

LICHAMELIJKE *opvoeding* MAGAZINE



Meer bewegen en vaardiger in bewegen door sport- en beweeginterventies voor het onderwijs

Dit artikel is een bonus die hoort bij *Lichamelijke Opvoeding Magazine 6*, 2019

Sport en bewegen door kinderen en jongeren krijgt de komende jaren een 'boost'. In het eerste nationale Sportakkoord, dat minister Bruno Bruins samen met vertegenwoordigers van de sport, van gemeenten en andere organisaties op 29 juni 2018 tekende lezen we onder andere de ambitie dat meer kinderen aan de beweegnorm gaan voldoen en dat hun motorische vaardigheden toenemen.

Een andere ambitie is doelgroepen die nu weinig bewegen makkelijker laten participeren. Welke rol kunnen sport- en beweeginterventies, naast de reguliere lessen bewegingsonderwijs, hierin vervullen voor het onderwijs? Tekst Annemiek Haak

Vaardig in bewegen

De ambitie van het Sportakkoord is sport en bewegen zo leuk en toegankelijk mogelijk maken voor alle Nederlanders, in alle levensfases. Deze ambitie is uitgewerkt in zes deelakkoorden. Eén van de deelakkoorden richt zich vooral op kinderen in de leeftijd van 0 tot 12 jaar en is getiteld: vaardig in bewegen. De ambitie van dit deelakkoord is dat meer kinderen voldoen aan de beweegnorm en dat de motorische vaardigheden toenemen.

Dat bewegen goed is voor kinderen en jongeren hoef je niemand uit te leggen. Een vakleerkracht ervaart dat op school, maar ziet wellicht ook dat de motorische vaardigheid van kinderen en jongeren achteruit gaat. Uit onderzoek blijkt dat in 2017 56% van de kinderen (van 4 t/m 11 jaar) voldeed aan de beweegrichtlijnen. Uit de meest recente Staat van het onderwijs van de Onderwijsinspectie blijkt tevens dat de bewegingsvaardigheid van leerlingen in 2016 is afgenomen. Ook blijkt uit onderzoek dat anno 2016 de meeste kinderen van 4 tot 11

jaar maar drie tot zeven uur per week buiten spelen.

Als kinderen minder vaardig zijn in sport en bewegen is de kans groot dat ze het minder leuk vinden en nog minder gaan bewegen. Volgens de nieuwe Beweegrichtlijnen is het voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar belangrijk om dagelijks minimaal één uur matig intensief te bewegen, liever meer. Dat is toch makkelijk te halen? Die 56% kan vast omhoog. Waarbij we de aantekening maken dat meer bewegen niet meteen betekent dat de kwaliteit van bewegen beter wordt. Dat hangt ook af van de aard en opbouw van activiteiten en de kwaliteit van de begeleiding.

Onderwijs curriculum

Enkele jaren geleden is een nieuw traject voor het primair en voortgezet onderwijs gestart onder de naam 'Onderwijs 2032'. Op dit moment hebben we te maken met het vervolg daarop Curriculum.nu. In het Sportakkoord wordt hieraan gerefereerd. Deze integrale herziening van het curriculum staat echter volledig los van het sportakkoord. Bewegen & Sport is één van de leergebieden in het curriculum.

Sport- en beweeginterventies

Eén van de acties uit het Sportakkoord is, zoals gezegd, het deelakkoord vaardig in bewegen. Daardoor komt er naast de reguliere lessen voor bewegen en sport, gegeven door daartoe bevoegde docenten, aandacht voor beweegprogramma's en sport- en beweeginterventies voor de kinderopvang, voor ouders, voor het onderwijs, voor sportclubs en voor gebruik in de wijk.

Een ander type interventie

In de lessen bewegingsonderwijs kun je beter leren bewegen. Daarnaast bestaan er al veel sport- en beweeginterventies of programma's gericht op andere doelen zoals

het versterken van beweegdeelname, sociaal-emotionele ontwikkeling of het ontwikkelen van een actieve, gezonde leefstijl. Daar gaan we het hier over hebben.

Hoe weet je wat de kwaliteit is van deze interventies of programma's? Hoe weet je 'wat werkt' voor jouw situatie?

Erkenningstraject sport- en beweeginterventies

Door interventies te beoordelen in een erkenningstraject krijg je een indicatie van het doel, de opzet en uitvoerbaarheid, de onderbouwing en de effectiviteit van de interventies. Een erkende interventie is beoordeeld en erkend volgens een landelijke afgesproken beoordelingssystematiek. Het erkenningstraject is een samenwerking tussen het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Jeugdinstituut (Nji), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport, MOVISIE, Trimbos en Vilans. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven zij naar kwaliteitsverbetering in de diverse gerelateerde werkvelden.

Bij de erkenning van sport- en beweeginterventies is de volgende definitie een uitgangspunt.

"Een interventie is elke planmatige en doelgerichte aanpak die afwijkt van wat gangbaar is voor de doelgroep om het gedrag van mensen in Nederland te veranderen en hun omstandigheden te beïnvloeden, met als doel het bevorderen van duurzaam sport- en beweeggedrag. Indien sport en bewegen als middel wordt ingezet, kan het doel ook gedragsverandering op een ander vlak zijn (bijvoorbeeld aan het werk gaan, een gezond gewicht, participatie)."

Regulier sportaanbod, kennismakingslessen en ledenwerving van georganiseerde sport of

bewegen vallen niet onder de definitie van een interventie die in aanmerking kan komen voor het erkenningstraject.

Verskillende erkenningsniveaus

Interventies worden op drie niveaus erkend: goed beschreven, goed onderbouwd en effectief. Zie voor een toelichting het schema: samenhang erkenningsniveaus.

Kenniscentrum Sport vervult een rol bij het erkenningstraject voor sport- en beweeginterventies. Kwaliteit van interventies is hierbij een aandachtspunt. Interventie eigenaren worden gestimuleerd hun interventie te blijven ontwikkelen en de kwaliteit te versterken waardoor ze kunnen opgaan voor een hoger erkenningsniveau.



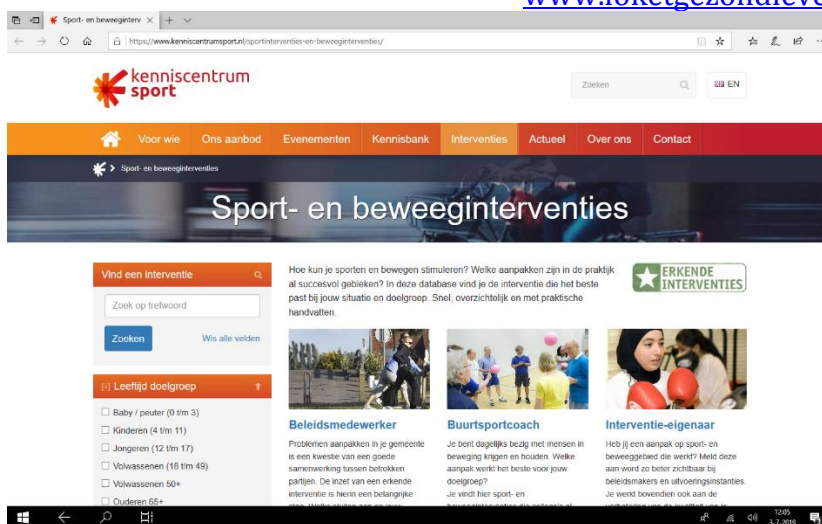
Sport- en beweeginterventies voor het onderwijs (tk)

Op de database:

www.sportenbeweeginterventies.nl vind je

alle erkende interventies. Daar kun je ook handig zoeken naar interventies die voor jou relevant zijn. Deze database is onderdeel van de landelijke database

www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies



Zo ziet de website eruit

Hieronder geven we zes verschillende voorbeelden van sport- en beweeginterventies die je kunt gebruiken in het onderwijs. Op de genoemde site zijn meer voorbeelden te vinden.



**Nederlands
Jeugdinstituut**

PLAY-grounds 6-12 jaar

Een uitnodigende en gestructureerde inrichting van een schoolplein stimuleert basisschool leerlingen meer fysiek actief te zijn. Liefst dagelijks, minimaal 15 minuten. Het schoolplein wordt fysiek aangepast en actief gebruik wordt gestimuleerd door een hotspotsysteem, klassenkisten met materiaal, ondersteunende gymlessen, maandelijkse thema's waaraan lessen en materiaal gekoppeld worden, kijkwijzers en participatie van leerkrachten en ouders.



Nijntje Beweegdiploma

De grootste motorische ontwikkeling vindt in de eerste levensjaren plaats. Als je vanaf 2 jaar veel en gevarieerd beweegt, leer je hoe je je lichaam moet gebruiken en ontwikkel je de belangrijkste spiergroepen. Zo is het in de toekomst, bijvoorbeeld tijdens de lessen bewegingsonderwijs, makkelijker om bewegingen sneller en beter uit te voeren.



Sportbouwer

Sportbouwer richt zich op kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar met een motorische ontwikkelingsachterstand, met specifieke aandacht voor kinderen met Developmental Coordination Disorder (DCD), een coördinatie-ontwikkelingsstoornis. Kinderen met DCD hebben een achterstand in de ontwikkeling van motorische vaardigheden en moeite met het coördineren van bewegingen. Het programma richt zich op het leren van sportvaardigheden en bestaat o.a. uit een app met instructievideo's, sportkaarten met aanwijzingen en een coachhandleiding.



Sport Heroes

Sport Heroes laat leerlingen in het speciaal onderwijs kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten via een stapsgewijze aanpak: eerst in de 'veilige' schoolsetting, daarna naschools en buitenschools aanbod. De vakleerkracht lichamelijke opvoeding begeleidt de leerlingen, draagt kennis over aan de trainer en zorgt voor een warme overdracht naar de lokale sport- en beweegaanbieders.



Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een multidisciplinair interventieprogramma gericht op kinderen in de leeftijd van 8 tot en met 13 jaar met overgewicht of obesitas, waarbij de oorzaak een inactieve leefstijl en een ongezond voedingspatroon is. Het doel van de interventie is dat de kinderen en hun ouders gezond beweeggedrag aanleren, een gezond voedingspatroon en dat hun gedrag (kwaliteit van leven) verbetert. Het uiteindelijke resultaat van de interventie is een gezond(er) gewicht. Ouders zijn nauw bij het programma betrokken.



Respons

De methode Respons is ontwikkeld om gedragsproblemen op school aan te pakken. Denk aan pesten, agressief gedrag en onveiligheid op school. De basis van Respons wordt gevormd door een op vechtsport gebaseerde pedagogische methode. Deze komt terug in een serie lessenreeksen voor het primair-, voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs. Respons daagt de leerlingen op een leuke en fysieke manier uit zélf te werken aan het oplossen van gedragsproblemen op school. Dit zijn mooie programma's die de deelname van kinderen aan de beweegcultuur kunnen beïnvloeden terwijl het ook mogelijk is dat de kinderen er beter door gaan bewegen.

Ken je een ander betekenisvol programma?

Werk je zelf met een betekenisvol programma dat nog niet officieel is erkend? Overweeg dan of het interessant is om het programma te laten erkennen. Een adviseur met kennis van interventies begeleidt je tijdens het erkenningstraject. Je krijgt zicht op sterke kanten van het programma én op verbeterpunten. Een erkende interventie is zichtbaar in de database, krijgt bekendheid én je stelt anderen in staat om jouw interventie in te zetten en van jouw ervaringen te leren.

Annemiek Haak is adviseur bij Kenniscentrum Sport

Thema meedoen door sport en bewegen en sport- en beweeginterventies.

Contact: annemiek.haak@kcsport.nl

Kernwoorden

Sport- en beweegprogramma's, interventies, sportakkoord, vaardig in bewegen