Het gaat om een les van ongeveer 1 uur per week. Indien hier geen budget voor is vanuit de kinderopvang kan ook een pedagogisch medewerker deze taak op zich nemen.

-Structuur op plein/kleurenzones:

Onderdeel van de methode zijn de ingedeelde kleurenzones op het plein. Bij elke kleurenzone horen specifieke activiteiten die afgestemd zijn op de sociaal emotionele en motorische ontwikkeling van de kinderen. De opbouw van de kleurenzones is te zien in onderstaande afbeelding.



De spelactiviteiten op het plein worden in één of meerdere kleurenzones aangeboden.

Kleuren die bij de peuters voornamelijk worden gebruikt zijn blauw, geel en oranje.

- Begeleiding op de werkvloer:

De speelbegeleider zet de materialen klaar, daar waar mogelijk buiten maar bij slecht weer kan dit ook binnen. De speelbegeleider legt aan de pedagogisch medewerkers uit welke activiteiten klaarstaan en hoe deze gespeeld worden. De groep wordt in kleine groepjes verdeeld en zo worden per les zo'n 3 activiteiten 10 á 15 minuten gespeeld. De pedagogisch medewerkers helpen bij het uitvoeren van de activiteiten. Vaak wordt er afgesloten met een gezamenlijke activiteit.

Gezamenlijk wordt alles opgeruimd en de speelbegeleider praat even na met de pedagogisch medewerkers over hoe het verlopen is. Ook geeft hij/zij evt. nog wat tips/adviezen over hoe de pedagogisch medewerkers het aanbod later die week kunnen inzetten bij dezelfde groep of bij een andere groep. Dit zijn de pedagogisch medewerkers die die dag op de groep staan. Het kan de pedagogisch medewerker zijn die is opgeleid maar dat hoeft niet.

- Beweegkaarten:

Bij elk thema horen beweegkaarten. Deze kaarten zijn toegespitst op het beweeggedrag van peuters met accenten op evenwicht, oog-handcoördinatie, ruimtelijke oriëntatie en fijn motorische vaardigheden. De kaarten vormen de leidraad van de inhoud van de activiteiten. Bij de start van het programma ontvangt elke locatie de methodemappen met alle beweegkaarten.

Op de beweegkaarten worden tips gegeven hoe de beweegactiviteiten makkelijker uitgevoerd kunnen worden (voor de jongere kinderen en kinderen die motorisch minder vaardig zijn) en hoe ze moeilijker/uitdagender gemaakt kunnen worden (voor oudere kinderen en kinderen die motorisch meer uitgedaagd kunnen worden).

Ook wordt er op elke beweegkaart aangegeven welke vaardigheden er met die activiteit aangeleerd worden. Een kind dat bijvoorbeeld moeite heeft met het ontwikkelen van de oog-hand coördinatie, kan (onder begeleiding van een pedagogisch medewerker) specifiek aan de slag met een activiteit die de ontwikkeling van de oog-handcoördinatie stimuleert.

- Ouderbetrokkenheid:

Ouders worden op een aantal manieren geïnformeerd over de methodiek en het verloop daarvan. Eén keer per jaar wordt er een ouderbijeenkomst georganiseerd. Gedurende 1 á 1,5 uur worden ouders geïnformeerd over de methodiek Beweeg Wijs, over hoe dit in de praktijk plaatsvindt en wat de doelstellingen van het programma zijn. Middels foto's en filmpjes van de eigen locatie krijgen ouders een goed beeld van hoe de methodiek in de praktijk wordt uitgevoerd en ook vertellen pedagogisch medewerkers iets over de ervaringen en opbrengsten tot dan toe. Ook gaan we met ouders in de praktijk aan de slag om hen te laten ervaren wat wij de kinderen leren en hoe onze werkwijze is.

Daarbij wordt er elke 6 weken een nieuwsbrief verspreid door Beweeg Wijs of de organisatie zelf waarin o.a. wordt verteld welk thema en welke activiteiten de afgelopen 6 weken aan bod zijn gekomen, wat kinderen hebben geleerd en eventueel kunnen er ook tips en adviezen worden gegeven i.s.m. de lokale kinderfysiotherapeut, de GGD of het consultatiebureau.

Als bijlage ontvangen ouders beknopte beweegkaarten van de activiteiten die aan bod zijn gekomen. Hiermee stimuleren we dat ouders de geleerde activiteiten in de thuisomgeving met hun kinderen kunnen uitvoeren (deze kaarten zijn in ontwikkeling).

- Scholing:

Wanneer er geen externe speelbegeleider is worden de activiteiten per thema middels de train-de-trainer methode overgebracht op de pedagogisch medewerkers van deelnemende organisaties.

De implementatiedeskundige van Beweeg Wijs komt elke 6 weken een ochtend en voert dan alle verschillende activiteiten uit die de komende periode op de planning staan, met verschillende groepjes peuters. De pedagogisch medewerkers filmen de uitleg en de activiteit zodat ze dit met de anderen kunnen delen.

Optioneel - samenwerking met lokale partners:

Indien gewenst kan de samenwerking worden gezocht met lokale partners. Denk aan een kinderfysiotherapeut, de GGD, het consultatiebureau, de basisschool binnen een IKC en sportverenigingen. De kinderfysiotherapeut kan begeleiding bieden op het gebied van motorische ontwikkeling.

Hij/zij kijkt gericht naar de ontwikkeling van het individuele kind en geeft adviezen om de ontwikkeling extra te stimuleren middels spel- en beweegactiviteiten. Indien gewenst kan de kinderfysiotherapeut zijn/haar werkzaamheden ook al inzetten voor de doelgroep 0 – 1,5 jaar. Op die manier is er ook aandacht voor jongste doelgroep en worden zij, daar waar nodig, al begeleid vanaf de geboorte, waarmee motorische achterstand zo vroeg mogelijk kan worden aangepakt. De fysiotherapeut kan ook input leveren aan de nieuwsbrieven en tijdens de ouderbijeenkomsten.

De GGD en het consultatiebureau kunnen ondersteunend bij het traject betrokken worden. Zo kunnen zij middels de nieuwsbrieven en ouderbijeenkomsten informatie geven over gezonde (op)voeding.

Indien een kinderopvang organisatie onderdeel is van een IKC of dichtbij een basisschool gelegen is, dan is het zeer aan te raden om hen ook bij de implementatie te betrekken. Dit is ideaal om een integrale aanpak te creëren en te zorgen voor een doorgaande lijn van 0 – 12 jaar.

Sportverenigingen in de buurt die een aanbod hebben voor de doelgroep 1,5 – 4 jaar kunnen mogelijk sportkennismakingslessen aanbieden. Dit aanbod van bijvoorbeeld peutergym en peuterzwemmen kunnen zij kenbaar maken middels de nieuwsbrieven en tijdens ouderbijeenkomsten. In het kader van structureel sporten bij een vereniging is dit een mooie aanvulling.

Samenwerking met bovenstaande partners is geen verplicht onderdeel van het implementatietraject. Echter bevordert het wel de samenwerking m.b.t. een doorgaande lijn op het gebied van bewegen en gezonde leefstijl voor kinderen t/m 12 jaar.

### **Borgingsfase**

Na 2 jaar heeft de kinderopvang de methodiek volledig geïmplementeerd. Er worden speellessen gegeven op het plein. De pedagogisch medewerkers weten wat de kleuren inhouden, hoe ze de activiteiten aan kunnen bieden, welke activiteiten er zijn en hoe ze zelfstandig hiermee verder kunnen.

Ondersteuning hierbij, vanuit de interventie-eigenaar, is mogelijk. Er kan een onderhoudsabonnement ingekocht worden waarmee de methodiek optimaal gecontinueerd kan worden en de organisatie op de hoogte blijft van de nieuwste ontwikkelingen. In het onderhoudsabonnement staan verschillende mogelijkheden voor nascholing, begeleiding en advies en speelbegeleiding. De organisatie kiest voor hetgeen dat aansluit op hun wensen en behoeften.

## 2 Uitvoering

**Materialen** – max 200 woorden

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

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

### **Methodemap Beweeg Wijs**

Elke kinderopvang organisatie die aan de slag gaat met de methodiek Beweeg Wijs, ontvangt een methodemap “Beweeg Wijs, spelen en bewegen voor het jonge kind”.

Het betreft in totaal twee mappen met in totaal 12 thema’s:

- Ingeleid met een stuk achtergrond informatie over het desbetreffende thema met daarin een duidelijke naar de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling.
- Elk thema bevat 8 tot 10 speelkaarten met verschillende manieren waarop de activiteit gespeeld kan worden.

### **Gebruik van materiaal**

Naast de methodemap is het gebruik van materialen een belangrijk onderdeel van de methodiek. Beweeg Wijs werkt met simpel en waar mogelijk kosteloos materiaal. Bij elk thema ontvangt de kinderopvangorganisatie een materialenpakket, passend bij de beweegactiviteiten. Een heel aantal materialen komt weer terug in meerdere thema’s en kunnen daardoor duurzaam gebruikt worden. Ook kunnen sommige materialen zelf verzameld worden, bijvoorbeeld bladeren en kastanjes bij het thema natuurlijk spelen. Veel materiaal is vaak ook al aanwezig op de locaties zoals schepjes, emmers, ballonnen etc.

### **Nieuwsbrief ouders**

Beweeg Wijs ontwikkelt nieuwsbrieven voor ouders waarin de thema’s beschreven staan. Zo wordt er beschreven wat kinderen hebben geleerd. Ook worden tips en adviezen gegeven over het stimuleren van speel- en beweeggedrag in de thuisomgeving en er worden adviezen gegeven over een gezonde leefstijl en gezonde voeding.

Ouders ontvangen ook beknopte beweegkaarten van de activiteiten die aan bod zijn gekomen. Hiermee stimuleren we dat ouders de geleerde activiteiten in de thuisomgeving met hun kinderen uitvoeren (dit moet nog verder doorontwikkeld worden, hier is pas een begin mee gemaakt).

De methodemap, materialen, nieuwsbrief en ouder-kindkaarten worden meegenomen in het kostenoverzicht.

**Type organisatie en locatie** – max 200 woorden

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

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

De interventie wordt uitgevoerd bij kinderopvangorganisaties (kinderdagverblijf, peuterspeelzaal etc.)

De activiteiten vinden zoveel mogelijk buiten op het speelplein plaats, waar overigens geen speciale eisen voor gelden. De activiteiten vinden wel in een kleurenstructuur plaats. Deze kan elke keer met stoepkrijt op het plein aangebracht worden.

Indien mogelijk wordt de methodiek doorgetrokken naar het basisonderwijs. In de kleutergroepen is er een overgang van de peutermethodiek naar de kleutermethodiek. Indien er sprake is van een IKC, kan deze overgang optimaal worden ingezet, zowel inhoudelijk (methodemappen sluiten op elkaar aan) als

omgevingsgericht (het schoolplein is ingericht voor zowel peuters als kleuters).

Indien mogelijk en gewenst wordt de methodiek ook doorgetrokken naar de sportvereniging. Dit kan bijvoorbeeld bij verenigingen die bestand aanbod voor de doelgroep 1,5 – 4 jaar hebben zoals een peutergym en peuterzwellen.

De kinderopvangorganisatie kan een doorverwijzende functie vervullen door ouders te informeren over het aanbod en de kennismakingslessen. Indien een sportvereniging de methodiek Beweeg Wijs daadwerkelijk wil inzetten, volgt er een apart traject waarbij trainers geschoold worden. Deze scholing valt echter buiten deze methodiek.

### **Opleiding en competenties van de uitvoerders** – max 200 woorden

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

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

#### Speelbegeleider Beweeg Wijs

Opleiding: MBO Sport en Bewegen, eventueel aangevuld met opleiding Motorische Remedial Teaching.  
Competenties: coaching- en begeleidingsvaardigheden, communicatieve vaardigheden, leidinggevende capaciteiten, planmatig kunnen werken, klantgericht en mensgericht kunnen handelen, sociaalmaatschappelijke vaardigheden, verantwoordelijkheidsgevoel kunnen dragen en een goede lichamelijke coördinatie.

De speelbegeleider is in dienst bij Beweeg Wijs en wordt ingezet bij de kinderopvangorganisatie.

#### Coördinator en Beweeg Wijs trainer peuter methode

Opleiding: HBO Sportmanagement (ALO), HBO Docent Lichamelijke Opvoeding (ALO), HBO Pedagogiek, HBO PABO, Motorische Remedial Teaching.

Competenties: Organisatorisch, leidinggevend, coachend en coördinerend vermogen. Trainingskundige vaardigheden. Eventueel pedagogische en/of didactische achtergrond. Inzicht hebben in de taak, organisatie en werkwijze van een kinderopvangorganisatie en basisschool. Vaardigheid in het ontwikkelen van leskaarten.

De coördinator/trainer is in dienst bij Beweeg Wijs en verzorgt de algehele coördinatie van het implementatietraject en verzorgt de trainingen.

#### Pedagogisch medewerkers kinderdagopvangorganisatie

Opleiding: MBO Pedagogisch medewerker, eventueel aanvulling Motorische Remedial Teaching.

Competenties: affiniteit met bewegingsonderwijs en gezonde leefstijl, visie hebben over het belang van voldoende beweging, motorische ontwikkeling en gezonde leefstijl.

De pedagogisch medewerker is in dienst bij de kinderopvang organisatie. Na het traject van 2 jaar zijn de pedagogisch medewerkers bekend met de Beweeg Wijs methodiek. Zij weten o.a. welke activiteiten ze aan kunnen bieden om peuters gericht in beweging te brengen en hoe ze gebruik moeten maken van de kleurenstructuur.

De pedagogisch medewerkers die de 2-daagse hebben gevolgd leren daarnaast nog hoe ze alles moeten organiseren binnen de kinderopvang. Wat heb ik nodig om aanbod neer te zetten in de dagelijkse routine. Denk aan programma maken, momenten inplannen, materialen klaar leggen voor programma, collega's informeren en instrueren. Op de dag zelf het plein klaarzetten en de activiteiten uitvoeren met de peuters.

#### Ouders

Van ouders worden geen specifieke competenties of opleidingen gevraagd. Voor ouders worden er ouderbijeenkomsten georganiseerd, ze worden regelmatig geïnformeerd middels een nieuwsbrief en zij ontvangen ouder-kind kaarten om in de thuisomgeving met hun kind aan de slag te gaan met verschillende beweegactiviteiten.

#### **Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden

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

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

De kwaliteit van de interventie wordt op de volgende manier bewaakt:

\* Wekelijks is er een speelbegeleider bij de kinderopvangorganisatie aanwezig om het speel- en beweegaanbod, samen met de pedagogisch medewerkers, te begeleiden. Wekelijks is er ruimte voor een korte evaluatie en feedback over het verloop van het programma. Knelpunten en ontwikkelingen worden zo proactief opgepakt. Wanneer er geen externe speelbegeleider is wordt de kwaliteit bewaakt door middel van de train de trainer methode waarbij elk blok wordt aangeboden op de werkvloer. De implementatiedeskundige van Beweeg Wijs komt elke 6 weken een ochtend en voert dan alle verschillende activiteiten uit, die de komende periode op de planning staan, met verschillende groepjes peuters. De pedagogisch medewerkers filmen de uitleg en de activiteit zodat ze dit met de anderen kunnen delen.

\* Er worden 2 pedagogisch medewerkers middels een 2-daagse opleiding opgeleid en volledig ondergedompeld in de methodiek. Zij zijn er verantwoordelijk voor dat iedereen binnen de organisatie goed op de hoogte blijft van het programma en de uitvoering ervan.

\* Gedurende het 2-jarige programma vindt er 4 keer een bijeenkomst plaats met het beweegteam. Zaken als organisatie, inhoud van het programma, kwaliteit, ouderparticipatie, borging en ketenaanpak worden dan besproken.

\* Na het 1e jaar (tussenevaluatie) en na het 2e jaar (eindevaluatie) wordt er een vragenlijst onder ouders verspreid bij de deelnemende organisatie. Hierin wordt hen gevraagd naar de overdracht van het beweegaanbod van de kinderopvang naar de thuissituatie. Lukt het ouders om deze vertaalslag te maken? Is het aanbod voldoende aantrekkelijk? Waar lopen zij eventueel tegenaan? Wat zijn succesactiviteiten? Etc. Deze vragenlijst onder ouders heeft als doel om de interventie en met name het stukje ouderbetrokkenheid zo optimaal mogelijk in te zetten en waar mogelijk te verbeteren. De resultaten zijn gedeeld en meegenomen in de doorontwikkeling.

#### **Randvoorwaarden** – max 200 woorden

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

##### **Organisatorische randvoorwaarden:**

Het implementatietraject heeft de grootste kans van slagen als zowel het management als de pedagogisch medewerkers het belang van de interventie inzien. Er moet voldoende draagkracht zijn vanuit het gehele team om de methodiek te implementeren. Er moeten financiën aanwezig zijn om het traject, ook ná de implementatie te kunnen voortzetten en een aantal pedagogisch medewerkers moet ruimte en tijd krijgen om plaats te nemen in het beweegteam en de bijbehorende taken uit te kunnen voeren.

##### **Contextuele randvoorwaarden:**

De implementatie heeft de grootste kans van slagen als de interventie breed gedragen wordt en er een samenwerking is met betrokken partners. Bijvoorbeeld een basisschool (IKC), de gemeente, GGD, kinderfysiotherapeut, consultatiebureau, lokale/regionale sportorganisatie en sportverenigingen. Indien al



deze partners het belang van de interventie inzien en hieraan bij willen dragen, is de kans op succes het grootst.

Steeds vaker wordt de interventie Beweeg wijs (4 – 12 jaar) toegepast in een Integraal Kind Centrum en volgt er de vraag aan de kinderopvangorganisatie om ook deel te nemen aan het voorschoolse programma, op weg naar een doorgaande lijn van 0 – 12 jaar. Ouderbetrokkenheid is een belangrijk item om het beweegaanbod dat bij de kinderopvang geleerd wordt, ook naar de thuissituatie te vertalen.

#### **Implementatie** – max 200 woorden

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

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

We zorgen regelmatig voor publiciteit over de peutermethodiek via IKC-scholen als we daar komen, via social media en via gesprekken met gemeenten. Op deze manier komen we bij de kinderopvangorganisaties terecht.

Beweeg Wijs hanteert een stappenplan voor de implementatie van de peutermethodiek in 2 jaar. Dit plan van aanpak wordt in grote lijnen op alle kinderopvang organisaties op dezelfde manier ingezet en daar waar nodig wordt maatwerk geboden.

- Kinderopvang organisaties starten met een starttraining.
- Kinderopvang ontvangt de methodemappen waarin de methodiek (organisatie en inhoud) staat beschreven en waarin alle beweegkaarten zitten. Verder ontvangen ze het bijbehorende materialenpakket.
- Er wordt een beweegteam opgestart, zij overleggen een aantal keer per jaar over alle ontwikkelingen.
- Een speelbegeleider begeleidt wekelijks het speel- en beweegaanbod 1 uur in de week.
- 2 pedagogisch medewerkers volgen de 2-daagse opleiding.
- Indien gewenst wordt er een ouder infoavond georganiseerd om ouders te informeren over de methodiek.
- Na twee jaar kan de kinderopvang middels een onderhoudsabonnement Beweeg Wijs (grotendeels) zelfstandig voortzetten.

Om ervoor te zorgen dat de ontwikkelingen en de implementatie van de Beweeg Wijs peutermethodiek landelijk dezelfde kwaliteit bieden, zijn er vijf regiocoördinatoren (Nederland zuid, west, noord, oost, midden) die voor de eigen regio de implementatietrajecten begeleiden.

Deze regiocoördinatoren worden vanuit het moederbedrijf voorzien van de meest actuele ontwikkelingen en zijn daardoor allen in staat om optimale kwaliteit te leveren.

#### **Kosten** – max 200 woorden

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

Kostenoverzicht uitgaande van één organisatie met één locatie.

<b>Kostenpost</b>	<b>Kosten betaald door</b>	<b>Eenmalig/ structureel</b>	<b>Bedrag</b>
Licentiekosten	Kinderopvangorganisatie	Eenmalig	€ 250, -

Methodemap incl. bijlagen	Kinderopvangorganisatie	Eenmalig	€ 500, -
Startbijeenkomst	Kinderopvangorganisatie	Eenmalig	€ 500, -
2-daagse opleiding		Eenmalig 2 personen x €449, -	€ 898, -
Inzet speelbegeleider vanuit Beweeg Wijs m.b.t. voorbereiding- en organisatie- werkzaamheden	Kinderopvangorganisatie	Structureel 36 weken x 1,25 uur per week x 2 jaar = 72 uur à € 51, -	€ 4590, -
Inzet speelbegeleider en BW-coördinator bij beweeg- team overleggen	Kinderopvangorganisatie	Structureel 2 uur per periode x 12 periodes = 24 uur à € 51, -	€ 1224, -
Inzet BW-coördinator m.b.t. projectcoördinatie	Kinderopvangorganisatie	Structureel 2 uur per periode = 12 x 2 uur à € 100, -	€ 2400, -
Materiaalpakketten	Kinderopvangorganisatie	12 pakketten à 100, - per pakket	€ 1.200, -
		<b>Totaal met speelbegeleider (excl. reiskosten)</b>	<b>€ 11.562, -</b>
Coördinatie en coaching middels Train de trainer	Kinderopvangorganisatie	Structureel (i.p.v. speelbegeleider) 50 uur	€ 5000, -
		<b>Totaal zonder speelbegeleider (excl. reiskosten)</b>	<b>€8.348, -</b>

### Ureninvestering pedagogisch medewerker

Tot slot kost het de kinderopvang de eerste twee jaar de volgende ureninzet van pedagogisch medewerkers:

- Start training à 2 uur per pedagogisch (uitgaande van 8 leerkrachten): 16 uur
- 2-daagse opleiding van 2 pedagogisch medewerkers à 15 uur per persoon: 30 uur.
- 4 beweegteam overleggen à 1 uur per pedagogisch medewerker (uitgaande van 3 personen): 12 uur.
- Eén uur per week voor coördinatie, uitvoering, communicatie, overleg etc.: 76 uur Totaal: 134 uur

Optioneel			
Inzet BW-coördinator m.b.t. ontwikkeling nieuwsbrief + ouderkaarten	Kinderopvangorganisatie	Structureel 12 x 2 uur = 24 uur à € 100, -	€2400, -
Aanbrengen gewenst duurzame belijning op basis van wensen organisatie.	Kinderopvangorganisatie	Eenmalig	€ 4.000, -

Inzet kinderfysiotherapeut, GGD en consultatiebureau	Kinderopvangorganisatie	Structureel	Op aanvraag, afhankelijk van gewenste inzet.
--	-------------------------	-------------	--

In bovenstaande overzicht dient rekening gehouden te worden met de volgende variabelen:

### **Onderhoudsabonnement**

Na afloop van de implementatie kan de kinderopvang organisatie ervoor kiezen om een onderhoudsabonnement af te nemen. Het onderhoudsabonnement is erop gericht dat de organisatie met minder financiële middelen en minder ondersteuning van buitenaf, de structuur van de methodiek optimaal vast blijft houden en op de hoogte blijft van de nieuwste ontwikkelingen.

Twee voorbeelden:

- Voor € 1.530, - is er twee keer per periode inzet van een implementatiedeskundige (i.p.v. zes keer per periode). Aandacht gaat uit naar overdracht van het programma voor de weken erop dat de pedagogisch medewerkers zelf organiseren.
- Voor € 765, - is er één keer per periode inzet van een implementatiedeskundige (i.p.v. zes keer per periode). De kinderopvangorganisatie organiseert Beweeg Wijs in grote lijnen zelf met een klein beetje ondersteuning om de structuur vast te houden.

### 3. Onderbouwing

**Probleem** – max 400 woorden

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

**Kernprobleem** (te weinig bewegen in het algemeen)

Uit onderzoek blijkt dat 5 tot 10% van de Nederlandse kinderen van 4 tot en met 10 jaar een motorische achterstand heeft (Timmermans, 2010). De motorische vaardigheden van kinderen zijn minder goed ontwikkeld dan 20 jaar geleden (Collard et al., 2014), waarbij vooral opvalt dat het coördinatie vermogen van kinderen steeds verder achteruitgaat. Een motorische achterstand hangt samen met lagere sportdeelname op latere leeftijd, en als er dan wel gesport of bewogen wordt komen vaker valongevallen en blessures voor (Collard et al., 2010). Ook kan een motorische achterstand leiden tot overgewicht, problemen met de cognitieve ontwikkeling, sociaal isolement, gebrek aan zelfvertrouwen en overige fysieke aandoeningen.

Belangrijk is om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand véél lastiger in te halen (Bailey, 2017). Daarom is het voorkomen van een achterstand beter dan het inhalen daarvan op latere leeftijd.

Voldoende bewegen en gezond eten vormt de basis voor een gezonde ontwikkeling van baby's, dreumesen, en peuters tot gezonde volwassene.

Door op een vroege leeftijd al te investeren in bewegen wordt er een basis gelegd voor een actief leven (Beck & van Brussel-Visser, 2017). Kinderen zullen dan vanaf een jonge leeftijd ervaren dat bewegen leuk is, wat doorwerkt totdat ze volwassen zijn. Verder zullen de gewoontes die een kind van 0- 4 jaar ontwikkelt zeer bepalend zijn voor de rest van zijn of haar leven (Beck & van Brussel-Visser, 2018).

Dit is vooral duidelijk terug te zien bij de kans op overgewicht. Overgewicht is een groeiend probleem bij jonge kinderen wereldwijd en vormt daardoor een van de belangrijkste gezondheidsuitdagingen van de 21e eeuw (World Health Organization, 2017). In 2016 werd het aantal kinderen van 0 tot 4 met overgewicht geschat op meer dan 41 miljoen in de hele wereld, wat op kan lopen tot 70 miljoen kinderen in 2025 (World Health Organization, 2017). Het probleem is dat kinderen die overgewicht hebben dat vaak ook de rest van hun leven houden en meer kans hebben op het ontwikkelen van niet-overdraagbare ziekten (Singh et al., 2008; World Health Organization, 2017). Deze basis voor de ontwikkeling van overgewicht en niet-overdraagbare ziekten wordt vooral in de voorschoolse periode gelegd (De Kroon et al., 2010).

Investeren in bewegen, minder zitten en goed slapen bij 0-4 jarigen in de voorschoolse periode is daarom van belang bij het verbeteren van de fysieke gezondheid, het voorkomen van de ontwikkeling van overgewicht en de bijbehorende niet-overdraagbare ziektes, en het verbeteren van mentale gezondheid en welzijn (World Health Organization, 2019). Verder heeft bewegen ook andere positieve effecten voor 0-4 jarigen. Zo blijkt uit onderzoek dat bewegen voor 0-4 jarigen verschillende positieve effecten heeft (Timmons et al., 2012; Beck & van Brussel-Visser, 2017; World Health Organization, 2019):

- Het aanleren van persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden
- De bot- en spierontwikkeling
- Stofwisselingsgezondheid
- De ontwikkeling van motorische vaardigheden

- De cognitie: taalontwikkeling, concentratie en zelfregulering
- De ontwikkeling van de hersenen wat bijdraagt aan creativiteit, het probleemoplossend vermogen en het geheugen
- De preventie van overgewicht

### **Sub probleem (te weinig bewegen in de kinderopvang)**

De methodiek Beweeg Wijs richt zich op het probleem van bewegingsarmoede en het gebrek aan een gevarieerd en goed onderbouwd beweegaanbod bij kinderen van 1,5-4 jaar bij de kinderopvang. Kinderopvang en kinderdagverblijven spelen een grote rol in de voorschoolse periode en dus ook bij het beweeggedrag van de allerkleinsten. Steeds meer kinderen spenderen een groot gedeelte van de week in een kinderopvang. In Nederland steeg het gebruik van dagopvang van 573.150 in 2007 naar 893.170 in 2019 (CBS, 2020). Hiervan gaan ongeveer 400.000 naar de dagopvang, hetzelfde aantal naar de buitenschoolse opvang en zo'n 150.000 kinderen werden opgevangen door gastouders. Meer dan de helft van deze kinderen is tussen de 0 en 4 jaar en gaat een of meer dagen in de week naar de dagopvang (Nji, 2019). Het is hiermee een belangrijke opvoedingscontext voor kinderen.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen een groot gedeelte van hun tijd in de kinderopvang lichamelijk inactief zijn, dus ze staan, zitten of liggen zonder grote bewegingen (Gubbels et al., 2010). Met name kinderen die binnen zitten zijn over het algemeen lichamelijk inactief. Buiten zijn kinderen actiever, maar zijn ze nog steeds een derde deel van de tijd lichamelijk inactief. De eerste resultaten van de Landelijke Kwaliteitsmonitor Kinderopvang laten zien dat binnen alle vormen van kinderopvang soms wel aandacht wordt besteed aan motorische ontwikkeling/ beweegactiviteiten. Echter de grote variatie hierin laat binnen alle vormen van opvang nog veel ruimte over voor verbetering. Pedagogisch medewerkers willen graag meer tijd besteden aan gerichte beweegactiviteiten, maar kennis en ervaring op het gebied van het aanbieden van bewegen ontbreekt, waardoor ze terughoudend zijn in het aanbod.

Beweeginterventies blijken onder voorwaarden effect te hebben op het beweeggedrag binnen de opvang: wanneer de pedagogisch medewerkers gericht worden geschoold en begeleid, stijgt het aanbod en het plezier in bewegen bij de kinderen en bij de pedagogisch medewerkers (Komen et al., 2019). In veel kinderopvangorganisaties ontbreekt beleid voor beweegaanbod en is het beweegaanbod niet georganiseerd, wat een belemmerende invloed heeft op bovenstaande ontwikkelingen (Komen et al., 2019). Daar het om een grote groep kinderen gaat is het van belang dat dit verandert.

In verschillende interventiestudies is geconcludeerd dat het trainen van pedagogisch medewerkers binnen de opvang leidt tot verbetering van de hoeveelheid bewegen binnen de opvang. Ook de motivatie van de kinderen om te bewegen was zichtbaar hoger (Mehtälä e.a. 2014).

### **Gevolgen**

Consequentie van weinig bewegen op jonge leeftijd:

- Meer kans op overgewicht en ziektes
- Meer risico op depressieve symptomen
- Minder makkelijk bewegen

Kinderen die meer motorisch vaardig zijn, zullen meer plezier hebben in bewegen, zich competentier voelen en daardoor meer gaan bewegen en hun motorische vaardigheden verder ontwikkelen (Stodden et. al., 2008, Bailey, 2013). Verder hangt de motorische vaardigheid van kinderen van 5 jaar volgens het onderzoek van Barnett et al. (2016) samen met de hoeveelheid matige en intensieve activiteit waaraan het kind op 3,5-jarige leeftijd deelneemt.

Naast de ontwikkeling van de fundamentele beweegvaardigheden, heeft voldoende bewegen ook positieve effecten op de gezondheid (Janssen & LeBlanc, 2010) en de cognitieve en sociale ontwikkeling van kinderen (Singh e.a. 2018). Vanaf de leeftijd van 6 jaar is een relatie zichtbaar tussen motorische vaardigheden, bewegen en overgewicht (Drenowatz, 2017). Een goede beweegvaardigheid draagt bij aan de mogelijkheden om deel te nemen aan beweegactiviteiten en sport en legt een basis om het 'leven lang' met plezier te (blijven) bewegen; jongeren die als 6-jarige goede motorische vaardigheden hadden, gaven als 16-jarige aan nog steeds vaardige bewegers te zijn en waren als 26-jarige ook actiever in hun vrije tijd dan leeftijdsgenoten die als 6-jarige minder goede bewegers waren (Lloyd et al., 2014).

Er bestaan dus verbanden tussen de ontwikkeling van voldoende motorische vaardigheden op jonge leeftijd en de beweegparticipatie en een gezonde leefstijl later.

Om kinderen vaardig te maken over de volle breedte van fundamentele motorische vaardigheden, moet het kind niet alleen aangemoedigd worden veel te bewegen, maar moet ook bewust gestuurd worden op kwaliteit van het spel (Barnett et al. 2016). Alleen veel rennen bijvoorbeeld, zal leiden tot goede locomotorvaardigheden, maar zal niet leiden tot betere manipulatieve of balansvaardigheden. Hier moet bewust op worden ingezet tijdens de verschillende activiteiten (Queiroz, Ré, Henrique, Moura & Cattuzzo, 2014).

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie

- Max 600 woorden

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

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

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

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- d) Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

Beweeg Wijs voor peuters en kleuters Deurne, Asten en Someren

Auteur: mevr. M. L'Hoir

Organisatie: TNO

Onderzoeksperiode: 2015 - 2017

Publicatiedatum: n.v.t.

Jaar van uitgave: 2017

Type onderzoek: Procesevaluatie

Omvang van het onderzoek: Kwalitatief: 9 (voor) en 13 (na) professionals. Kwantitatief: 42 (voor) en 39 (na) ouders.

Onderzoeksmethode:

Vragenlijsten onder ouders en medewerkers van peuterspeelzalen, scholen, Stichting Sportieve Naschoolse Opvang Sportstuf, Praktijk voor Psychotherapie Deurne, Leef! Samen Fit en Creatief e en Ouder Kind Centrum Asten hebben twee maal een vragenlijst ingevuld, en er zijn twee focusgroepen gehouden met professionals.

Conclusies:

Samengevat kan het volgende geconcludeerd worden:

Verbeterpunten:

- Meer betrokkenheid en meer actieve inzet van de pedagogisch medewerkers
- Vaker aandacht voor gezonde leefstijl, ook naar ouders
- De pleinen bij de kinderopvang kunnen verbeterd worden, Beweeg Wijs kan adviseren en meedenken over de inrichting van de pleinen
- Doorgaande lijn van zorg, opvoeding en bewegen blijft een belangrijk aandachts- en ontwikkelpunt

Succesfactoren:

- Professionals zijn overwegend positief over de inhoud en het doel van Beweeg Wijs

- Via spel kinderen stimuleren tot meer bewegen
- Kinderen genieten van het beweegaanbod en hebben plezier in bewegen
- Beeldschermgebruik is nog beperkt bij de kinderopvang
- Professionals juichen het stimuleren van meer bewegen bij de kinderopvang toe

Bovenstaande conclusies zijn inmiddels verwerkt in de methodiek. Op deze punten heeft ook doorontwikkeling plaatsgevonden en dit wordt momenteel toegepast bij nieuwe trajecten

#### Resultaten evaluatie Beweeg Wijs peuters Berkelland

Auteur: mevr. J. Heinrich

Organisatie: Evaluatiebureau Publieke Gezondheid

Onderzoekperiode: 2017 - 2018

Publicatiedatum: n.v.t.

Jaar van uitgave: tussenmeting november 2017 – eindmeting september 2018

Type onderzoek: Procesevaluatie

Omvang van het onderzoek: Kwantitatief. Tussenmeting – 40 respondenten (30 ouders, 10 professionals).

Eindmeting – 30 respondenten (19 ouders en 11 professionals)

Onderzoeksmethode:

Vragenlijsten onder ouders en professionals op vijf verschillende locaties: 1 kinderdagverblijf, drie peuteropvang-locaties en één peuterspeelzaal. De inhoud van de vragenlijst is gebaseerd op de vragenlijst van TNO die voor DAS is ontwikkeld.

#### Resultaten en conclusies Tussenmeting 2017

- Op een enkeling na geven alle professionals aan dat de uitvoering van Beweeg Wijs is verlopen conform plan. 90% van de professionals geeft aan dat zij voldoende kennis en ervaring hebben opgedaan om na afloop van de implementatie Beweeg Wijs voort te zetten.
- Op een enkeling na zijn alle betrokkenen (heel) tevreden over het Beweeg Wijs programma en de speelbegeleiders. Gemiddelde beoordeling is een 8 (range 6 – 10).

#### Eindevaluatie 2018

- Alle professionals geven aan na afloop van de implementatie voldoende kennis en ervaring hebben opgedaan om het programma zelfstandig voort te zetten.

#### Resultaten evaluatie Beweeg Wijs peuters Eerbeek

Auteur: mevr. J. Heinrich

Organisatie: Evaluatiebureau Publieke Gezondheid

Onderzoekperiode: juni – september 2018

Publicatiedatum: n.v.t.

Jaar van uitgave: september 2018

Type onderzoek: Procesevaluatie

Omvang van het onderzoek: Kwantitatief. 29 respondenten (21 ouders, 9 professionals).

Onderzoeksmethode:

Vragenlijsten onder ouders en professionals op 3 verschillende locaties: 1 kinderdagverblijf, 1 peuteropvang en 1 kleutergroep basisonderwijs. De inhoud van de vragenlijst is gebaseerd op de vragenlijst van TNO die voor DAS is ontwikkeld.



## Resultaten en conclusies

- Het merendeel van de ouders geeft aan het prettig te vinden dat er een kinderfysiotherapeut betrokken is bij het programma. Vrijwel alle professionals hebben dit ook als positief ervaren en hebben ook gerichte wensen om nog meer uit die samenwerking te halen.
- Alle professionals hebben een goede algemene samenwerking en communicatie met Beweeg Wijs ervaren.
- Alle professionals geven aan dat Beweeg Wijs (deels) voldoet aan hun verwachtingen. Enkele suggesties die gegeven worden:
  - De implementatie op andere dagen kan nog beter worden ingezet.
  - De kleuren op het plein nog beter onder de aandacht brengen.
  - Vaker met het eigen team van pedagogisch medewerkers om tafel om Beweeg Wijs te bespreken over het belang van Beweeg Wijs en meer bewegen als over hoe dit optimaal te organiseren.

Uitkomsten en aanbevelingen uit bovenstaande procesevaluatie zijn o.a. op de volgende manier verwerkt in de interventie:

- Communicatie richting ouders middels nieuwsbrieven en ouder-kind beweegkaarten is geoptimaliseerd.
- Kennisoverdracht richting pedagogisch medewerkers wordt intensiever ingezet en beter begeleid.
- Het proces van borging komt zo vroeg mogelijk aan bod zodat pedagogisch medewerkers zich snel betrokken en verantwoordelijk voelen voor en optimale uitvoering borging van het beweegprogramma.

## 5. Aangehaalde literatuur

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

Bailey, R. (2017). Why the first ten years?, ICCSPE congress, Rheinsberg DE.

Beck, R. & van Brussel-Visser, F. (2017). Spelenderwijs bewegen met de allerkleinsten. Op 16 april 2019 geraadpleegd, van: <https://www.allesoversport.nl/artikel/spelenderwijsbewegen-met-de-allerkleins>

Beck, R. & van Brussel-Visser, F. (2018). Aan de slag met erkende beweeginterventies in de kinderopvang. Op 16 april 2019 geraadpleegd, van: <https://www.allesoversport.nl/artikel/aan-de-slag-met-erkende-beweeginterventies-in-dekinderopvang/>

Bingham, DD, Costa, S. Hinkley, T. Shire, KA. Clemes, SA. Barber, SE. (2016). Physical Activity During the Early Years: A Systematic Review of Correlates and Determinants. American Journal of Preventive Medicine 51 (3): 384-402

British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health (2016a). Practice briefing- Early years: Practical strategies for promoting physical activity. Leicestershire: SSEHS Active

British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health (2015). Evidence briefing; Physical activity in the early years. Leicestershire: SSEHS Active

Collard, D.C.M., Chinapaw, M.J.M., Verhagen, E., Valkenberg, H., & Lucassen, J.M.H. (2014). Motorische fitheid van basisschoolkinderen (10-12 jaar): factoren geassocieerd met kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie. Utrecht: Mulier Instituut

Collard, D.C.M., Chinapaw, M.J.M., Verhagen, E., Bakker, I., & Mechelen, W. van. (2010). Effectiveness of a school-based physical activity-related injury prevention program on risk behavior and neuromotor fitness a cluster randomized controlled trial. In: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7:9.

Expertisepunt VHJK (2017). Samenspel van spelers: creëer met elkaar een speelse omgeving. 7 augustus 2017 binnengehaald, van Versterk het jonge kind. <http://vhjk.nl/N188-Samenspel-van-spelers-creeer-metelkaar-een-speelse-omgeving.html>

Gubbels, J.S., Kremers, S.P.J., Thijs, C., Stafleu, A., Kann, D. van., Vries, S.I. de., & Vries, N.K. de. (2010). De invloed van het kinderdagverblijf op voeding en beweging (JeugdCo Kennis, jrg. 4, nr. 4, dec. 2010 p. 15-23)

Gubbels, J, Van Kann, D, Jansen MWJ. (2012). Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and

Children's Activity Levels at Childcare. Journal of Environmental and Public Health, Volume 2012, Article ID 326520, doi:10.1155/2012/326520

Hesketh, K. R., R. Lakshman & E. M. F. van Sluijs (2017). Barriers and facilitators to young children's physical

activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. Obesity

Reviews published by John Wiley & Sons Ltd on behalf of World Obesity Federation  
<http://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/jpah.2016-0299>

Kist- van Holthe et al. (2012) JGZ richtlijn Overgewicht; preventie, signalering, interventie en verwijzing. Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg.

Komen, A. & Lucassen, J.M.H. (2019). Van jongs af aan vaardig in bewegen: een verkenning van de aandacht voor beweegvaardigheden in de kinderopvang. Utrecht: Mulier Instituut.

Lindsay AC, Greaney ML, Wallington SF, Mesa T, Salas CF (2017). A review of early influences on physical activity and sedentary behaviors of preschool-age children in high-income countries. J Spec Pediatr Nurs. 2017;00:e12182. <https://doi.org/10.1111/jspn.12182>

Moggré, J. (2008). Leesproblemen verleden tijd?!. Lichamelijke opvoeding 96: 44-464

Mol, van E. (2004) Toenemend overgewicht bij kinderen. Nutrinenews: Nr. 2

NJi (2019). Cijfers over jeugd en opvoeding: kinderopvang. Geraadpleegd van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Overzicht-van-hetjeugdstelsel-Kinderopvang>.

Ned Tijdschr Geneeskunde 2008;152:324-30

Ned Tijdschr JeugdenCo | Kennis04 | 2010

Rapport: Kinderen en jongeren in beweging, rapportnr. | : TNO 2012 R10124

Smit, L. (22-4-2014). Baby's bewegen te weinig en worden dik. September.

Timmermans, J. P. (2010). Een haperende motoriek. Algemeen Dagblad, 2010.

Timmons, B.W., LeBlanc, A.G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., ... Tremblay, M.S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0-4 years).

World Health Organization. (2017). Facts and figures on childhood obesity. Geraadpleegd op 23 april 2019, van: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/>

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

## 6. Praktijkvoorbeeld

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

Ter afsluiting van het Sportimpuls traject “Gezond opgroeien in Eerbeek met Beweeg Wijs” in de gemeente Brummen is in oktober 2019 een artikel geschreven:

Link: <https://www.brummensnieuws.nl/nieuws/algemeen/18166/succesvol-beweegprogramma-vervolgt->

### PERSBERICHT

Succesvol beweegprogramma voor jongste jeugd in Eerbeek krijgt vervolg

Eerbeek – Met de subsidie Sportimpuls van 2017 hebben 7 partners in de gemeente Eerbeek zich ingezet om kinderen van 0 t/m 4 jaar meer te laten bewegen. Door vroeg te investeren in bewegen leg je de basis voor een actief leven. Gevarieerd bewegen en motorische vaardigheden aanleren is namelijk belangrijk voor de ontwikkeling van het jonge kind. Kortom: Vroeg begonnen is vroeg gewonnen.

Basisschool CBS De Triangel, Kinderopvang SKE Spreng, Beweeg Wijs, Fysiotherapeut Eerbeek & Loenen, Stichting Sportkompas, GGD Noord- en Oost-Gelderland en gymvereniging Kracht & Vlugheid zijn in 2017 de samenwerking aangegaan om baby's, dreumesen, peuters en kleuters (en hun ouders) te stimuleren om van jongs af aan spelenderwijs te bewegen en een gezonde leefstijl aan te nemen. Pedagogisch medewerkers, leerkrachten en ouders zijn daar nauw bij betrokken geweest aangezien zij gezond gedrag kunnen stimuleren en aanbieden.

Hoe nu verder?

Nu, twee jaar later is er teruggekeken op de resultaten en vooruitgeblikt op een toekomstige samenwerking. Het beweegaanbod blijft ook zonder de subsidie bestaan. De kinderfysiotherapeut blijft haar expertise inzetten en ook de sportaanbieders blijven met elkaar de afstemming zoeken om slimme verbindingen te leggen op sportief gebied.

Bewegen moet een gewoonte worden

Verschillende initiatieven zijn aan bod gekomen. Wekelijks werd het beweegprogramma Beweeg Wijs bij de kinderopvang en in groep 0-1 van het basisonderwijs aangeboden. Speelbegeleider Jolien Schulte vertelt: “Wekelijks hebben de peuters en kleuters nieuwe spelactiviteiten geleerd. Nu na twee jaar is het heel mooi om te zien dat peuters al op hele jonge leeftijd gewend raken aan dagelijks bewegen en gezonde voeding. Je ziet het beweegplezier ervan afspatten. Voor hen is dit heel normaal en zij groeien hier de komende jaren verder mee op in het basisonderwijs.”

Vanessa Troost (SKE Spreng!) en Annemarie Balster (CBS De Triangel) zijn samenwerkend in een integraal kindcentrum en vullen aan: “Er is letterlijk en figuurlijk veel beweging ontstaan. We waren al wel bezig met bewegen, maar het aanbod is nu veel doelgerichter en onze pedagogisch medewerkers zijn zich bewuster geworden van het belang van ontwikkelingsgericht bewegen. Ook het thema gezonde leefstijl is geïntegreerd in ons beleid.”

Marieke Laheij van de GGD NOG geeft aan: “mooi om te zien dat gezond eten en voldoende bewegen hier een ‘gewoonte’ is geworden. Als kinderen van jongs af aan leren om een gezonde keuze te maken, is dat van positieve invloed op de rest van hun leven.”

Voor de 0 – 1,5 jarigen was er ondersteuning van een kinderfysiotherapeut. Zij keek regelmatig op de groep mee en waar nodig gaf zij advies aan pedagogisch medewerkers en ouders op het gebied van motorische ontwikkeling. Kinderfysiotherapeut Kirsten Dijkhof vertelt: “Doordat ik regelmatig de baby’s en dreumesen observeer, zie ik hoe zij in hun motorische ontwikkeling groeien. Daar waar ik een kleine afwijking of achterstand in het beweeggedrag zie, geef ik tips en adviezen aan de pedagogisch medewerkers en ouders. Daarmee kunnen zij heel laagdrempelig beweeggedrag stimuleren zodat een bewegachterstand op latere leeftijd vaak eenvoudig voorkomen kan worden”.

#### Beweegaanbod in Eerbeek

Naast het bewegen bij de kinderopvang en in het basisonderwijs was een belangrijke doelstelling dat deze jonge doelgroep ook daarbuiten lekker in beweging is. Verschillende partners waren betrokken om kinderen en ouders kennis te laten maken met het beweegaanbod voor 0-4 jarigen in Eerbeek. Zo heeft Gymvereniging Kracht & Vlugheid een aantal kennismakingslessen aangeboden m.b.t. de lessen ‘Kleutergym’ en ‘Ouder- en kind gym’. Daarbij werd de methodiek van Beweeg Wijs ook meegenomen zodat de structuur en veiligheid van het schoolplein ook terug te vinden is in de gymzaal.