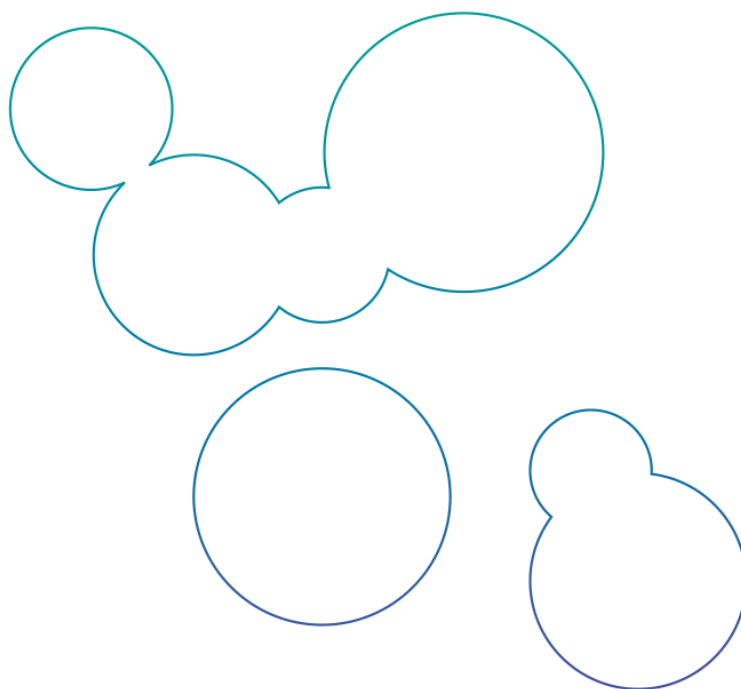


Interventiebeschrijving

Beweegkriebels



Colofon

Eigenaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Huis voor Beweging

E-mail: yrsa@huisvoorbeweging.nl

Telefoon: 06-53219879

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

Contactpersoon

Naam: Yrsa Wagemaker

E-mail: yrsa@huisvoorbeweging.nl

Telefoon: 06-53219879

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Yrsa Wagemaker

Titel interventie: Beweegkriebels

Databank(en): CGL EA

Plaats, kenniscentrum: Arnhem

Datum: Mei 2025

Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit format hoort.

Foto van de interventie



Quote van een deelnemer – optioneel (max 50 woorden)

Het was echt een super ervaring, bewust en onbewust heel veel geleerd van de training Beweegkriebels. Een hele andere denkwijze over spelaanbod en bewegen met kinderen gekregen!

Het was superleuk om zelf weer te mogen spelen en te ontdekken dat spelen & bewegen helemaal niet moeilijk is met jonge kinderen.

X Hierbij verklaar ik (interventie eigenaar) dat de foto rechtenvrij is en dat betrokkenen toestemming hebben gegeven. De foto en quote mogen door het kenniscentrum worden gebruikt in openbare uitingen over mijn interventie.

Samenvatting

(Delen uit) deze samenvatting is/zijn direct zichtbaar op de pagina van jouw interventie in de Databank. Dit is het visitekaartje van je interventie voor gemeenten en (zorg)organisaties. Zorg dat je binnen het aantal woorden blijft.

NB De volledige interventiebeschrijving is vanuit de databank te downloaden als pdf.

Doelgroep – max 50 woorden

Doelgroep

Kinderen in Nederland van 0 tot 4 jaar binnen de kinderdagverblijven, voorscholen en peuterspeelzalen en opvang.

Intermediaire doelgroep

Professionals in de kinderopvang, kinderdagopvang, peuterspeelzalen en voorscholen

Doel – max 50 woorden

Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag in de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat er passend en structureel beweegaanbod is binnen de kinderopvang.

Hoofddoel intermediaire doelgroep

Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier beweeg activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert.

Aanpak – max 100 woorden

Beweegkriebels is een methode waarin kinderen worden gestimuleerd tot bewegen en beweegactiviteiten krijgen aangeboden passend bij elk kind.

Beweegkriebels wordt verspreid door een training voor professionals* in de opvang bestaande uit 6 bijeenkomsten van 2 uur. In de training worden professionals, werkend met de doelgroep 0 tot en met 4-jarigen, geschoold en ondersteund in het ontwikkelen en uitvoeren van passend beweegaanbod bij de doelgroep. Met passend beweegaanbod wordt bedoeld: speelse beweegactiviteiten passend bij het kind, waardoor het gemotiveerd en uitgedaagd wordt om te bewegen. Met passend beweegaanbod wordt tevens bedoeld dat het beweegaanbod zorgt dat het kind met plezier beweegt. De training voor professionals richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding, spelinzicht en borging.

*Voor een brede verspreiding van de interventie worden trainers in het land getraind (train-the-trainer) door de interventie-eigenaar. Deze trainers scholen vervolgens professionals in de kinderopvang zie hiervoor uitvoering Hoofdstuk 2: Kwaliteitsbewaking.

Materialen – max 50 woorden

Professionals die de scholing hebben gevolgd krijgen na de scholing materialen, zodat zij met de interventie kunnen werken en deze kunnen implementeren in hun lokale situatie.

Onderbouwing – max 100 woorden

In de onderbouwing worden de beïnvloedbare factoren met betrekking tot meer bewegen van jonge kinderen beschreven en gekoppeld aan de doelgroepen en (sub)doelen van de interventie. Met behulp van het socio- ecologisch model van Bronfenbrenner wordt de context waarin kinderen zich ontwikkelen beschreven. Beweegkriebels richt zich vooral op de context kinderopvang. Factoren die invloed hebben op het beweeggedrag van kinderen binnen de kinderopvang worden met behulp van de literatuur weergegeven en de interventie Beweegkriebels wordt onderbouwd aan de hand van deze literatuur.

Onderzoek – max 100 woorden

Onderzoek naar de effecten van Beweegkriebels is gedaan op grond van het evaluatierapport onder professionals die Beweegkriebels uitvoeren, door de evaluatieformulieren en de interviews. Professionals geven onder andere het volgende aan over Beweegkriebels: makkelijk te implementeren, verbetering van het beweegaanbod, kinderen bewegen met plezier en professionals vinden het zelf leuker om bewegen te integreren in dagelijkse activiteiten, kinderen zijn erg enthousiast, hoge waardering voor de training Beweegkriebels, positieve veranderingen in aanbod van beweegactiviteiten en kwaliteitsverbetering van het beweegaanbod.

Tevens heeft Huis voor Beweging een onderzoek laten uitvoeren “Beweegkriebels: Evaluatie, borging en implementatie” (Scholten, 2019). Op basis van deze evaluatie is de interventie Beweegkriebels inhoudelijk doorontwikkeld, o.a. op het thema borging & implementatie.

- Blok borging en implementatie (2 uur) toegevoegd aan train de trainer
- Blok bewegen met baby's toegevoegd
- Extra rol van 'beweegcoach' gecreëerd.
- Nieuwe beweegactiviteiten toegevoegd aan de handleiding
- Opfriscursus voor Beweegkriebels docenten ontwikkeld en verzorgd
- Film “Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en Peuter”
- Beweegadvies toegevoegd aan de training
- Ontwikkeling nieuwe materialen

Inhoud

Colofon	2
Samenvatting	4
Inhoud	6
1. Beschrijving interventie	7
2. Uitvoering	20
3. Onderbouwing	28
4. Onderzoek	39
5. Praktijkvoorbeeld	43
6. Aangehaalde literatuur	45

1. Beschrijving interventie

Het format 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 ook eventuele subdoelgroepen.

De einddoelgroep bestaat uit kinderen in Nederland van 0 tot en met 4 jaar binnen de kinderopvang.

Met kinderopvang wordt bedoeld: de opvang waar beroepskrachten aanwezig zijn. Er worden verschillende vormen van opvang onderscheiden:

- Dagopvang (in de regel voor nul tot vierjarigen)
- Gastouderopvang (voor alle leeftijden tot aanvang middelbare school)
- Peuterspeelzalen (voor twee- en driejarigen)
- Voorscholen (voor twee- en driejarigen)

Eind 2024 is het aantal kinderopvangorganisaties in Nederland, dat is ingeschreven bij het LRKP, 9.315. In 2025 staan er 15.533 gastouders ingeschreven in het LRK.

In Nederland maakt een aanzienlijk deel van de kinderen gebruik van formele kinderopvang. In 2023 ging 72% van de nul- tot driejarigen naar de kinderopvang. In het eerste kwartaal van 2023 maakten gemiddeld 894.000 kinderen gebruik van kinderopvang.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

(Toekomstig*) professionals in de kinderdagopvang, gastouderopvang, peuterspeelzalen en voorscholen (die getraind zijn door Beweegkriebels trainers zoals beschreven onder 4. Opleiding en competenties).

In het tweede kwartaal van 2024 werkten er in de Nederlandse kinderopvangsector ongeveer 126.900 professionals in loondienst, met een gemiddelde werkweek van 26 uur. Daarnaast waren er in 2022 circa 10.000 zelfstandigen actief in de kinderopvang. Dit brengt het totale aantal professionals op ongeveer 136.900. (maatschappelijkekinderopvang.nl). Ondanks deze groei blijft de vraag naar kinderopvangpersoneel toenemen. Prognoses geven aan dat er de komende jaren nog eens duizenden extra medewerkers nodig zijn om aan de stijgende vraag te voldoen. De sector bestaat voor 97,5% uit vrouwen, de grootste groep is jonger dan 35 jaar. In de kinderopvang is het verplicht om minimaal in het bezit te zijn van een MBO-diploma op het niveau SPW-3 (of gelijkwaardig). Ongeveer een derde van de Professionals heeft een opleidingsniveau boven de eisen (SPW4 of hoger). Ze zijn geschoold in het verzorgen, begeleiden naar zelfstandig worden en stimuleren van de ontwikkeling van kinderen. Daarnaast leren ze omgaan met ouders/ verzorgers en leren ze over veiligheid en hygiëne. Medewerkers op voorscholen zijn meestal HBO geschoold.

*Met toekomstige professionals wordt bedoeld: de studenten binnen relevante opleidingen (zoals: SPH, S&B, CIOS, PABO en ALO). De interventie Beweegkriebels wordt ingebed binnen deze opleidingen om studenten te scholen in Beweegkriebels zodat zij in het werkveld direct aan de slag kunnen met Beweegkriebels. In het werkblad wordt verder gebruik gemaakt van de term professionals.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

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

De interventie is gericht op alle kinderen tussen de 0 en 4 jaar binnen de kinderopvang. Er zijn geen contra-indicaties. Voor iedere 0-4 jarige is bewegen belangrijk en speelt plezier in bewegen en spelen een grote rol in de totale ontwikkeling.

Organisaties die gebruik willen maken van de interventie Beweegkriebels melden zichzelf aan bij een trainer Beweegkriebels of bij Huis voor Beweging. Professionals moeten minimaal niveau 3 opgeleid zijn om te kunnen deelnemen aan de training. Ook wordt er bij deelname aan de training verwacht dat het management van een organisatie betrokken is bij de interventie in verband met het draagvlak binnen de organisatie.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

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

**Bij bijvoorbeeld kinderen of mensen met een beperking kunnen dit ook naasten (ouders, mantelzorgers) zijn.*

Ontwikkeling

De interventie is samen met de intermediaire doelgroep en de einddoelgroep ontwikkeld. Er zijn zeven pilots gehouden in het werkveld. In de pilots zijn verschillende activiteiten uitgetoetst en geselecteerd op de thema's: plezier hebben, kunnen ontdekken en vrij kunnen bewegen. Tevens zijn er werkvormen uitgetoetst zodat professionals op een optimale manier kunnen leren. Er is een behoefteanalyse gedaan bij de professionals en bij de uiteindelijke doelgroep, de kinderen.

Aan de hand van het vooronderzoek met de doelgroep is de interventie uitgewerkt en aangepast. Beweegkriebels is in nauw contact met professionals die van de interventie gebruik gaan maken, tot stand gekomen.

Doorontwikkeling

Op basis van de evaluaties en van een procesevaluatie is de interventie Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema borging & implementatie.

- In het programma van de train de trainer is een blok van 2 uur over borging en implementatie toegevoegd.
- Daarnaast is de rol van 'beweegcoach' gecreëerd. De beweegcoach heeft de specifieke taak om Beweegkriebels binnen de opvangorganisatie op de agenda te houden en draagt tevens zorg voor de materialen en de wekelijkse programmering van het beweegaanbod.
- Er zijn nieuwe beweegactiviteiten toegevoegd aan de handleiding, zodat deze makkelijk beschikbaar zijn voor professionals.
- Er is een opfriscursus voor Beweegkriebels docenten ontwikkeld en verzorgd. Deze wordt momenteel breed geïmplementeerd.
- Er is een film gemaakt ter ondersteuning van trainers Beweegkriebels "Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en Peuter".
- Er is een 0-1 meting ontwikkeld en een checklist Beweegkriebels
- Het onderdeel Beweegadvies is toegevoegd aan de training Beweegkriebels. Dit Beweegadvies is ontwikkeld in 2022 voor de leeftijd 0-4 jaar
- Het onderdeel bewegen met baby's is uitgebreid in de training Beweegkriebels
- Onder andere op verzoek van JOGG is Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema overgewicht/gezonde leefstijl. Dit heeft geleid tot Beweegkriebels plus. Beweegkriebels Plus is een 10-wekelijks programma voor ouder en kindgericht op bewegen, voeding, opvoeding en leefstijl. De doelgroep bestaat uit kinderen in de leeftijd van 2,5-4 jaar met (risico) op overgewicht. Het gaat om kinderen met overgewicht en kinderen met een risico op overgewicht, omdat hun ouders overgewicht hebben, een lage sociaaleconomische status en/of een ongezonde leefstijl.
- Er wordt een online intervisie gehouden 3 maanden na het volgen van de training Beweegkriebels om de voortgang van de implementatie te volgen.

Op deze manier werkt Huis voor Beweging, samen met het werkveld en de doelgroepen, continu aan de doorontwikkeling van de interventie, op basis van evaluatie, geluiden, vragen en ontwikkelingen in het werkveld.

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.

Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag in de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat er passend en structureel beweegaanbod is binnen de kinderopvang

Hoofddoel intermediaire doelgroep

Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier beweegactiviteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf dit zo concreet (SMART¹) mogelijk.

Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke subdoelgroep(en) of intermediaire doelgroep(en)? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

Subdoelen einddoelgroep:

- Kinderen van 0-4 jaar ervaren plezier aan bewegen en spelen, waardoor ze een positieve beweegattitude ontwikkelen;
- Kinderen van 0-4 jaar worden minimaal vier keer per dag door de professionals aangezet tot bewegen;
- Kinderen van 0-4 jaar spelen minimaal 1 keer per dag met eenvoudige beweegmaterialen;

Subdoelen intermediairs:

- Professionals zijn zich bewust van het belang van bewegen voor kinderen van 0-4 jaar;
- Professionals kunnen kinderen tussen 0-4 jaar passend beweegaanbod aanbieden;
- Professionals hebben zelf (weer) plezier in het aanbieden en uitvoeren van beweegactiviteiten
- Professionals hebben kennis over de mogelijkheden van het aanbieden van beweegactiviteiten;
- Professionals beschikken over meer vaardigheden op het gebied van creativiteit, begeleiding en spelinzicht om beweegactiviteiten uit te voeren;
- Professionals hebben kennis en vaardigheden over het gebruik van eenvoudige materialen om spelenderwijs te bewegen;
- Professionals hebben het beweegaanbod voor de kinderen van 0-4 jaar uitgebreid tot opgeteld minimaal een uur beweegactiviteiten per dag;

¹ SMART = specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden

- Professionals zijn actief betrokken bij de beweegactiviteiten van de kinderen door: meespelen, meebewegen en enthousiasmeren.
- Professionals kunnen Beweegkriebels implementeren en borgen binnen de eigen organisatie.

De interventie Beweegkriebels richt zich niet specifiek op de ouders/ verzorgers. Wel wordt deze doelgroep meegenomen in de training als aandachtspunt voor de professionals zodat zij door handvatten en tools de keus kunnen maken in te zetten op ouderbetrokkenheid. Dit is belangrijk omdat ouderlijke betrokkenheid van belang is om er zeker van te zijn dat de kennis van de interventie setting, zoals bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, overgedragen wordt naar de thuisomgeving (Riethmuller e.a.,2009).

De doelen worden gemeten door middel van een procesevaluatie onder de uitvoerende professionals.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 300 woorden

Hoe is de opzet van de interventie? Beschrijf op hoofdlijn de fasen, bijvoorbeeld (1) voorbereiding/ werving (2) uitvoering en (3) afronding/ borging. Wat is per fase de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)? Voeg hier eventueel een schema in.

In de opbouw van de interventie zijn 6 fasen te onderscheiden.

Tabel 1:

Fase	Activiteiten	Initiatiefnemer	Doorlooptijd
Fase 1	Organisatie meldt zich aan voor de interventie Beweegkriebels; intake, planning en coördinatie van de training	Organisatie	Maand 1, 2
Fase 2	Training van het pedagogisch kader (6 x 2 uur)	Trainer Beweegkriebels	Maand 3, 4
Fase 3	Toepassing van Beweegkriebels in de praktijk (dagelijks 60 minuten)	Professionals	Maand 4, 5 en doorlopend
Fase 4	(optioneel) Ouderbijeenkomst Beweegkriebels (1 x 2 uur)	Professionals of management	Maand 4
Fase 5	Borging: Inbedding van de aanpak Beweegkriebels en opname in beleid van de opvangorganisatie, intervisie-bijeenkomst	Management of professionals	6 weken na de training Maand 6, 7, 8, 9
Fase 6	Evaluatie	HvB en uitvoerder Beweegkriebels	Maand 10 en doorlopend

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?

Indien een organisatie Beweegkriebels wil uitvoeren, dient een directielid (manager, locatiehoofd) van een van onderstaande kinderopvangorganisaties zich aan te melden bij Huis voor Beweging. Voorbeelden van organisaties die zich kunnen aanmelden zijn:

- Een kinderdagverblijf
- Een peuterspeelzaal
- Een voorschool
- Een IKC

Vervolgens wordt er een contract afgesloten met de aanvrager en Huis voor Beweging zodat de betrokkenheid van de organisatie wordt vergroot.

De volgende stap is, dat de aangemelde organisatie medewerkers selecteert welke deelnemen aan de training Beweegkriebels. Er dienen minimaal 8 en maximaal 12 mensen de training te volgen. De opgeleide professionals voeren Beweegkriebels in hun eigen lokale werksituatie uit. Zij zorgen voor:

- Het opzetten en uitvoeren van een beweegaanbod. Dit betekent dat er elke dag minimaal 60 minuten bewogen dient te worden en dat het beweegaanbod voldoet aan de vier uitgangspunten van Beweegkriebels (zie 1.3 fase 3)
- De overdracht van kennis naar collega's zodat de methodiek Beweegkriebels door meerdere collega's wordt gedragen en uitgevoerd
- Het geven van het goede voorbeeld op het gebied van bewegen, door zelf beweegactiviteiten voor te doen
- Optioneel organiseren van een ouderbijeenkomst zodat ouders op de hoogte zijn van het beweegbeleid en aanbod
- Communicatie en educatie naar ouders over voldoende bewegen en de rol van ouders als voorbeeld voor hun kinderen
- Borging en implementatie van Beweegkriebels binnen (het beleid van) de opvangorganisatie.

Andere (mogelijk) betrokken organisaties bij de uitvoering van de interventie zijn:

Huis voor Beweging

Huis voor beweging ondersteunt en adviseert de organisaties die werken met Beweegkriebels op het gebied van implementatie en borging. Zij verzorgt de trainingen en train de trainer trajecten, levert de Beweegkriebels producten en zorgt voor de kwaliteitsborging en doorontwikkeling van de interventie.

Consultatiebureaus

Het consultatiebureau heeft een informatieve en stimulerende functie naar ouders voor wat betreft Beweegkriebels en het belang van bewegen. De consultatiebureaus kunnen werken met de informatiematerialen van Beweegkriebels om het belang van bewegen onder de aandacht te brengen bij ouders. Consultatiebureaus kunnen in het Beweegkriebels traject een adviserende rol naar ouders vervullen, dit hoeft echt niet.

Provinciale sportraden

De provinciale sportraden kunnen een rol spelen bij de uitrol van Beweegkriebels in het land. Dit kunnen zij doen door het leveren van opgeleide trainers Beweegkriebels. Deze gecertificeerde trainers voeren de training uit binnen een regio en dragen daardoor bij aan het beweging krijgen van de kinderen. De provinciale sportraden begeleiden de professionals die werken met de kinderen.

Opleidingsinstituten

Beweegkriebels maakt onderdeel uit van opleidingsinstituten zoals Sport en Bewegen en Pedagogisch medewerker. Dit betekent dat binnen deze opleidingen Beweegkriebels onderdeel is van het curriculum. Hierdoor kunnen opgeleide docenten studenten opleiden via de methodiek Beweegkriebels zodat toekomstige professionals die werken met de doelgroep 0 tot en met 4-jarigen bewegen volgens de Beweegkriebels methode. Opleidingsinstituten zullen vooral de rol als trainer en opleider op zich nemen.

Gemeenten

Gemeenten kunnen Beweegkriebels inbedden binnen hun gemeentelijke onderwijs-, welzijns- en/of sportstimuleringsbeleid. Vanuit deze invalshoek hebben gemeenten de kans een doorlopende leerlijn aan te bieden naar bewegingsonderwijs op de basisschool. Gemeenten zullen vooral de rol van stimulator en facilitator op zich nemen.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

Beschrijf per fase: welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.

Beschrijf - indien van toepassing - op welke manier de aanpak aansluit bij de diversiteit van mensen binnen de (sub)doelgroepen en hun verschillende uitgangsposities (equity).

Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.

Fase 1: Aanmelding

Een organisatie meldt zich aan voor de uitvoering van Beweegkriebels. De organisatie meldt zich aan bij een door Huis voor Beweging gecertificeerd trainer Beweegkriebels. De trainer coördineert de training Beweegkriebels. Managers worden betrokken bij de organisatie en de opzet van de

training om de interventie meer draagkracht binnen de uitvoerende organisatie te geven. Zo weet de manager wat er nodig is voor het succesvol implementeren van Beweegkriebels in de praktijk en wat er op beleidsniveau nodig is. Daarnaast wordt vooraf bepaald wie de rol van beweegcoach vervult. Een beweegcoach binnen Beweegkriebels is iemand die ervoor gaat zorgen dat Beweegkriebels binnen de organisatie wordt geborgd. De rol van de Beweegcoach wordt verder toegelicht in fase vijf, de borging van Beweegkriebels.

Fase 2: Training van het pedagogisch kader (6 x 2 uur)

Concrete scholingsactiviteiten voor de intermediaire doelgroep: de professionals

De training bestaat uit de volgende blokken:

- Kennismaking en spelbeleving
- Spelen met eenvoudig materiaal en speluitleg
- Vrij spel, geleid spel en thematisch werken
- Voorbereiden ouderavond
- Ouderbijeenkomst
- Evaluatie

In alle blokken komen de volgende onderdelen aan bod:

- Het belang van bewegen voor kinderen
- De motoriek van (jonge) kinderen
- De theorie van het uitleggen van beweegactiviteiten
- Beweegactiviteiten gericht op baby's, dreumesen en peuters
- Beweegactiviteiten met andersoortig eenvoudig materiaal
- Basis les- en leidinggeven
- Mogelijkheden om bewegen te borgen en te integreren in praktijksituaties

De training voor professionals duurt 6 bijeenkomsten van 2 uur. In de training worden professionals geschoold en ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een uitdagend speels beweegaanbod. De training richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding, spelinzicht en borging. De trainingen worden gegeven door gecertificeerde trainers Beweegkriebels (zie hiervoor 4. Opleiding en competenties).

Tijdens de training wordt er optioneel een eenmalige ouderbijeenkomst van 2 uur georganiseerd door de professionals met de volgende thema's:

- Ouders bewust maken van het belang van bewegen
- Aanreiken kennis over gebruik van eenvoudige materialen m.b.t. spelenderwijs bewegen
- Aanreiken van kennis over de mogelijkheden om beweegactiviteiten aan te bieden
- Ouders bewust maken van de invloed van hun betrokkenheid bij de beweegactiviteiten op hun kind(eren)

Fase 3: Toepassing van Beweegkriebels in de praktijk; de randvoorwaarden voor intermediaire groep.

De interventie Beweegkriebels kan op verschillende manieren worden uitgevoerd in de praktijk. De leidraad tijdens de uitvoer van Beweegkriebels is het behalen van het hoofddoel. Het hoofddoel is: Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag in de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat er passend en structureel beweegaanbod is binnen de kinderopvang.

Het hoofddoel voor de intermediaire doelgroep is:

Professionals binnen de opvang bieden dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier beweeg activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert.

Binnen Beweegkriebels is bewegen de rode draad. Naast de frequentie en duur van bewegen is ook de kwaliteit van de soort beweegactiviteiten belangrijk. De Beweegkriebels beweegactiviteiten kennen de volgende vijf basisprincipes: plezierbeleving, andersoortig/eenvoudig materiaal, creativiteit en het loslaten van een vaste activiteitstructuur. Verder is de randvoorwaarde dat het uitvoerbaar moet zijn in de praktijk. De professionals die werken met de Beweegkriebels beweegactiviteiten moeten de vijf uitgangspunten terug laten komen bij elke gekozen beweegactiviteit. De soorten Beweegkriebels activiteiten staan uitgebreid beschreven in de handreiking Beweegkriebels.

Plezierbeleving

Het ervaren van plezier in bewegen en spelen staat bij Beweegkriebels voorop. Het hebben van plezier in bewegen is een belangrijke factor in het verkrijgen van een intrinsieke motivatie voor bewegen en een leven lang actief zijn. Belemmeringen om met plezier te kunnen bewegen dienen te worden weggenomen. Een belangrijke voorwaarde om met plezier te kunnen bewegen is de sfeer in de groep. Kinderen spiegelen zich aan volwassenen en gaan meer op in hun spel als de volwassene vol overgave mee speelt en de kinderen stimuleert in hun bewegingsdrang.

Om plezier te stimuleren moet de professional letten op het volgende:

- Doen alle kinderen mee op hun eigen niveau? Is er sprake van differentiatie?
- Welke lichaamshoudingen en expressies laten de kinderen zien tijdens de activiteit?
- Welke interacties vinden er plaats?
- Doet de professional zelf mee om de kinderen te stimuleren mee te doen

Andersoortig eenvoudig materiaal

Jonge kinderen spelen graag. Niet alleen met speciaal ontworpen speelgoed maar juist met alledaagse materialen zoals bakjes, dozen, bierviltjes of wasknijpers. Alledaagse materialen, maar ook makkelijk beschikbare en goedkope materialen zijn binnen Beweegkriebels **andersoortig en eenvoudig materiaal**. Beweegkriebels maakt gebruik van eenvoudige en goedkope materialen die op originele manieren worden toegepast in beweegspelletjes. Beweegkriebels leert professionals om met eenvoudige materialen kinderen spelenderwijs uit te dagen tot bewegen. Met eenvoudig speelmateriaal kan eindeloos gevarieerd worden, is goedkoop in aanschaf en daarmee bij uitstek geschikt om creativiteit bij de kinderen maar ook bij de professionals uit te lokken. Beweegkriebels is hierdoor een goedkope en makkelijk toepasbare werkwijze die voor organisaties (en ouders) eenvoudig te integreren is in de dagelijkse praktijk.

Creativiteit

Creativiteit is een belangrijke pijler binnen Beweegkriebels. Met creativiteit wordt bedoeld dat professionals het vermogen hebben om eenvoudige nieuwe activiteiten te verzinnen en dat zij kunnen variëren op eerder gebruikte beweegactiviteiten. Naast creativiteit voor de professionals is dit ook voor de kinderen een belangrijke pijler. Binnen de Beweegkriebels activiteiten moeten kinderen de ruimte hebben om eigen ideeën te kunnen uitten en uitproberen. Dit betekent concreet voor de beweegkriebels activiteiten dat de gedurende dag er vier verschillende activiteiten moeten worden aangeboden. Verder moet kinderen altijd hun eigen draai kunnen geven aan de activiteit. Dit betekent dat de kinderen ook zelf aanpassingen kunnen doen aan de activiteit.

Het loslaten van een vaste activiteitenstructuur

Het uitvoeren van beweegactiviteiten in de opvang vraagt om een aparte aanpak. Oudere kinderen kunnen binnen bepaalde kaders geplande beweegactiviteiten uitvoeren. Voor de allerkleinsten is dat vaak niet mogelijk. Ze kunnen nog niet het geduld opbrengen om in rijtjes te staan, op de beurt te wachten of samen te spelen met één bal. Jonge kinderen willen liefst allemaal tegelijkertijd bewegen. Professionals worden opgeleid om activiteiten aan te bieden met een zo hoog mogelijke graad van structuur. Vanuit de Beweegkriebels methodiek is de overtuiging dat vrij bewegen beter aansluit bij jonge kinderen. Daarom wordt binnen Beweegkriebels structuur getracht lost te laten om de kinderen de ruimte te geven te ontdekken en leren.

Combineren van theorie en praktijk

Beweegkriebels besteedt aandacht aan kennis en vaardigheden die nodig zijn om beweegactiviteiten te kunnen opzetten en uitvoeren. Beweegkriebels geeft inzicht in wat jonge kinderen kunnen, gerelateerd aan hun sociale, emotionele en motorische ontwikkeling. Dit zijn de theoretische vaardigheden, deze kennis wordt omgezet in praktische vaardigheden. Omdat Beweegkriebels bedoeld is voor de praktijk worden de professionals op een praktische wijze geschoold. Hierdoor is Beweegkriebels specifiek geschikt is voor professionals die in de praktijk werkzaam zijn met jonge kinderen. Het gaat om het aanleren van vaardigheden voor het uitvoeren van beweegactiviteiten in de eigen praktijksituatie. Tijdens de training wordt geleerd hoe beweegactiviteiten worden bedacht, passend zijn voor kinderen van 0 tot 4 jaar en hoe deze uitgevoerd kunnen worden in de eigen organisatie. Er is ook een handreiking Beweegkriebels welke gebruikt wordt als naslagwerk. Het middel zijn de professionals zelf.

De uitvoer: de concrete activiteiten

Nu de randvoorwaarden benoemd zijn voor de uitvoer van de Beweegkriebels beweeg activiteiten, wordt er in dit deel benoemd aan welke eisen de (beweeg)activiteiten moeten voldoen, om de doelstellingen te behalen.

Zoals eerder al gesteld is moet er in totaal minimaal een uur aan beweegactiviteiten uitgevoerd worden. Waarbij de beweegactiviteiten minimaal vier keer moet worden aangeboden met een

duur van minimaal 15 minuten. Verder moeten de beweegactiviteiten aan de volgende eisen voldoen:

- Opbouw in aanbod dient afgestemd te worden naar leeftijd, hierbij dient er rekening gehouden te worden met leeftijd, motorische en sociale vaardigheden
- Tenminste 1 beweegactiviteit bestaat uit vrij spel; de professional kiest de vrije beweegactiviteiten uit
- Tenminste 1 beweegactiviteit wordt met andersoortig materiaal gespeeld; de professional kiest de vrije beweegactiviteiten uit, de beweegactiviteit dient wel te voldoen aan de randvoorwaarden, zoals beschreven op bij randvoorwaarden. De activiteiten staan beschreven in de handreiking Beweegkriebels.
- Beweegactiviteiten bevorderen creatief spelen: de professional kiest zelf de vrije beweegactiviteiten uit, de beweegactiviteit dient wel te voldoen aan het gegeven kader zoals beschreven in randvoorwaarden (pagina 14)
- Alle kinderen doen mee, kinderen hebben plezier in de Beweegkriebels activiteiten
- Vaste activiteitenstructuur wordt losgelaten en de kinderen zijn leidend in de spelactiviteiten, wat vinden de kinderen leuk?
- Professionals doen zelf actief mee
- Voor alle bovenstaande eisen bieden de Beweegkriebels beweegactiviteiten in de handreiking Beweegkriebels een leidraad.
- De beweegcoach zorgt voor implementatie en borging (zie hiervoor fase 5)
- Optioneel: informatie over bewegen naar ouders door middel van een ouderbijeenkomst

Professionals bepalen zelf op welk moment zij de Beweegkriebels activiteiten inzetten gedurende de dag. Het advies is echter wel om de Beweegkriebels beweegmomenten zoveel mogelijk te verdelen over de dag en te koppelen aan al bestaande activiteiten (bijvoorbeeld VVE activiteiten). Naast de vier vaste Beweegkriebels beweegactiviteiten zijn de professionals vrij om overige beweegmomenten in te plannen.

Fase 4: Optioneel: Ouderbijeenkomst Beweegkriebels (1 x 2 uur)

De eenmalige ouderbijeenkomst wordt tijdens de training voorbereid door de professionals. De ouders worden via de professionals benaderd tijdens de ouderbijeenkomst maar ook tijdens haal- en brengmomenten. Ouderlijke betrokkenheid is belangrijk zodat er ook thuis aandacht is voor een actieve leefstijl. Tevens worden uitgevoerde beweegactiviteiten gedeeld met ouders.

Concrete activiteiten voor de intermediaire doelgroep ouders

Dit is de ouderbijeenkomst over het belang van bewegen voor jonge kinderen waarin:

- Ouders ervaren zelf eenvoudige beweegactiviteiten
- Belang van bewegen
- Balans inactiviteit en activiteit
- Mogelijkheden thuis bewegen.
- Aanreiken van kennis via Beweegkriebels producten
- Informatie op de website.

Fase 5: Borging; Inbedding van de aanpak Beweegkriebels en opname in beleid van de organisatie.

Na het volgen van de training en het geleerde in de praktijk te hebben gebracht is het belangrijk dat de activiteiten en de kennis uit Beweegkriebels worden geïntegreerd in de organisatie en worden geborgd in het beleid. Tijdens de training wordt hier aandacht aan besteed, dit wordt op twee manier gedaan. Ten eerste neemt iemand de rol van beweegcoach op zich. Ten tweede wordt informatie gegeven over hoe Beweegkriebels het beste geborgd kan worden in de praktijk.

Beweegcoach:

De beweegcoach is een professional die deelneemt aan de training Beweegkriebels en die het leuk lijkt om ervoor te zorgen dat Beweegkriebels geborgd wordt binnen de organisatie. Voor deze functie zijn geen extra competenties nodig. In de training wordt er uitleg gegeven en worden er handvatten geboden over welke stappen de beweegcoach moet nemen om de interventie te borgen.

De borging

Tijdens de scholing wordt er uitleg gegeven over hoe de interventie het beste geborgd kan worden. Hierin wordt o.a. een stappenplan benoemd die de beweegcoach moet doorlopen om de borging tot een succes te maken.

- Betrek je doelgroep; deel met collega's wat Beweegkriebels inhoudt, door Beweegkriebels te agenderen en door collega's te scholen in de Beweegkriebels methodiek.
- Betrek management en sleutelfiguren met als doel het creëren van draagvlak. Binnen Beweegkriebels is het verplicht dat er iemand van het management aanwezig is bij de training. Na de training is het de taak van de beweegcoach om ook leidinggevenden informatie te geven over Beweegkriebels en welke activiteiten daaraan gekoppeld zijn.
- Maak een tijdpad met verantwoordelijkheden; maak afspraken over doelstellingen binnen de organisatie en het vastleggen van deze afspraken, afspraken kunnen bijvoorbeeld vastgelegd worden in het beleid. Verder dienen er ook evaluatie momenten ingepland te worden en afspraken over de taakverdeling. Wat doet de beweegcoach en voor welke activiteiten zijn collega's, management en overige personeelsleden nodig?
- Beschrijf de middelen; welke financiële middelen zijn beschikbaar om de doelstellingen te behalen?

Bovenstaande stappen dienen te worden uitgevoerd door de Beweegcoach. De stappen dienen binnen een jaar uitgevoerd te zijn, alle stappen zijn gebaseerd op het boek: implementatie van Grol en Wensing (2011).

De evaluatie-formulieren, de checklist Beweegkriebels en de 0-1 meting worden ingezet om de doelstelling te meten.

Fase 6: Evaluatie

De methodiek Beweegkriebels moet worden geëvalueerd. Tijdens de training krijgen de professionals handvatten om Beweegkriebels te evalueren. Dit kan gedaan worden door de beweegcoach, door stagiaires of het management. De evaluatie wordt gedaan onder de professionals en de ouders. Dit kan schriftelijk of via persoonlijke gesprekken. Er wordt

geëvalueerd hoe Beweegkriebels wordt toegepast binnen de opvang. Dit wordt gedaan via een 0- en 1-meting. Er wordt gekeken naar de knelpunten en de succesfactoren en naar de mogelijkheden Beweegkriebels te borgen binnen het beleid van de organisatie.

Huis voor Beweging levert voor de evaluatie evaluatieformulieren, een 0- en 1-meting en een checklist Beweegkriebels. Hiermee kunnen de trainers en professionals de evaluatie uitvoeren.

De training wordt na 6 weken geëvalueerd middels een intervisie bijeenkomst.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

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

Voor wie zijn de materialen bestemd en waar zijn ze verkrijgbaar? Geef een opsomming.

Tabel 2: Materialen Beweegkriebels

Materialen voor:	Werving	Uitvoerig in de praktijk met de kinderen	Evaluatie & Inbedding in het beleid
1. Promo filmpje	X		
2. Flyer Beweegkriebels	X		
3. Logo Beweegkriebels	X		
4. Website	X		
5. Handreiking	X		
6. Beweegspeelkaarten 0-4 jaar			
7. BRES spelenboek		X	
8. Voorleesboekje Beweegkriebels		X	
9. Houdingsplaten		X	
10. Film spelenderwijs bewegen		X	
11.		X	
12. Beweeg CD		X	
13. Spannende vragen 0-4 jaar			X
14. 0-1meting			X
15. Checklist			X
16. Evaluatieformulieren training			X

Werving:

1. Er is een *drieluik/promofilmpje* gemaakt van de methodiek Beweegkriebels om een idee te krijgen wat de methodiek inhoudt en hoe de training voor professionals eruitziet
2. Er is een *flyer* over de training Beweegkriebels voor het werven van professionals
3. Het *logo Beweegkriebels* is beschikbaar voor communicatiedoeleinden
4. De website is beschikbaar voor alle informatie over Beweegkriebels
5. Handreiking 'Beweegkriebels': Naslagwerk voor trainers en professionals. Alleen via de training te verkrijgen. Deze bevat een beschrijving van de doelen, doelgroep, materialen en inhoud van alle activiteiten.
6. Beweegkriebels Beweegspeelkaarten: Set speelkaarten met op elke kaart een beweegspel voor jong kinderen webshop van Huis voor Beweging:

7. BRES spelenboek met megaveel activiteiten waarin ook Beweegkriebels is opgenomen
8. Voorleesboekje Klein Jantje krijgt Beweegkriebels
9. Houdingsplaten: platen met verschillende houdingen die kinderen kunnen aannemen
10. Film Spelenderwijs bewegen met baby, dreumes en peuter: De filmpjes zijn ter ondersteuning van professionals en studenten om te werken met de methode Beweegkriebels in de praktijk. Ze kunnen worden verwerkt in lesmateriaal, trainingen en workshops.
11. Werkvorm Beweegadvies: een werkvorm waarin kennis wordt gemaakt met het beweegadvies 0-4 jarigen en waarin wordt besproken hoe binnen de kinderopvang aan het beweegadvies kan worden voldaan.
12. De Beweeg CD: muziek voor bewegen met jonge kinderen, mét het nummer Beweegkriebels
13. Spannende vragen 0-4 jaar: vragen voor professionals om na te denken over het belang van bewegen voor jonge kinderen
14. 0-1 meting: vragenlijst voor professionals om in t. vullen voor de training en 3 maanden na de training. Er wordt gemeten of er verandering is opgetreden in attitude, vaardigheden en kennis na het volgen van de training.
15. Checklist: de checklist kan worden gebruikt om te kijken op welke onderdelen er nog kan worden doorontwikkeld m.b.t. bewegen in de kinderopvang.
16. Evaluatieformulieren: de evaluatieformulieren worden ingevuld door de professionals na het volgen van de training Beweegkriebels.

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

Welk type organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren? Op welk soort locaties kan de interventie uitgevoerd worden?

Er zijn verschillende organisaties die Beweegkriebels kunnen faciliteren, aanbieden, uitvoeren of promoten. Hoe meer verschillende organisaties de visie, methodiek en activiteiten van Beweegkriebels aanbieden en communiceren hoe groter de kans is dat professionals bekend worden met Beweegkriebels en de interventie (kunnen) uitvoeren. Herhaling is hier een belangrijk middel om de methodiek te verspreiden. De organisaties die Beweegkriebels uitvoeren zijn: kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen

Opgeleide professionals voeren de beweegactiviteiten uit met kinderen tussen 0-4 jaar en zorgen voor een kwalitatief en kwantitatief goed beweegaanbod. Professionals moeten toegerust zijn om met de kinderen spelenderwijs te bewegen. Binnen elke organisatie en locatie kan Beweegkriebels worden toegepast ongeacht ruimte, locatie of materiaal.

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?

Training Beweegkriebels

De training Beweegkriebels, beschreven onder aanpak, is bedoeld voor professionals binnen de opvang. De training schoolt en ondersteunt de professionals in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd speels beweegaanbod. Het is voor de uitvoer van de Beweegkriebels activiteiten verplicht om een training Beweegkriebels te volgen.

De Pedagogisch medewerker Beweegkriebels is een gecertificeerde functie om op een deskundige manier beweegactiviteiten te begeleiden. De training wordt afgesloten met een certificaat. Deze functie is door Huis voor Beweging en het ROC van Twente vertaald in een functieprofiel met kerntaken en competenties (bijgevoegd als bijlage). Aan het volgen van de training Beweegkriebels zijn geen voorwaarden verbonden.

Train de trainer Beweegkriebels

De training Beweegkriebels wordt door opgeleide Beweegkriebels trainers verzorgd. Voor de certificering tot Beweegkriebels trainer is het volgen van een train-de-trainer Beweegkriebels verplicht. De train-de-trainer voor professionals omvat 5 dagdelen aaneengesloten in een tweedaagse training. In de train-de-trainer Beweegkriebels worden professionals door Huis voor Beweging opgeleid tot gecertificeerd trainer Beweegkriebels. Gecertificeerde trainers kunnen de training Beweegkriebels zelfstandig uitzetten binnen hun eigen organisatie of in het land.

Aan het volgen van een train-de-trainer traject zijn de volgende eisen verbonden:

- Ervaring met het lesgeven/ begeleiden van groepen volwassenen
- Ervaring & affiniteit met sport en bewegen met kinderen

Deze voorwaarden worden door middel van een intake formulier getoetst.

Beweegcoach

De beweegcoach is een professional die deelneemt aan de training Beweegkriebels en die het leuk lijkt om ervoor te zorgen dat Beweegkriebels geborgd wordt binnen de organisatie. Voor deze functie zijn geen extra competenties nodig. Wel moet een beweegcoach gemotiveerd zijn en enthousiast om deze taak op te pakken. In de training wordt er uitleg gegeven en worden er handvatten geboden over welke stappen de beweegcoach moet nemen om de interventie te borgen (zie ook fase 5 van 1.3).

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie? Denk bijvoorbeeld aan registratie en evaluatie, onderhoud, borging en/of licenties.

Hoe zijn de verantwoordelijkheden verdeeld tussen interventie eigenaar en eventuele uitvoerders?

Kwaliteitsbewaking lokaal:

- Evaluatie door manager van de opvang. Binnen de training Beweegkriebels wordt aandacht besteed aan het evalueren van de activiteiten van Beweegkriebels door een locatie-hoofd/manager van een opvangorganisatie. Ook is het mogelijk dat een opgeleide professional of de beweegcoach de verantwoordelijkheid krijgt om Beweegkriebels te coördineren en te evalueren op de locatie. Huis voor Beweging levert hiervoor de

evaluatieformulieren, de 0- en 1-meting en de checklist Beweegkriebels. Trainers Beweegkriebels wordt verzocht de evaluaties aan te leveren bij Huis voor Beweging

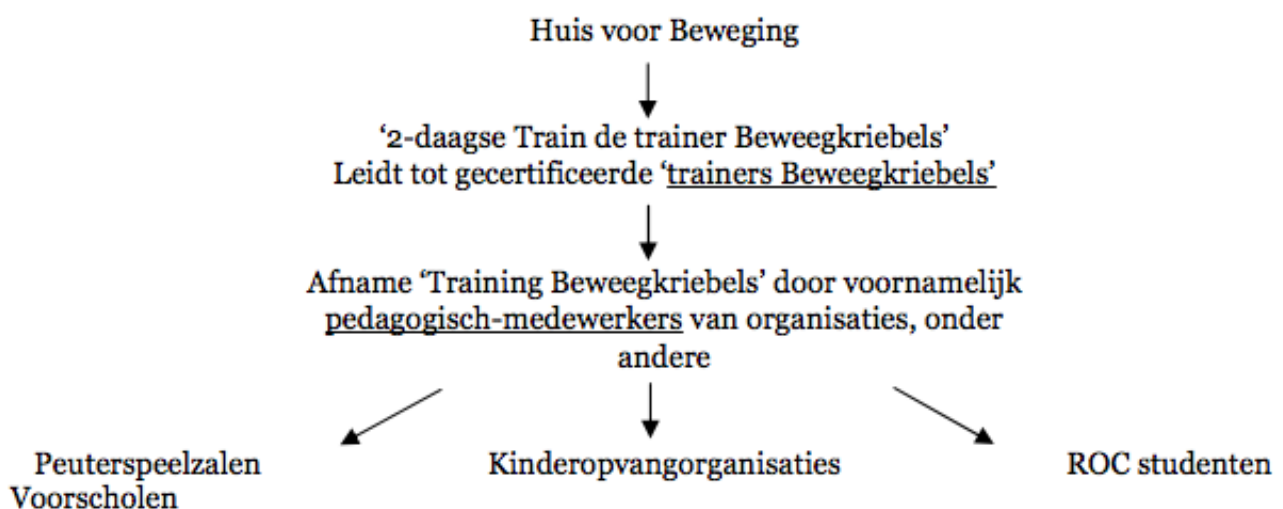
Kwaliteitsbewaking regionaal/provinciaal:

- De opgeleide trainers Beweegkriebels dragen zorg voor de kwaliteit van de trainingen Beweegkriebels. Deze trainers zorgen voor de evaluatie van hun trainingen en de deelnemers die zij trainen. Trainers kunnen de evaluatieformulieren downloaden via de website van Huis voor Beweging. Trainers wordt gevraagd de evaluatiegegevens aan te leveren bij Huis voor Beweging.
- Registratie van trainingen door de uitvoerende organisaties
- Certificering van deelnemers. Deelnemers die voldaan hebben aan de aanwezigheidseisen ontvangen een certificaat van deelname.

Kwaliteitsbewaking landelijk:

- Train de trainer Beweegkriebels
- Certificering van trainers door Huis voor Beweging
- Registratie van opgeleide trainers
- Jaarlijkse verdiepingstag en/of energiedag voor opgeleide trainers Beweegkriebels. Tijdens deze dag worden nieuwe onderwerpen aangeboden, ervaringen uitgewisseld en ideeën opgedaan. Trainers die meerdere malen zonder afmelding afwezig zijn op deze dag worden van de lijst met gecertificeerde trainers gehaald.
- Monitoren van de interventie in het land. Dit gebeurt door Huis voor Beweging tijdens de verdiepingsdagen en tijdens bezoeken bij lokale uitvoerders. Tevens leveren de trainers Beweegkriebels evaluatiegegevens aan bij Huis voor Beweging.

De gevolgde weg van implementatie en kwaliteitsbewaking van Beweegkriebels staat hieronder schematisch weergegeven.



Randvoorwaarden – max 200 woorden

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

Organisatorische randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Meer opvangorganisaties die Beweegkriebels uitvoeren hebben bewegen als thema opgenomen in hun beleid.
- Opleiden van de professionals middels de training Beweegkriebels
- Inplannen van evaluatie en overleg momenten
- Aanstellen coördinator programma Beweegkriebels en Beweegcoach
- Creëren van ruimte om te bewegen
- Aanschaf van eenvoudige materialen
- Mogelijkheid tot splitsen van leeftijd 0-1,5 jaar 1,5 -3 jaar
- Opzetten van een ouderbijeenkomst

Contextuele randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Draagvlak bij de uitvoerende professionals, welke wordt bevorderd door:
 - Ondersteuning en draagvlak vanuit het management met:
 - Toegenomen bewustzijn van het management van de opvangorganisatie over het belang van voldoende bewegen door kinderen van 0-4 jaar
 - Toegenomen draagvlak bij het management van de opvangorganisatie voor het uitvoeren van Beweegkriebels in de praktijk.
 - Begeleiding door Beweegcoach
 - Ondersteuning en draagvlak van de collega's
 - Betrekken van ouders bij Beweegkriebels
 - Taalbarrières bij ouders kunnen opvangen tijdens informatieoverdracht
 - Mogelijke samenwerking zoeken met consultatiebureau, sportbedrijf of school

Implementatie – max 300 woorden

Op welke wijze wordt de interventie geïmplementeerd? Bijvoorbeeld via een implementatieplan of -protocol of begeleiding bij de invoering van de interventie. Geef een samenvatting van de stappen die men dient te doorlopen.

Beschrijf ook - indien van toepassing - op hoofdlijn eventuele lokale varianten of aanpassingen die voorkomen bij uitvoering in de lokale context, bijvoorbeeld in de werving, locatie etc.

Implementatie landelijk:

De landelijke implementatie van Beweegkriebels wordt door Huis voor Beweging uitgevoerd. Middels een communicatieplan wordt Beweegkriebels onder de aandacht gebracht van

organisaties en opleidingen. Huis voor Beweging zal de komende jaren Beweegkriebels blijven ondersteunen, faciliteren en door ontwikkelen. De train-de-trainer wordt landelijk bekend gemaakt via websites, advertenties en mailingen. Jaarlijks worden opgeleide professionals bijgeschoold tijdens de Energiedag.

Implementatie bij intermediair:

De opgeleide trainer verzorgt de training Beweegkriebels. Elke trainer zet de training uit via zijn/haar eigen organisatie. Beweegkriebels biedt verschillende mogelijkheden zoals:

- integreren binnen het curriculum van de opleiding
- aanbieden van een scholing binnen de eigen organisatie
- aanbieden van de scholing als open inschrijving.

In de train-de-trainer worden al deze mogelijkheden besproken met de opgeleide trainers. Aangezien Beweegkriebels is ingedeeld in afgeronde thema's kunnen de opgeleide trainers de training zelf vormgeven met de handvatten die ze hebben gekregen. Hierdoor kan de training afgestemd worden op de behoefte van de deelnemers.

Implementatie lokaal

Om Beweegkriebels te implementeren moeten professionals de training Beweegkriebels volgen. Hiervoor kan contact worden opgenomen met trainers Beweegkriebels welke via de website van Huis voor Beweging onder Beweegkriebels te vinden zijn.

Elke organisatie kiest zijn/haar eigen manier van implementeren. De interventie biedt verschillende mogelijkheden (zie 1.3 Aanpak: fase 3), die aan bod komen tijdens de trainingen. Beweegkriebels voor de kinderen op de verschillende locaties kan verschillend worden vormgegeven.

Elke organisatie voert Beweegkriebels uit op de manier die bij hun locatie en praktijk aansluit. Dit kan zijn elke dag Beweegkriebels activiteiten of het integreren van Beweegkriebels activiteiten gedurende de hele dag op momenten dat het kan.

Op deze manier geeft ieder Beweegkriebels een eigen invulling binnen de methodiek van de interventie. Dit maakt Beweegkriebels bij uitstek een interventie waar professionals mee aan het werk kunnen in de eigen praktijk en met de eigen visie op hun pedagogisch beleid.

Beweegcoach:

Binnen Beweegkriebels neemt iemand de taak op zich om de interventie te borgen, deze noemen we de Beweegcoach. Zie voor de taken van de Beweegcoach 1.3 implementatie. Tijdens de training wordt er aandacht besteed aan de taken van de beweegcoach. Tijdens de training wordt er één iemand gekozen die deze taken op zich neemt. Voordat professionals deelnemen aan de training worden zij al ingelicht dat het uitkiezen van een beweegcoach een verplicht onderdeel is van de training. Er zijn geen aanvullende eisen of competenties vereist voor de functie van beweegcoach. Huis voor Beweging evalueert welke impact de functie heeft op de borging van de beweegcoach. Dit wordt gedaan door de volgende evaluatie vragen:

- Hoe heeft de beweegcoach Beweegkriebels geborgd?

- Hoe zou Beweegkriebels beter geborgd kunnen worden binnen jullie organisatie?
- Wat heb je daarvoor nodig?

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (inclusief aantallen uren) en de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn en welke kosten structureel zijn.

Investering voor de uitvoer van Beweegkriebels lokaal:

Bij de kosten voor het uitvoeren van de activiteiten van Beweegkriebels moet rekening worden gehouden met de volgende kostenposten:

- Training Beweegkriebels; per persoon €400 bij deelname 10 deelnemers of incompany training €4000 bij minimaal 10 deelnemers, deze kosten zijn eenmalig
- Mogelijk vrij roosteren van de deelnemers voor de training
- Materiaal (eenmalige aanschaf groot materialenpakket = €500)
- Eenmalige kosten aan huur accommodatie voor de scholing (vaak kan gebruik worden gemaakt van eigen accommodatie). Een sportzaal is niet voor alle activiteiten noodzakelijk, wel is voldoende ruimte noodzakelijk.
- Inzet van een gecertificeerd Beweegkriebels medewerker (kan in eigen dienst zijn of worden ingehuurd), dit zijn lopende kosten voor het uurloon van de medewerker
- Hierbij moet rekening worden gehouden met voorbereidingstijd voor de Beweegkriebels medewerker. Is de medewerker in loondienst dan valt dit binnen de reguliere werkuren.
- Uitvoeren ouderbijeenkomst, kosten zijn onder andere afhankelijk van het aantal deelnemende professionals en de frequentie dat de bijeenkomst wordt georganiseerd

De tijdsinvestering van de betrokken professionals in de opvang zit in het volgen van de training Beweegkriebels (12 uur) en het optioneel organiseren van een ouderavond. Het doel van de training is dat zij Beweegkriebels daarna vast onderdeel maken van hun dagelijkse omgang met kinderen. Dit vraagt weinig tot geen extra tijd.

Investering deskundigheidsbevordering door middel van de train-de-trainer Beweegkriebels

De train-de-trainer wordt verzorgd door Huis voor Beweging. Huis voor Beweging regelt de accommodatie, overnachting en maaltijden, handreiking en materialen ten behoeve van het uitvoeren van de train de trainer. Een train-de-trainer kost €1095,- per persoon. De train-de-trainer omvat 5 dagdelen (+/- 16 uur) aaneengesloten in een tweedaagse training.

Haalbaarheid doelen kinderen in relatie tot genoemde randvoorwaarden en kosten.

- Doordat de methodiek Beweegkriebels wordt geïmplementeerd binnen het kinderdagverblijf is de uitvoering van minimaal 60 minuten bewegen voor elk kind haalbaar. Door de aanschaf van eenvoudig spelmaterialen kunnen de professionals elke dag passend beweegaanbod bieden aan elk kind. Elke geschoolde professional is in staat om minimaal 4 keer 15 minuten beweegaanbod te bieden aan de kinderen doordat ze zelf zijn geschoold of er is door de opgeleide beweegcoach op

de locatie een beweegplan ontwikkeld waar de professionals elke dag mee aan de slag kunnen zodat elke kind minimaal 60 minuten beweegt.

- Professionals zien aan de kinderen dat er plezier wordt beleefd, ervaren dat binnen de methodiek Beweegkriebels alle kinderen kunnen meedoen en in beweging zijn en dat er minder wordt stil gezeten. Voor elk kind is het aanbod zo ingericht dat er 60 minuten kan worden bewogen.

3. Onderbouwing

Vraagstuk of probleem – max 400 woorden

Voor welk vraagstuk of probleem is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, omvang, spreiding en eventuele gevolgen.

Probleem

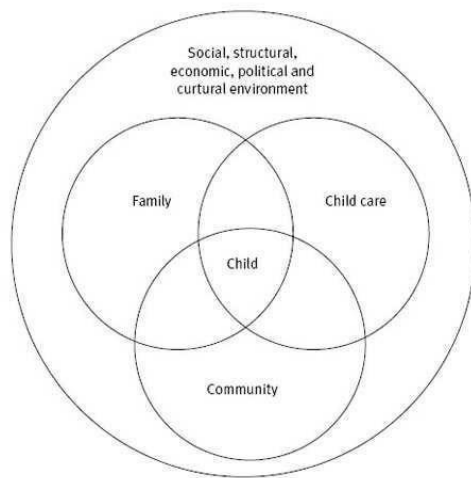
Uit (kleinschalige) onderzoeken komt naar voren dat kinderen in de kinderopvang veel tijd zittend doorbrengen: maar 40 procent van de kinderen is een uur per dag matig tot intensief actief bezig, wat de norm is voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar (Komen e.a. 2019). Genoeg bewegen en het ontmoedigen van langdurig zitten op jonge leeftijd, draagt bij aan persoonlijke, sociale en emotionele ontwikkeling. Verder draagt het bij aan bot- en spierontwikkeling, hersenontwikkeling (creativiteit, probleemoplossend vermogen, geheugen), verbeterde slaap en preventie van overgewicht (Beck & van Brussel-Visser, 2019). Recent onderzoek naar bewegen bij kinderen van 0 tot 4 jaar benadrukt het belang van regelmatige lichamelijke activiteit en het beperken van langdurig stilzitten voor een gezonde ontwikkeling. Hoewel er nog steeds behoefte is aan meer wetenschappelijk onderzoek naar specifieke beweegrichtlijnen voor deze leeftijdsgroep, bieden bestaande adviezen en interventies houvast voor ouders en professionals. In februari 2022 heeft de Gezondheidsraad geadviseerd om voor kinderen van 0 tot en met 4 jaar de beweegadviezen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) te volgen, het beweegadvies, (Kenniscentrum Sport & Bewegen, z.d.). Deze adviezen benadrukken het belang van veel en gevarieerd bewegen en het beperken van langdurig stilzitten. Recent onderzoek benadrukt het belang van lichaamsbeweging voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Studies tonen aan dat regelmatige fysieke activiteit in deze leeftijdsgroep cruciaal is voor de ontwikkeling van motorische vaardigheden, cognitieve groei en het bevorderen van een gezonde levensstijl op latere leeftijd. Vanuit de kinderopvang was er behoefte aan handvatten om kinderen meer te laten bewegen. Vanuit die behoefte is Beweegkriebels ontwikkeld. Als er in de kinderopvang te weinig wordt bewogen kan dit een negatief effect hebben op de motorische en sociale ontwikkeling, wat weer kan leiden tot problemen in de toekomst. Daardoor is inactiviteit binnen de kinderdagopvang een groot probleem.

Door vroeg te investeren in bewegen, leg je de basis voor een actief leven. Kinderen ervaren zo van jongs af aan dat bewegen leuk is. Dit effect werkt door totdat ze volwassen zijn. Vanuit de kinderopvang was er behoefte aan handvatten om kinderen meer te laten bewegen. Vanuit die behoefte is Beweegkriebels ontwikkeld.

Factoren van invloed op te weinig bewegen: de rol van de omgeving van het kind

Het beweeggedrag van jonge kinderen wordt in sterke mate bepaald door de omgeving. Hierbij worden drie settings onderscheiden: 1) de thuisomgeving, 2) kinderopvang of school en 3) de buurt of wijk waarin het kind opgroeit (zie bijvoorbeeld de General Systems Theory van Braziller e.a., 1968). In alle drie deze settings zijn er zowel sociale, fysieke, economische, politieke en culturele factoren van invloed op het beweeggedrag van kinderen (Bronfenbrenner, 1979), zoals

weergegeven in het socio-ecologische model in figuur 1. Ook Gubbels e.a. (2010) laten relaties zien tussen beweeggedrag en de fysieke en sociale omgeving van de kinderen.



Figuur 1. Socio-ecological model waarin kinderen zich ontwikkelen (Bronfenbrenner, 1979)

Factoren van invloed – max 400 woorden

Welke factoren veroorzaken het vraagstuk of probleem? Welke factoren werken juist beschermend?

Sociale factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

Bij de sociale omgeving gaat het om het gedrag van volwassenen in de omgeving van de kinderen, zoals kinderdagverblijf leidster en ouders (Barber e.a., 2013; de Bock e.a., 2010). Meer specifiek gaat het in de kinderopvang onder andere om de betrokkenheid van medewerkers bij de beweegactiviteiten van kinderen (Cashmore en Jones, 2008; Gubbels e.a., 2010). In kinderdagverblijven waar kinderen inactief zijn worden de kinderen niet vaak door de medewerkers aangemoedigd om actiever te spelen. Terwijl het aanmoedigen van kinderen om meer te bewegen daadwerkelijk leidt tot meer beweging. Wanneer iedereen in de omgeving van een kind beweegt (broertjes, zusjes, ouders, professionals) nemen kinderen dat gedrag vaak over (imitatie). Doen ze dat niet, nemen kinderen het inactieve gedrag over. Ook zijn kinderen op het kinderdagverblijf minder actief als er meer medewerkers aanwezig zijn (Gubbels e.a., 2010).

Fysieke factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

In de fysieke omgeving is met name het aanbod en de toegankelijkheid van materialen, zoals speeltoestellen of 'los' speelmateriaal van belang. In kinderopvangcentra met een hoge score op een schaal die de mate van beweegvriendelijke omgeving weergeeft (EPAO) zijn kinderen meer actief dan binnen een kinderopvang met een lage score op de EPAO-schaal. De EPAO-schaal bestaat uit 8 sub schalen bestaande uit: mogelijkheden om actief te zijn, mogelijkheden om te zitten, draagbaar speelmateriaal, vast speelmateriaal, gedrag van professionals, beweegtraining en beweegbeleid (Bower e.a., 2008). In de kinderopvang gaat het ook om de mogelijkheden om actief te zijn en dus om het aanbod van beweegactiviteiten (Bower e.a., 2008, Ward ea 2010). Het liefst

moeten de activiteiten gericht zijn op het verbeteren van grond motorische vaardigheden (Cliff e.a., 2009; Williams e.a., 2008). Hiermee leren kinderen de basis voor bewegen.

Ook andere onderzoekers hebben aangetoond dat de volgende factoren van invloed zijn op het niveau van lichamelijke activiteiten van jonge kinderen: een binnen en buitenspeelruimte om te spelen, aanwezigheid van voldoende (draagbaar en aantrekkelijk) speelmateriaal, gemakkelijke kleding om in te spelen en voldoende tijd om motorisch actief te zijn (Tucker ea, 2013; Finch ea, 2014; Wilke ea, 2013). Verder geeft Pikler (1982) aan dat kinderen uit zichzelf graag bewegen en daadwerkelijk gaan bewegen wanneer zij daarvoor de mogelijkheid voor krijgen. Die kans bestaat volgens haar uit bijvoorbeeld makkelijk zittende kleertjes, het verzekeren van meer dan voldoende ruimte om te bewegen en tenslotte stimulerend speelgoed (Pikler, 1982, p190).

Economische en politieke factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

De economische omgeving zijn de kosten die verbonden zijn aan beweegactiviteiten. De kosten voor beweegactiviteiten zijn voor een kinderdagverblijf een mogelijke belemmerende factor met betrekking tot bewegen (Overbeek e.a., 2004). Daarom is er aandacht binnen Beweegkriebels om met goedkope materialen te bewegen. De politieke omgeving is de regelgeving en beleid dat beweeggedrag wel of niet stimuleert. Binnen Beweegkriebels is het hebben van een sport en beweegbeleid daarom een randvoorwaardelijke factor (Bower e.a., 2008). In 29% van de beleidsplannen van kinderdagverblijven in Nederland wordt geen aandacht besteed aan bewegen (van Overbeek e.a., 2005). Er wordt in de beleidsplannen vaker aandacht besteed aan voeding dan aan bewegen. Onder de professionals is behoefte aan een beleidsplan waarin staat op welke leeftijd, welke beweging en hoeveel beweging gewenst is (van Overbeek e.a., 2005). De culturele omgeving is van belang als het gaat om gewoonten, verwachtingen en rollenpatronen ten aanzien van beweeggedrag die er zijn in de omgeving van het kind.

Factoren van invloed op het gedrag van professionals in de omgeving van het kind

De volwassenen in de omgeving van het kind (sociale omgeving) zijn dus belangrijk voor de mate waarin het jonge kind beweegt. Of professionals in de kinderopvang zorgen voor een beweegvriendelijke omgeving is afhankelijk van een aantal factoren.

Ten eerste is *bewustzijn* over het beweeg- of juist inactieve gedrag van kinderen belangrijk om de intermediaire doelgroep tot actie aan te zetten die het beweeggedrag van kinderen stimuleert (Oenema & Brug, 2003). Er is een algemene aanname dat kinderen van nature erg actief zijn (Goldfield e.a., 2012). Een studie van Hesketh e.a. (2013) laat zien dat 90% van de moeders van inactieve kinderen van mening is dat hun kind actief genoeg is.

Ten tweede is het van belang dat professionals *kennis* hebben over hoe zij beweegactiviteiten het beste kunnen aanbieden. Uit onderzoek van Overbeek e.a. (2005) blijkt dat het belang van bewegen op de opleiding voor kinderleidsters onderbelicht is. Hun kennis over het belang van bewegen en op welke manier zij bewegen kunnen stimuleren is daardoor laag. Professionals geven aan dat zij niet goed weten welke bewegingsactiviteiten zij zouden kunnen ondernemen. Meer dan de helft (54%) van de professionals binnen het kinderdagverblijf geeft aan beweegvoorbeelden als een bevorderende factor te zien om meer bewegen te stimuleren bij kinderen.

Ten slotte is het van belang dat professionals de juiste *vaardigheden* bezitten om beweegactiviteiten met jonge kinderen uit te kunnen voeren. Het spreekt voor zichzelf dat vaardigheden nodig zijn om activiteiten uit te voeren. Echter de vaardigheden van de professionals op het gebied van bewegingsaanbod is klein (Overbeek ea, 2005).

Aan te pakken factoren – max 200 woorden

Welke van de hierboven genoemde factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?

Beweegkriebels richt zich met name op de kinderopvang voor kinderen van 0-4 jaar. In deze setting worden de volgende factoren aangepakt:

1. Fysieke omgeving:

- a) Aanbod van structurele beweegactiviteiten (hoofddoel intermediair)
- b) Aanbieden van activiteiten gericht op het verbeteren van beweeggedrag, waardoor grondmotorische vaardigheden verbeteren (subdoel intermediair)
- c) Beschikbaarheid van speelmaterialen (subdoel intermediair)

2. Sociale omgeving

- a) Betrekken professionals bij (stimuleren van) beweeggedrag van kinderen (subdoel intermediair)
- b) Informeren van ouders over (het belang van) het stimuleren van beweeggedrag van kinderen

3. Economische, politieke en culturele omgeving

- a) Stimuleren van gebruik van eenvoudige (goedkope) materialen [economische omgeving]
- b) Stimuleren om sport en bewegen in het beleid van de organisatie op te nemen. Om professionals aandacht te laten besteden aan beweegactiviteiten probeert Beweegkriebels ook het sport en bewegen te versterken in het beleid van de organisaties [politieke omgeving]

Om ervoor te zorgen bovengenoemde doelen ten aanzien van de fysieke, economische en politieke omgeving te bereiken richt Beweegkriebels zich op de volgende factoren bij de professionals:

- 1. Bewustzijn over beweeggedrag van kinderen (professionals)
- 2. Kennis over wat voor soort beweegactiviteiten aan te bieden (professionals)
- 3. Vaardigheden over hoe beweegactiviteiten aan te bieden (professionals)
- 4. Bekend raken met verschillende speelmaterialen (professionals)

De beweegactiviteiten zijn zo uitgewerkt dat de kinderen (einddoelgroep) plezier ervaren in het bewegen. Plezier in bewegen en een positieve ervaring hebben met bewegen is belangrijk om beweeggedrag vol te houden. Door al vanaf jonge leeftijd te bewegen, en te leren wat bewegen is, zal bewegen meer een gewoonte zijn waardoor de kans op bewegen op latere leeftijd groter is

(Herman e.a., 2009). Families geven aan dat plezier tijdens bewegen van belang is om ervoor te zorgen dat een actieve leefstijl binnen families wordt gevolgd (Jerica e.a., 2012).

Daarnaast richt Beweegkriebels zich, via de professionals, op de factor ouders/ verzorgers. Dit is belangrijk omdat ouderlijke betrokkenheid van belang is om er zeker van te zijn dat de kennis van de interventie setting, zoals bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, overgedragen wordt naar de thuisomgeving (Riethmuller e.a., 2009).

Verantwoording – max 1000 woorden

Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de (sub)doelen bij de beschreven doelgroep en eventuele subdoelgroepen bereikt kunnen worden.

Verantwoord hoe de werkzame elementen (of technieken of principes) van deze interventie bijdragen aan het realiseren van de gestelde doelen. Uit de onderbouwing moet blijken dat er gebruik is gemaakt van relevant onderzoek en/of een veranderingsmodel of interventietheorie.

Verbinding doelen, doelgroep en aanpak

Beweegkriebels richt zich op professionals in o.a. de kinderopvang. Zij spelen als professionals een rol bij het beweeggedrag van kinderen. Daarnaast is de kinderopvang een belangrijke setting voor het stimuleren van bewegen doordat (Finch e.a., 2010, Goldfield e.a., 2012):

- Deze organisaties toegang bieden tot het bereiken van een heleboel kinderen die gedurende een dag of meerdere dagen bij deze organisaties aanwezig zijn, zie de cijfers bij 1.
- Deze organisaties een goede bestaande infrastructuur hebben die gebruikt kan worden om bewegen bij kinderen te faciliteren.
- De professionals werkend binnen de organisaties open staan voor interventies die gericht zijn op het stimuleren van bewegen bij kinderen.

De aanpak van Beweegkriebels om beweeggedrag bij kinderen te stimuleren bestaat uit een aantal onderdelen:

- Een training voor professionals.
- Structureel beweegaanbod en borging in de praktijk
- De informatie over bewegen met jonge kinderen is voor iedereen terug te vinden op de website, flyers en beweegtips kaarten.

Uit de literatuur is gebleken dat extra training na de afronding van de opleiding voor professionals effectief is om kinderen actiever te laten zijn op de centra waar de professionals werken (Gabel en Timmons, 2011). Trost e.a. (2008) tonen ook in hun studie aan dat trainingssessies voor professionals, waarin zij leren om beweegmomenten gedurende de dag te integreren in het dagelijkse programma, leidt tot significante effecten op beweeggedrag van kinderen bij de opvang. In de training voor professionals worden theorie en praktijk afgewisseld, waarbij de nadruk licht op het zelf doen en ervaren van Beweegkriebels-activiteiten. Door na te gaan wat de professionals al

weten, nieuwe stof te presenteren en vervolgens de professionals uit de dagen de nieuwe stof toe te passen wordt er aangesloten bij elk niveau.

Hieronder wordt met behulp van de beschikbare wetenschappelijke literatuur onderbouwd hoe de aanpak van Beweegkriebels leidt tot het bereiken van de (sub)doelen.

Veranderen van bewustzijn

Bewustzijn bij professionals wordt bereikt door informatie te geven en discussie te voeren over het belang van bewegen en te praten over de huidige beweegcultuur. Tijdens deze discussie wordt ingegaan op de discrepantie tussen gewenst en feitelijk beweeggedrag, de voordelen van bewegen, de nadelen van inactiviteit en de rol die professionals daarin kunnen spelen bij het beweeggedrag van kinderen. Bewustwording treedt op, op het moment dat professionals inzien dat er een disbalans is tussen actief en inactief gedrag. Door hierover discussie te voeren kan dat leiden tot inzicht in het huidig beweeggedrag. Wat kan leiden tot bewustwording van de noodzaak om als professional verantwoordelijkheid te nemen voor actief beweeggedrag van kinderen. Het bewustzijn wordt verder ondersteund door toegang tot informatie, die beschikbaar is via de website, flyers en de beweegtips kaarten. Bewustzijn van het ongewenste gedrag wordt gezien als een eerste essentiële stap in het proces naar gedragsverandering (Brug e.a., 2012, p87). . Bewustzijn creëren en personaliseren zijn goede methoden om bewustzijn te vergroten (Bartholomew e.a., 2011, p333).

Veranderen van kennis

Kennis wordt vaak gezien als een vereiste voor de meeste andere determinanten zoals bijvoorbeeld vaardigheden (Brug e.a., 2012, p86). Kennis over op welke manieren beweeggedrag bij kinderen gestimuleerd kan worden, wordt aangeleerd via een training voor professionals. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van informatie die positieve overtuigingen sterker maken en negatieve overtuigingen (bijvoorbeeld: ik kan niks doen aan het beweeggedrag van de kinderen) afzwakken. Dit wordt 'belief selection' genoemd. Ook wordt er tijdens de bijeenkomsten gediscussieerd over de onderwerpen die aan bod komen. 'Belief selection' en discussie zijn twee methoden die vaak worden gebruikt om kennis te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011, p327).

Tijdens de training krijgen professionals kennis over welke concrete beweegactiviteiten zij kunnen uitvoeren samen met kinderen. Daarbij wordt hen uitgelegd dat hun betrokkenheid bij het beweeggedrag van kinderen belangrijk is. Zij leren dat het goed is samen met de kinderen te spelen. Uit de praktijk blijkt dat professionals denken dat kinderen uit zichzelf wel bewegen, maar het is juist belangrijk dat de omgeving kinderen daartoe stimuleert. De kennis van professionals wordt hierover verbeterd.

Deze kennis wordt ook met ouders gedeeld in een ouderbijeenkomst om ervoor te zorgen dat het beweeggedrag ook thuis gestimuleerd wordt. Ouders zien er vaak tegenop om kinderen naar georganiseerde beweegactiviteiten te brengen of om met de kinderen het huis te verlaten naar bijvoorbeeld een park om te gaan bewegen (Barber e.a., 2013). Beweegkriebels geeft de

professionals handvatten over hoe zij ouders kunnen informeren thuis zelf eenvoudige beweegactiviteiten te ondernemen samen met hun kind.

Veranderen van vaardigheden

Vaardigheden van professionals met betrekking tot het uitvoeren van beweegactiviteiten samen met jonge kinderen worden aangeleerd via de training Beweegkriebels waarin de professionals de beweegactiviteiten zelf leren uitvoeren. De professionals gaan in de training zelf aan de slag met het uitvoeren van de activiteiten (praktisch). De training is niet gericht op alleen maar kennis verbeteren. Ze bedenken zelf beweegactiviteiten, voeren deze uit en evalueren ze gezamenlijk. Hierdoor ervaren professionals dat er geen boek nodig is om beweegactiviteiten aan te bieden maar ervaren zij dat het gaat om creativiteit en inzicht in de mogelijkheden van werkvormen, kinderen en materialen.

De nadruk van de training om vaardigheden aan te leren ligt op het ervaren leren. Kolb beschrijft een model met vier verschillende overgangen waarin wordt geleerd: ervaren (concrete ervaringen opdoen), reflecteren (observeren en reflecteren), conceptualiseren (formuleren van begrippen) en tot slot toepassen (actief toetsen). De professionals worden aangespoord de beweegactiviteiten een aantal keer uit te voeren (ervaren). De ervaringen worden daarna bediscussieerd en er wordt feedback gegeven (observeren en reflecteren). Deze methode wordt ook wel 'guided practice' genoemd, Tijdens de training wordt deze methode gebruikt om vaardigheden, capaciteiten en eigen effectiviteit te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011, p342). Daarnaast wordt in de training de moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten langzaam opgebouwd. Het direct uitvoeren van complexe beweegactiviteiten kan demotiveren. Door te beginnen met makkelijke activiteiten, die later kunnen worden uitgebreid naar complexere activiteiten (Bartholomew e.a., 2011, p344).

Werken met materialen

Met behulp van Beweegkriebels leren de professionals te zorgen voor voldoende speelruimte en speelmaterialen. De ruimte en materialen moeten tegemoetkomen aan een breed scala van bewegingsvormen. De speelmaterialen die bij Beweegkriebels worden gebruikt zijn vaak simpel en voor iedereen binnen handbereik, denk bijvoorbeeld aan gekleurde knijpers, bierviltjes, lege dozen, lege frisdrankflessen, oude tennisballen en kranten.

Uit onderzoek van TNO blijkt dat professionals bij kinderdagverblijven aangeven dat geschikt speelmateriaal een bevorderde factor is met betrekking tot bewegen (Overbeek, 2005). Een kwalitatief onderzoek van Wilke e.a., 2013 toont dat professionals in Nederlandse kinderopvang aangeven dat er behoefte is aan meer attractieve materialen om beweeggedrag van kinderen te stimuleren. Verschillende observationele studies hebben aangetoond dat de beschikbaarheid van veel materialen geassocieerd is met verbeterd beweeggedrag (Bower e.a., 2008; Gubbels e.a., 2012). Simpele speelmaterialen, die bij wijze van spreken gewoon op de plank liggen, zijn hier voldoende voor (Troost, 2011).

Veranderen van beleid sport en bewegen

Bij de interventie Beweegkriebels staat meer en met plezier bewegen bij kinderen centraal. Professionals en ouders leren hoeveel kinderen per dag moeten bewegen. Studies van Dowda e.a., 2009 en Bower e.a., 2008 tonen aan dat bij organisaties waar in het beleid staat dat bewegen belangrijk is en gestimuleerd moet worden de kinderen meer actief zijn dan bij de organisaties die dat niet hebben. Beweegkriebels leert hoe professionals dit het beste kunnen vormgeven. Dit wordt gedaan door samen te kijken wat er veranderd kan worden in het eigen beleidsplan, binnen de fysieke omgeving, de beschikbare materialen en de structuur op een dag. In het beleid kan bijvoorbeeld worden opgenomen dat professionals kinderen stimuleren actief te zijn en hierin zelf actief aan bijdragen. Ook kan er beleid zijn over jaarlijkse training van professionals om beweeggedrag bij kinderen te kunnen stimuleren. Bij Beweegkriebels worden ook managers, unithoofden en leidinggevendenden uitgenodigd om deel te nemen aan de trainingen, zodat de activiteiten breed gedragen worden. Hierdoor is de kans dat Beweegkriebels wordt geïmplementeerd groter.

Aanpak voor een structurele verandering in het beleid

In de literatuur staat het belang van verandering omschreven, echter ontbreekt vaak een beschrijven van zo'n dergelijke aanpak (Grol & Wensing, 2011). Binnen Beweegkriebels worden de volgende stappen omschreven om tot een succesvolle blijvende verandering te komen (borging) (Grol & Wensing, 2011):

- Betrekken van de doelgroep
- Betrekken van leiders en sleutelfiguren
- Tijdspad en verantwoordelijkheden
- Middelen

Structurele beweegactiviteiten

De beweegactiviteiten die Beweegkriebels de professionals aanleert om beweeggedrag bij kinderen te stimuleren richten zich onder andere op het beleven van plezier aan bewegen. Hierdoor zullen kinderen meer kansen en mogelijkheden krijgen om te bewegen en met plezier deel te nemen aan de beweegactiviteiten, hetgeen een basis legt voor het ontwikkelen van een intrinsieke motivatie en een positieve beweegattitude om te (blijven) bewegen.

Om een samenvattend overzicht te geven hoe de aanpak van Beweegkriebels de (sub)doelen van de interventie bereikt, is in onderstaande tabel de verantwoording samengevat. In de samenvatting komen niet nogmaals de relevante referenties terug. Deze staan reeds beschreven in de (bovenstaande) tekst

Tabel 3: Hoofd- en subdoelen en de aanpak van Beweegkriebels

Hoofd- of subdoelen	Aanpak
<u>Kinderen</u>	
Kinderen van 0 tot en met 4 jaar zijn elke dag waarop ze gebruik maken van de kinderopvang minimaal 60 minuten in beweging doordat ze gebruik maken van passend en structureel beweegaanbod binnen de kinderopvang	Professionals bieden structureel beweegaanbod door het volgen van de training Beweegkriebels Er is meer eenvoudig beweegmateriaal beschikbaar Professionals dagen de kinderen uit tot bewegen in een omgeving die speels bewegen stimuleert Professionals zorgen voor minimaal vier vaste beweegactiviteiten
Kinderen van 0-4 jaar ervaren plezier tijdens bewegen en spelen, waardoor ze een positieve beweegattitude ontwikkelen	Professionals dagen de kinderen meer uit tot speelse beweegactiviteiten in de dagelijkse praktijk Professionals krijgen meer handvatten om speels beweegaanbod aan te bieden
Kinderen van 0-4 jaar spelen minimaal 1 keer per dag met eenvoudige beweegmaterialen	Kinderen krijgen meer aanbod van eenvoudige beweegmaterialen Professionals leren creatief te kijken naar materialen en eenvoudig beweegaanbod ermee te creëren
Kinderen van 0-4 jaar worden minimaal vier keer per dag voor een duur van 15 minuten door de professionals aangezet tot bewegen	Professionals hebben bewegen opgenomen in het beleid van de organisatie Professionals hebben handvatten ontvangen voor implementatie en borging
Professionals	
Professionals binnen de opvang bieden	Beweegkriebels training

dagelijks een uur passend beweegaanbod aan, verdeeld over minimaal vier vaste activiteiten. Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die speels bewegen stimuleert	
Zijn zich bewust van het belang van bewegen voor kinderen van 0-4 jaar	Beweegkriebels training met: - informatie over belang bewegen - inzicht in huidig beweeggedrag - werkvormen met personaliseren van risico's - besef verhogen over huidig beweeggedrag
Kunnen de kinderen passend beweegaanbod bieden en spelen zelf een actieve rol	Beweegkriebels training met: - kennis over stimuleren van kinderen - zelf plezier krijgen in bewegen - kennis over voorbeeldgedrag - kennis betrokkenheid bij beweegactiviteiten
Professionals hebben zelf (weer) plezier in het aanbieden en uitvoeren van beweegactiviteiten	Beweegkriebels training met: - kennis betrokkenheid bij beweegactiviteiten - ervaren van beweegactiviteiten (ervarend leren) - kennis eenvoudig aanbieden beweegaanbod
Hebben kennis over de mogelijkheden van het aanbieden van beweegactiviteiten	Beweegkriebels training met: - kennis over voordelen van bewegen - kennis eenvoud (belief selection) - discussie over de onderwerpen - concrete beweegactiviteiten
Beschikken over vaardigheden op het gebied van creativiteit, begeleiding, spelinzicht om beweegactiviteiten uit te voeren	Beweegkriebels training met: - leren van verschillende beweegactiviteiten - uitvoeren van verschillende beweegactiviteiten (ervarend leren) - zelf bedenken van verschillende beweegactiviteiten (creativiteit) - discussie en feedback over activiteiten - opbouw activiteiten: simpele activiteiten naar meer complexe activiteiten
Hebben kennis en vaardigheden over het gebruik van eenvoudige materialen om spelenderwijs te bewegen;	Beweegkriebels training met: - kennis over speelmaterialen - werken met speelmaterialen - zelf speelmaterialen betrekken (creativiteit) - inspelen op speelmaterialen die iedereen in huis heeft - uitvoeren van verschillende beweegactiviteiten (ervarend leren)

	- opbouw activiteiten: simpele activiteiten naar meer complexe activiteiten
Hebben het dagelijks beweegaanbod voor de kinderen van 0-4 jaar uitgebreid tot minimaal een uur beweegactiviteiten in totaal;	- Beweegkriebels activiteiten gericht op beleven van plezier voor kinderen - Beweegkriebels activiteiten gericht op verbeteren motorische vaardigheden - Beweegkriebels activiteiten gericht op minimaal 60 minuten bewegen per dag, maar liefst zoveel mogelijk, fysiek actief zijn - Beweegkriebels training - Beweegkriebels handboek
Zijn actief betrokken bij de beweegactiviteiten van de kinderen	Beweegkriebels training met: - kennis over meespelen - handvatten om samen met kinderen te bewegen
Hebben handvatten gekregen om Beweegkriebels te implementeren en borgen binnen de eigen organisatie	Beweegkriebels training met: - kennis over implementeren van een interventie - kennis over borging - kennis over evaluatie en monitoring
Management & Professionals	
Toegenomen bewustzijn over het belang van voldoende bewegen Draagvlak voor het uitvoeren van Beweegkriebels in de praktijk Minimaal 50% van de organisaties hebben bewegen als thema opgenomen in hun beleid	Beweegkriebels training met: - betrekken van managers en leidinggevenden - inzicht beweegbeleid/structuur organisatie - inzicht om bewegen integreren in het beleid - ideeën om beleid om zetten dagelijkse structuur - handvatten over opnemen bewegen in het beleid

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

Wat is op basis van de procesevaluatie bekend over de uitvoering van de interventie?

Stuur bij het indienen van de interventiebeschrijving de volledige publicatie van de procesevaluatie mee.

Beschrijf hier kort:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave*
- b) De onderzoeksopzet (periode, methode van onderzoek, doelgroep, aantal respondenten)*
- c) Een korte samenvatting van de meest relevante resultaten: het bereik van de interventie, de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd zoals bedoeld (programma integriteit), de succes- en faalfactoren, de waardering en ervaring van de uitvoerders én doelgroep**
- d) Hoe de interventie is of wordt aangepast aan de hand van de resultaten van de procesevaluatie (indien van toepassing)*

**Bij bijvoorbeeld kinderen of mensen met een beperking kunnen ook naasten (ouders, mantelzorgers) worden bevraagd om hun waardering te achterhalen.*

LET OP: Is er sprake van verlengen van de erkenning en is er geen nieuwe procesevaluatie? Voeg in dat geval wel het actuele bereik van de interventie (sinds de laatste erkenning) toe.

Afgelopen 5 jaar 2020-2025:

Er zijn de afgelopen 5 jaar 12 trainingen & train de train trajecten uitgevoerd. Er zijn 120 beweegkriebels trainers opgeleid. Deze hebben op 70 locaties Beweegkriebels uitgevoerd. Er zijn 1200 professionals opgeleid welke in het totaal 18.000 kinderen hebben bereikt.

In de periode 2015-2025 zijn 20 train de trainer trajecten Beweegkriebels uitgevoerd. Hierin zijn per train de trainer 10 trainers opgeleid. Deze 200 trainers hebben de training Beweegkriebels uitgevoerd op ongeveer 120 locaties. Deze trainers hebben gemiddeld 10 pedagogische medewerkers opgeleid = 2000 opgeleide professionals, welke op hun beurt weer met de kinderen Beweegkriebels activiteiten uitvoeren. Een pedagogisch medewerker heeft gemiddeld 15 unieke kinderen in een groep. In totaal hebben tenminste 30.000 van 0 tot en met 4-jarigen deelgenomen aan Beweegkriebels. Een veelvoud van dit aantal kinderen is bereikt omdat er in de periode van 0-4 jaar steeds nieuwe kinderen op de groepen in de opvang komen. Beweegkriebels wordt uitgevoerd sinds 2005.

In de afgelopen 5 jaar zijn alle professionals die zijn opgeleid gevraagd een evaluatie (en mogelijk een 1-meting) in te vullen na de training. Uit deze evaluaties komt het volgende naar voren: Het gemiddelde cijfer dat wordt gegeven voor de training Beweegkriebels is een 9.

- Het meest genoemd worden:
 - o De eenvoud van de spellen en het bewegen, niet te moeilijk denken, simpel = goed
 - o Creativiteit wordt ontwikkeld
 - o Snel aan de slag, kinderen bewegen veel

- o Belang van een goede speluitleg zorgt dat kinderen sneller en meer bewegen
- o Hoe makkelijk het is om kinderen in beweging te krijgen op een simpele manier met simpele materialen
- o Alle kinderen bewegen tegelijk, niet stilzitten of wachten
- o Training is ook een soort teambuilding voor de professionals
- o Geeft positieve energie
- Gemist werd: iets uitgebreidere informatie over bewegen met baby's (dit is reeds opgenomen in de training tijdens de doorontwikkeling)
- Knelpunt: tijdsdruk en personeelstekorten zorgen ervoor dat het op de agenda houden van bewegen soms vergeten wordt.
- Knelpunt: vrij roosteren van de PM-ers voor het volgen van de 12 uur training Beweegkriebels

Uit de online interviews 3 maanden na de training blijkt dat:

- Kinderen super enthousiast zijn over de beweegspellen
- Kinderen meer in beweging zijn en minder hoeven te wachten
- De pedagogisch medewerkers zelf ook
- Elke PM-er beweegaanbod kan aanbieden met Beweegkriebels
- Er meer gestructureerd spel wordt aangeboden
- Medewerkers het makkelijker vinden beweegaanbod te bedenken
- Het makkelijk is het geleerde in de praktijk te brengen met de kinderen
- Er bewuster naar bewegen met baby's wordt gekeken en activiteiten uitgevoerd
- Bewegen wordt opgenomen in het beleidsplan: 60 minuten bewegen
- De beweegcoach een belangrijke rol speelt
- Er een grote werkdruk is waardoor tijd lastig te vinden is
- Het beweegbeleid soms verwaterd door andere prioriteiten
- De Beweegcoach hier een goede rol in kan spelen

Toegepaste methoden:

- Schriftelijk evaluatieformulier van Huis voor Beweging dat na de training wordt ingevuld door elke deelnemer
- Interview na 6 weken waarbij in groepen de voortgang wordt besproken

Onderzoek 1

a) Beweegkriebels: een procesevaluatie. Y. Wagemaker & B. Pottjegort, Huis voor Beweging, Papendal, maart 2020

b) Dit is een kwalitatief onderzoek, welke antwoordt geeft op de volgende onderzoeksvragen:

- Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- Wat is het bereik van de interventie?
- Wat is de waardering van de interventie?
- Wat zijn de succes en belemmerende factoren?
- Welke doorontwikkelingen zijn er nodig?

Methode:

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden zijn: zijn 20 professionals geïnterviewd, verdeeld over het land. De trainers hadden verschillende functies. Er waren geen exclusiecriteria.

Er zijn semigestructureerde interviews afgenomen bij de professionals. Er is gekozen voor semigestructureerde interviews omdat er een aanleiding is van het onderzoek, hierdoor zijn de topics al gedeeltelijk bepaald. Echter was er nog steeds ruimte voor input van de geïnterviewde. De interviews zijn fysiek gehouden in maart 2020 en de professionals zijn geworven via e-mails. De analyse is gedaan door middel van een inductieve inhoudsanalyse. Hiervoor is het stappenplan van Burnard (1991) aangehouden.

c) Uit deze procesevaluatie komt naar voor dat kinderen de minimale 60 minuten Beweegkriebels beweegactiviteiten behalen en dat de interventie uitgevoerd is en wordt zoals bedoeld. Tevens geeft de interventie een representatief beeld weer van de doelgroep. Tot slot wordt Beweegkriebels ruim voldoende gewaardeerd, met gemiddeld een 7.6. Dit komt doordat de professionals de interventie makkelijk kunnen implementeren en de kinderen meer plezier en zelfvertrouwen krijgen om te bewegen.

d) Op basis bovengenoemd onderzoek wordt de interventie Beweegkriebels doorontwikkeld. Om deze doorontwikkeling te borgen is het noodzakelijk dat in de toekomst het gebruik van onderstaande producten wordt geëvalueerd en wordt gekeken naar hoe deze producten worden gebruikt bij het opnemen van Beweegkriebels in het beleid van de organisatie.

- het implementatiedocument
- de 0- en 1 meting
- de checklist
- de module implementatie tijdens de training

Onderzoek 2

a) Beweegkriebels: Evaluatie, borging en implementatie, J. Schouten, UVA Development & Health Psychology, maart 2019

b) Kwalitatief praktijkonderzoek. Hoofd onderzoeksvragen: ***Hoe ziet het verloop van de implementatie en borging van Beweegkriebels er momenteel uit, en hoe kan deze eventueel worden verbeterd.***

Methode:

Om onderzoeksvraag 1 te beantwoorden zijn op twee manieren data verzameld: via een kwantitatieve en kwalitatieve methode, in de vorm van een online enquête in het programma Qualtrics, en semigestructureerde interviews.

Om onderzoeksvraag 2 te beantwoorden is aan de hand van trefwoorden als 'implementatie', 'borging', en 'implementatie interventies' gezocht in verschillende databases zoals google.scholar, kenniscentrumsport.nl, PsychINFO en PubMed.

Omvang van het onderzoek:

46 trainers die hebben meegedaan aan 'train de trainer' zijn benaderd om mee te doen aan het onderzoek door middel van een email. Uiteindelijk hebben 10 trainers meegedaan aan het onderzoek, waarvan 1 uiteindelijk alsnog is uitgesloten.

c) Een aantal trainers heeft Beweegkriebels goed opgepakt en goede ideeën uitgewerkt om Beweegkriebels langdurig te implementeren. Ze zijn enthousiast over 'train de trainer', en geven aan dat de professionals dit enthousiasme delen tijdens de Beweegkriebels training. Naar aanleiding van dit onderzoek zijn er simpele en effectieve manieren gevonden om het implementatieproces te verbeteren (zie tabel hieronder).

d) Op basis van de aanbevelingen in dit onderzoek is de interventie Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema borging & implementatie. De volgende maatregelen zijn ondertussen genomen:

- In de train de trainer is een blok van 2 uur: borging en implementatie toegevoegd.
- De rol van 'beweegcoach' is gecreëerd.
- Er zijn beweegactiviteiten toegevoegd aan de handleiding
- Samen met vertegenwoordigers van opvangorganisaties denken we na over een systeem waarin we periodiek updates en nieuwe activiteiten onder de aandacht brengen van professionals.
- Op verzoek van kinderopvangorganisaties (o.a. St PIT kinderopvang en onderwijs) is een opfriscursus voor Beweegkriebels docenten ontwikkeld.
- Samen met kinderopvangorganisaties die Beweegkriebels uitvoeren zijn korte filmpjes gemaakt ten behoeve van de promotie en communicatie rondom Beweegkriebels.

Onder andere op verzoek van JOGG is Beweegkriebels doorontwikkeld op het thema overgewicht en gezonde leefstijl. Dit heeft geleid tot Beweegkriebels plus. Beweegkriebels Plus is een 10-wekelijks programma voor ouder en kindgericht op bewegen, voeding, opvoeding en leefstijl.

4.2 Onderzoek naar de effectiviteit – max 600 woorden per onderzoek

Wat is op basis van het beschikbare kwantitatief en/of kwalitatief onderzoek bekend over de effecten (werkzaamheid) van de interventie? Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van de interventiebeschrijving de volledige publicatie van iedere genoemd onderzoek mee. NB als er sprake is van meerdere publicaties, maar deze gaan over hetzelfde onderzoek, dan telt dit als één onderzoek.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave*
- b) De onderzoeksopzet (inclusief meetmomenten, doelgroep, respons/ uitval, de uitkomstmaten, de kwalitatieve en/of kwantitatieve onderzoeksmethoden).*
- c) Een korte samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot de mate waarin de interventie is uitgevoerd zoals bedoeld, de gevonden (positieve en negatieve) effecten en de werkzaamheid van de interventie.*

LET OP: Een review, meta-analyse of (inter)nationaal onderzoek naar vergelijkbare interventie(s) kan als tweede onderzoek tellen. Beschrijf in dat geval in hoeverre het doel, de doelgroep, de aanpak en het theoretisch model van toepassing zijn op de Nederlandse situatie en/of de voorliggende interventie.

5. Praktijkvoorbeeld

– optioneel (max 600 woorden)

Beschrijf een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Beweegkriebels Lingewaard mei 2022 tot maart 2025

Aanleiding:

Stichting Kinderopvang De Linge wil zich graag verder ontwikkelen op het gebied van bewegen. Dit willen ze doen door bewegen op te nemen in het pedagogisch beleid. Op gezondheid wordt al geïnvesteerd in het aanleren van gezond gedrag op het gebied van voeding. Dan is bewegen een mooie aanvulling want uit onderzoek blijkt dat kinderen vooral binnen weinig lichamelijk actief zijn (Onderzoek Jessica Gubbels). Kinderopvang kan een belangrijke bijdrage leveren aan de preventie van overgewicht bij jonge kinderen door het eet- en beweeggedrag op de groepen te beïnvloeden. Kinderopvang de Linge gaat kinderen stimuleren om actief te bewegen, zowel binnen als buiten. Om dit te bewerkstelligen wil Stichting Kinderopvang De Linge Beweegkriebels implementeren. Wekelijks maken 800 kinderen van 0 tot 12 jaar gebruik van Kinderopvang de Linge. Zij gaan door de invoering van de interventie beweegkriebels veel plezier beleven aan de dagelijkse beweegactiviteiten.

Opleiding:

Om Beweegkriebels te implementeren wordt samenwerking gezocht met de buurtsportcoaches van Stichting Welzijn Lingewaard en de gemeente Lingewaard.

De sportcoach legt het voor bij de themagroep Jeugd in Beweging van het Lingewaards Sportakkoord. Dit is een mooie kans om de jonge jeugd van 0-4 jaar te stimuleren meer te bewegen. Er zijn nog niet veel initiatieven die zo veelomvattend zijn en zo veel kinderen bereiken als het implementeren via de kinderopvang. De sportcoach onderzoekt of meer kinderopvang stichtingen hier behoefte aan hebben. Er wordt een in company training georganiseerd voor SKAR en De Linge. Hier worden medewerkers opgeleid van beide organisaties die het gaan uitrollen/implementeren. De buurtsportcoach wordt ook opgeleid zodat deze kan ondersteunen of de cursus kan geven bij uitrol/implementatie. Kosten worden verdeeld onder de organisaties en deels gecompenseerd door het Lingewaards Sportakkoord.

Implementatie:

Bij kinderopvang De Linge vinden we beweging essentieel voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Om het belang van beweging stevig te verankeren in ons beleid, hebben we dit opgenomen in het nieuwe pedagogisch beleidsplan. Dit beleidsplan is geschreven voor zowel de kinderopvang als het basisonderwijs, om zo een doorlopende leerlijn te bevorderen.

Train-de-trainers: Scholing van pedagogisch medewerkers

Om Beweegkriebels succesvol te implementeren, zijn een aantal medewerkers opgeleid via een train-de-trainers-programma. Deze trainers hebben vervolgens alle pedagogisch medewerkers van de kinderopvang geschoold in het toepassen van beweegactiviteiten in de dagelijkse praktijk. De training richt zich niet alleen op de praktische uitvoering van de activiteiten, maar ook op het creëren van een beweegvriendelijke omgeving en het stimuleren van bewegingsplezier bij kinderen.

Materiaaladvies en aanschaf

De beweegcoördinator kinderopvang van De Linge heeft elk team geadviseerd over het gebruik van materialen die bewegen op een natuurlijke en speelse manier stimuleren. Op basis van dit advies hebben de directeuren nieuwe materialen aangeschaft, zoals klimatributen, ballen en ander speelmateriaal dat uitnodigt tot actief spel, zowel binnen als buiten.

Aanpassingen in het dagprogramma

Het dagprogramma van de kinderopvang is aangepast zodat bewegen een vast onderdeel is van de dagelijkse routine. Naast het reguliere buitenspelen op 2 momenten krijgen de kinderen dagelijks minimaal twee georganiseerde beweegactiviteiten aangeboden. Deze activiteiten variëren van speelse beweegoefeningen, zoals dans en tikspellen, tot meer gestructureerde opdrachten die werken aan balans, coördinatie en uithoudingsvermogen.

Resultaten en toekomstperspectief

De implementatie van Beweegkriebels zorgt ervoor dat beweging een vanzelfsprekend onderdeel is van de dag op kinderopvang De Linge. Door structureel aandacht te besteden aan bewegen, willen we bijdragen aan de brede ontwikkeling van kinderen en een basis leggen voor een gezonde levensstijl. In de toekomst blijven we investeren in bijscholing, het vernieuwen van materialen en het optimaliseren van beweegactiviteiten, zodat het enthousiasme en de impact van Beweegkriebels blijvend zijn.

6. Aangehaalde literatuur

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

Literatuurlijst

Barber SE, Jackson C, Akhtar S, Bingham DD, Ainsworth H, Hewitt C, Richardson G, Summerbell CD, Pickett KE, Moore HJ, Routen AC, O'Malley CL, Brierley S, Wright J. (2013) "Pre-schoolers in the playground" an outdoor physical activity intervention for children aged 18 months to 4 years old: study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *Trials*. Oct 9;14:326. doi: 10.1186/1745-6215-14-326.

Bartholomew, K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N., & Fernández, M. E. (2011) *Planning health promotion programs : an intervention mapping approach : third edition*. San Francisco: Jossey-Bass, A Wiley Imprint.

Bock de F., Fischer JE, Hoffmann K. and Renz-Polster H. (2010). A participatory parent-focused intervention promoting physical activity in preschools: design of a cluster-randomized trial. *BMC Public Health* 2010, 10:49.

Boreham C, Riddoch C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *J Sports Sci*. 2001 Dec;19(12):915-29.

Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DS. (2008) The childcare environment and children's physical activity. *Am J Prev Med*. Jan;34(1):23-9.

Braziller G: *General System Theory: Foundations, Developments, Applications*. New York 1968. In De Bock F., Fischer JE, Hoffmann K. and Renz-Polster H. (2010). A participatory parent-focused intervention promoting physical activity in preschools: design of a cluster-randomized trial. *BMC Public Health* 2010, 10:49.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.

Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2012) *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering : een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Buitenhek Management en Consult (juni 2018). *Eindfase harmonisatie peuterspeelzaalwerk: facts & figures 2018: Vervolgonderzoek naar aanleiding van Wet harmonisatie kinderopvang en peuterspeelzalen*. Utrecht.

Cashmore, A., Jones, S. (2008). Growing up active: a study into physical activity in long day care centers. *J. Res. Child. Educ.* 23, 179.

CBS, 2014: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/arbeid-sociale-zekerheid/publicaties/artikelen/archief/2014/2014-4024-wm.htm>

CBS Statline Jeugdmonitor (2019).Formele kinderopvang; kinderen, uren, soort opvang, vorm opvang, regio, juni
2019: <https://jmopendata.cbs.nl/#/JM/nl/dataset/20214NED/table?fromstatweb>

Centraal bureau voor de statistiek (2017). Jaarrapport 2017 Landelijke jeugdmonitor. Den Haag: Centraal Bureau voor de statistiek

Cliff, D., Okely, A.D., Smith, L.M., McKeen, K. (2009). Relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 21, 436–449.

Dowda, M., Brown, W.H., McIver, K.L., et al. (2009). Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. *Pediatrics* 123, e261–e266.

Faigenbaum, A. D. (2012). Exercise Deficit Disorder in Youth: Play now or pay later. *Current Sports Medicine Reports: July/August 2012 - Volume 11 - Issue 4* - p 196–200

Finch M, Wolfenden L, Morgan PJ, Freund M, Wyse R, Wiggers J. (2010). A cluster randomised trial to evaluate a physical activity intervention among 3-5 year old children attending long day care services: study protocol. *BMC Public Health*. Sep 8;10:534. doi: 10.1186/1471-2458-10-534.

Gabel, L. and Timmons, B.W. (2011). Physical activity in child care. *Child Health & Exercise Medicine Program*, issue 2. Published and distributed by the Child Health & Exercise Medicine Program.

Giles-Corti B, Kelty SF, Zubrick SR, Villanueva KP. (2009) Encouraging walking for transport and physical activity in children and adolescents: how important is the built environment? *Sports Med.* 39(12):995-1009

Grol, R, Wensing, M. (2011). Implementatie, effectieve verbetering van de patiëntenzorg. Bohn stafleu van Loghum, Houten

Gubbels, J. (2010). Influence of micro-environments on pre-school children's energy balance-related behaviours and weight status. Proefschrift, Datawyse, 2010.

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.

Herman KM, Craig CL, Gauvin L, Katzmarzyk PT. (2009) Tracking of obesity and physical activity from childhood to adulthood: the physical activity longitudinal study. *Int J Pediatr Obes.* 4:281–288.

Hesketh K, McMinn AM, Griffin SJ, Harvey NC, Godfrey KM, Inskip HM, Cooper C, and Van Sluijs EMF. (2013). Maternal awareness of young children's physical activity: levels and cross-sectional correlates of overestimation *BMC Public Health* 13:924 doi:10.1186/1471-2458-13-924.

Jerica M. Berge, CFLE, Aimee Arikian, MA, William J.D, en Neumark-Sztainer D. (2012) Healthful Eating and Physical Activity in the Home Environment: Results from Multi-Family Focus Groups. *J Nutr Educ Behav.* 2012 March ; 44(2): 123–131.

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (z.d.). *Beweegadvies 0-4 jarigen*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. Geraadpleegd op 23 april 2025, van <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/beweegadvies-0-4-jarigen/>

Kolb D. <http://nl.wikipedia.org/wiki/Leerstijl>: opgehaald 20 mei 2014.

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.

Mullen et al; Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. april 2011, IBioMed Central Ltd.

Oenema A, Brug J: Feedback strategies to raise awareness of personal dietary intake: results of a randomised controlled trial. *Prev Med* 2003, 36(4):429–439.

Overbeek van K, Bakker I, de Vries S, and Hopman-Rock M. (2005). Rol kinderopvang in de preventie van bewegingsarmoede en ongezonde voeding bij 0-4 jarigen. De rol die leid(st)ers van kinderdagverblijven en peuterspeelzalen kunnen en willen spelen bij de preventie. TNO Kwaliteit van Leven, Leiden.

Pikler E, (2004). *Baby's in Beweging. Werken volgens Emmi Pikler in de Kinderopvang*.

Pikler E, (1982). *Bewegingsontwikkeling en de omgeving* (p179-198).

Riethmuller, A.M.; Jones, R.; Okely, A.D. (2009). Efficacy of interventions to improve motor development in young children: A systematic review. *Pediatrics*, 124, e782–e792.

Roeters, Bucx (2016) *Het gebruik van kinderopvang door ouders met lagere inkomens*. Sociaal en cultureel planbureau, Den Haag.

Roeters, Bucx (2018) *Kijk op kinderopvang: Hoe ouders denken over de betaalbaarheid, toegankelijkheid en kwaliteit van kinderopvang*. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag,

Scholten, J. (2019). *Beweegkriebels: Evaluatie, borging en implementatie*, Universiteit van Amsterdam, Development & Health Psychology, Amsterdam

TNO. (2014) Concept versie: De Nederlandse Richtlijn Gezond Bewegen (NRGB) als opvolger van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). (nog niet gepubliceerd)

Trost SG, Fees B, Dzewaltowski D. (2008) Feasibility and Efficacy of a “Move and Learn” Physical Activity Curriculum in Preschool Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1):88-103.

Trost S. (2011). *Interventions to Promote Physical Activity in Young Children*. Encyclopedia on Early Childhood Development. Oregon State University, USA
(Published online January 2011)

Tucker P. (2008) The physical activity levels of preschool-ages children: a systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*: 23:547-558.

Tucker P, Leigh M. Vanderloo, Courtney Newnham-Kanas, Shauna M. Burke, Jennifer D. Irwin, Andrew M. Johnson, Melissa M. van Zandvoort (2013) Learning environments' activity potential for preschoolers (LEAPP):study rationale and design Journal of Public Health Research; volume 2:e19

Ward, D., Vaughn, A., McWilliams, C., Hales, D. (2010). Interventions for increasing physical activity at child care. Med. Sci. Sports Exerc. 42, 526–534.

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., et al. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. Obesity 16, 1421–1426.

Wilke S, Opdenakker C, Kremers S and Gubbels J. (2013) Factors influencing childcare workers' promotion of physical activity in children aged 0–4 years: a qualitative study. Early Years: An International Research Journal Volume 33, Issue 3.

Wilke S., Gubbels J., Mulder S. en Kremer S. (2012). Pedagogisch medewerkers als rolmodel. Preventie van overgewicht bij kinderen. Management Kinderopvang, 12_03_p19-p27.