

MAGAZINE



week van de
motoriek

“**Van jongs af aan
vaardig in bewegen.**”

EEN GOEDE MOTORISCHE
ONTWIKKELING VAN DE
JEUGD LEIDT TOT MEER
BEWEGING EN PLEZIER!

DE KETENAANPAK:

ONDERWIJS, SPORT EN ZORG WERKEN
GOED SAMEN OM DE JEUGD VEELZIJDIGER
EN MEER TE LATEN BEWEGEN

MAGAZINE

week van de
motoriek



TIPS UIT DE CHAT **22**



VRAGEN
AAN DE
POLITIEK

26

INHOUDSOPGAVE



4

VOORWOORD

6

BMO IN DRIE VRAGEN

GEMEENTE: VAN KWANTITEIT NAAR KWALITEIT	10
ONDERWIJS: 2 + 1 + 2 = VERBINDING	12
BMO BIJ SPORTVERENIGINGEN	14
STIMULEER DE MOTORISCHE ONTWIKKELING VAN 0-4-JARIGEN	16
BMO IN DE BUURT	20
TIPS UIT DE CHAT	22
VERDER LEZEN & TOOLS	24
VRAGEN AAN DE POLITIEK	26

VOOR WOORD

Beste lezers,

Met veel plezier bieden we je dit magazine aan over het nut en de noodzaak van Breed Motorische Ontwikkeling (BMO). Deze speciale uitgave is ontwikkeld naar aanleiding van de Week van de motoriek. Begin oktober 2020 heeft Kenniscentrum Sport & Bewegen met enkele partners de handen ineen geslagen om een week lang kennis en inspiratie te delen rond het thema Breed Motorische Ontwikkeling.

4

Tijdens maar liefst zeven webinars hebben we aandacht kunnen vragen voor dit belangrijke thema. Dit magazine sluit daarop aan met extra inspiratie, verdieping en verwijzing naar voorbeelden en tools. Mocht je nog meer willen weten, zoek dan zeker contact met ons of één van de partners: het is goed om samen te blijven optrekken als we willen dat kinderen met plezier bewegen.

Vanaf deze plek bedanken we de partijen met wie we deze bijzondere week hebben kunnen organiseren: het ministerie van VWS, NOC*NSF, Mulier Instituut, Vereniging Sport en Gemeenten en de KVLO.

Veel lees- en kijkplezier gewenst.

Met sportieve groet,
Willemijn Baken,
directeur Kenniscentrum Sport & Bewegen





Colofon

Ede, november 2020

Dit digitaal magazine is opgesteld naar aanleiding van de Week van de motoriek



week van de
motoriek

Dit is een uitgave van Kenniscentrum Sport & Bewegen, team Vaardig in Bewegen, in samenwerking met de volgende partners:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Vormgeving

CommunicatieKrachten, Nijmegen

© Behoudens de uitzonderingen van de Auteurswet mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder bronvermelding van Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Horapark 4

6717 LZ Ede

+31 (0)318 49 09 00

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

5

week van de
motoriek

A photograph of three children, two boys and one girl, looking down at a basketball held by the girl in the center. The boy on the left is wearing a white t-shirt and blue jeans. The girl in the center is wearing a white t-shirt and grey pants. The boy on the right is wearing a white polo shirt with blue, red, and green horizontal stripes and white pants. They are standing in front of a background of vertical stripes in blue, yellow, and red. An orange banner is overlaid on the image with the text 'BMO in drie vragen'. A small red square with the number '6' is in the bottom left corner of the image.

BMO in drie vragen

6

Hebben we een probleem als het gaat om motorische ontwikkeling? Wat bedoelen we eigenlijk met Breed Motorische Ontwikkeling? En waarom is BMO zo belangrijk? Laten we verder kijken naar de wetenschappelijke onderbouwing bij deze drie vragen.

1 Wat is BMO?

BMO staat voor Breed Motorische Ontwikkeling. Remo Mombarg gaf in de plenaire aftrap van de Week van de motoriek als definitie: “Kinderen bouwstenen meegeven om te kunnen reageren op motorische uitdagingen in verschillende contexten.” Daarmee biedt BMO een brede basis voor een leven lang plezier in sporten en bewegen.

2 Hoe staat het met de motorische ontwikkeling?

De feiten spreken voor zich. De motorische ontwikkeling van kinderen in Nederland gaat al enkele decennia achteruit. In een rapport uit 2020 van het Mulier Instituut staat de volgende conclusie beschreven: “Een meerderheid van de kinderen scoort op de meeste elementen van motorische fitheid onder de Nederlandse normwaarden”. In het rapport lezen we ook het volgende: “Op de testonderdelen duurkracht van de armen, beweegsnelheid en behendigheid, romp- en beenkracht en lenigheid scoort een meerderheid van de jongens en meisjes onder de Nederlandse normwaarden.” Dit rapport is exemplarisch voor wat we al langer horen: we hebben een probleem als het gaat om de motorische ontwikkeling van kinderen in Nederland.



3 **Waarom is BMO belangrijk?**

We hebben een probleem met de slechter wordende motorische ontwikkeling van kinderen in Nederland. Maar wat zijn dan de voordelen van het werken aan BMO? Een aantal van deze voordelen worden hieronder samengevat:

GEZONDHEID

Een goede motorische ontwikkeling leidt tot meer plezier in bewegen en daardoor tot meer bewegen. En meer bewegen verkleint de kans op leefstijlziektes zoals obesitas en hart- en vaatziektes.

PLEZIER EN PRESTEREN

Het doen van veel verschillende beweegvormen vergroot de kans dat je bij 'de juiste sport' terecht komt. En daar een leven lang veel plezier aan beleeft. Verder helpt veelzijdig bewegen om behendiger te worden en blessures te voorkomen. Vaak is het zo dat uitstellen van specialisatie een gunstig effect heeft op sportprestaties. Denk bijvoorbeeld aan toptennissers Nadal en Federer die beiden lange tijd meerdere sporten beoefenden. Over topsporters gesproken, [bekijk hier \[vanaf 14:50\]](#) hoe Erben Wennemars tegen specialisatie aankijkt.

EFFECTEN OP ANDERE ONTWIKKELINGSGBIEDEN

De sociale, emotionele en cognitieve ontwikkelingen kunnen profiteren van de motorische ontwikkeling. Dus bewegen doe je niet alleen fysiek, maar natuurlijk ook mentaal. Denk aan de betogen die Erik Scherder houdt over motoriek en hersenen. Een mooi voorbeeld hiervan is te vinden in de plenaire aftrap van de Week van de motoriek.

“We hebben een probleem als het gaat om de motorische ontwikkeling van kinderen in Nederland.”

**Opening gemist?
Kijk hier het hele webinar terug:**



Nu het belang van BMO duidelijk is, rijst de vraag: hoe kunnen we eraan werken? Dat zal vanuit ieders achtergrond en functie op een andere manier zijn. Een kort overzicht van de mogelijkheden.

METEN, SCREENEN EN EXTRA ONDERSTEUNEN

Met meer inzicht in de motorische vaardigheden van jeugd, is het makkelijker ondersteuning te bieden waar nodig. Als kinderopvangorganisatie is het bijvoorbeeld mogelijk te kiezen voor een kindvolgsysteem die ook naar motorische ontwikkeling kijkt.

- Verbreden van het aanbod bij sportverenigingen. Met als voorbeeld de inzet van het Nijntje Beweegdiploma of samenwerkingen met andere verenigingen in de vorm van multisportaanbod (minder gericht op eigen sport), voornamelijk voor kleinere kinderen.
- Het onderwijs kan zich richten op voldoende uren bewegingsonderwijs, liefst door een vakleerkracht. En in samenwerking met andere partijen tot meer beweegaanbod te komen, bijvoorbeeld naschoolse activiteiten. Denk verder ook aan de dynamische schooldag, waarbij extra beweegmomenten op de dag ingebouwd worden.
- Betrekken van partijen en samenwerken. Bijvoorbeeld vanuit een lokaal Sportakkoord, maar denk ook aan het informeren en in actie komen van ouders, bijvoorbeeld met ouder-kind activiteiten.
- Buitenspelen aantrekkelijk(er) maken. Zorg ervoor dat kinderen uitdagende speelplekken hebben waar ze de vrijheid en mogelijkheden hebben om hun eigen spel te spelen. Probeer eens kinderen uit de buurt in de plannen te betrekken.
- Vergroot de kennis over BMO in opleidingen en zet de juiste mensen voor de groep. Denk aan de buurtsportcoach die met de juiste kennis en aanpak een hele mooie voorbeeldrol kan hebben.
- Onderzoek: wat werkt wel en wat werkt niet? Dit helpt uiteindelijk om alle keuzes die we maken te onderbouwen om tot een goed besluit te komen.

**NU
VAN
MO
ON**



“Vergroot de kennis over BMO in opleidingen”

TEN NOODZAAK N BREED TORISCHE TWIKKELING

9

week van de
motoriek

TIP:

hoe brengen we BMO in de praktijk? Blader verder naar het totaaloverzicht 'verder lezen en tools' en ga direct aan de slag!

Afsluiting gemist?
Kijk hier het hele webinar terug:



GEMEENTE: VAN KWANTITEIT NAAR KWALITEIT

Binnen gemeenten zien we, naast het stimuleren van meer bewegen onder de inwoners, een groeiende aandacht voor beweegvaardigheid en motorische testen. Te beginnen bij de jeugd. De gemeente heeft een regiefunctie binnen een ketenaanpak, welke nodig is om de motorische ontwikkeling en het beweeggedrag van jonge kinderen te verbeteren. Hoe ga je hier als gemeente mee aan de slag? Hoe zoek je geschikte partners in het onderwijs, de gezondheidszorg, de wijk en sportverenigingen?

10

De belangrijkste conclusies in 5 minuten

Een snelle indruk krijgen van de belangrijkste onderwerpen uit het webinar voor jouw gemeente? In de volgende video vat Ingrid Wijntjes, van de Vereniging Sport en Gemeenten het webinar samen in de weekafsluiting.



HOE BRENGEN WE BMO IN DE PRAKTIJK BINNEN GEMEENTEN?

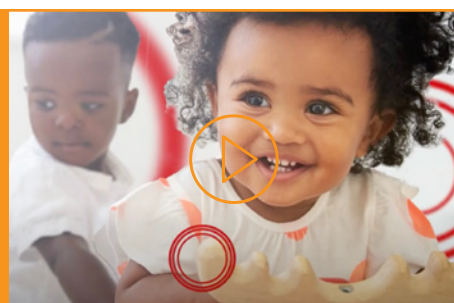
Wormerland

De gemeente Wormerland heeft in het **lokale sport-akkoord van Wormerland** aandacht voor het thema 'van jongs af aan vaardig in bewegen'. Men werkt volgens de ketenaanpak: onderwijs, sport en zorg werken goed samen om de jeugd meer en veelzijdiger te laten bewegen. Heb je naar aanleiding van het webinar een vraag, stuur gerust een e-mail naar **Mark Hendriks**, werkzaam als buurtsportcoach Wormerland bij Team Sportservice. Wormerland gaat gebruik maken van de **ondersteuningsroute bewegen en motoriek**. Dit model is door de Hogeschool van Amsterdam (HvA) ontwikkeld voor kinderen met een motorische achterstand. Meer informatie over de route, over scholing in het werken met de 4-vaardigheidentest of **Gymmermans-oog**? **Dayenne L'Abée** is werkzaam bij het HvA en vertelt je graag meer over deze onderwerpen.

Zeeland en landelijk

Tijdens het webinar is de **uitleg over de Zeeuwse brede screening** aan bod gekomen, zie ook **deze animatie**. Hier is gebruik gemaakt van de **MQ scan**. Ben je geïnteresseerd om ook zo'n proces in te gaan? Voor aanvullende informatie en tips, willen we je graag doorverwijzen naar **deze whitepaper**. Op landelijk niveau willen we graag de **Infographic Motoriek Peiling 2019** met je delen om tot nieuwe inzichten te komen.

**Webinar gemist?
Kijk hier het hele
webinar terug:**



ONDERWIJS: 2 + 1 + 2 = VERBINDING

Hoe krijgen we meer beweging in het onderwijs? Eén van de belangrijke aandachtspunten tijdens de Week van de motoriek. In het webinar van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) heeft Wiebe Faber toelichting gegeven over het 2+1+2 bewegingsmodel. Hoe pas je dit toe? Hoe kun je met de juiste samenwerking kinderen tot vijf uur in beweging krijgen? Bekijk de video hiernaast [vanaf 03:38] met de belangrijkste onderwerpen uit dit webinar, in twee minuten uitgelegd.



De vakleerkracht als verbinder in bewegen

In augustus 2023 gaat het amendement voor twee lesuren bewegingsonderwijs in het Primair Onderwijs van kracht. Een prachtige kans om als werkveld door te pakken en de vakleerkracht een grote rol te geven in het bewegen in en rondom de school. Als de vakleerkracht extra tijd heeft, ook buiten de lesuren dus, biedt dat een goede meerwaarde voor bewegen binnen de school.

Naar Arnhems voorbeeld is de KVLO een groot voorstander van het 2+1+2 model, waarbij kinderen vijf uur beweging per week aangeboden krijgen. In het model is er genoeg ruimte om als vakleerkracht jezelf te ontplooien en door te ontwikkelen.

“Het is onze kans om met 2+1+2 het bewegen met elkaar te verbinden en de extra meerwaarde van de vakleerkracht te verzilveren!”



De eerste 2 in het model staat voor de basis van bewegen. Dit zijn de twee lessen bewegingsonderwijs. De vakleerkracht geeft de lessen, stelt een vakwerkplan op, monitort de leerlingen met een leerlingvolgsysteem en zorgt voor de eigen professionalisering. De focus in de basis (2) ligt op beter leren bewegen en beter leren samen bewegen.

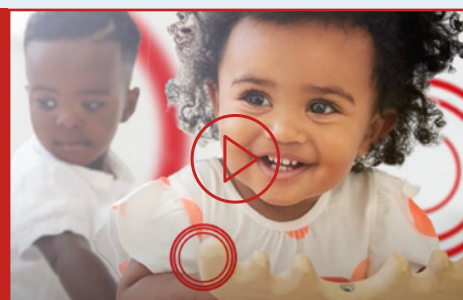
De 1 staat voor één uur extra bewegen in en rondom de school tijdens schooltijden. De vakleerkracht zet zijn/haar expertise in om te ondersteunen bij een dynamische schooldag. De vakleerkracht realiseert in en rond de school bijvoorbeeld bewegend leren, uitdagende schoolpleinen, pauzespelen, extra beweegklassen en clinics. Zo zijn er natuurlijk talloze goede voorbeelden.

De +2 staat binnen dit model voor twee uur bewegen en sporten na schooltijd. De vakleerkracht maakt een duidelijke verbinding met de buurtsport-coach, de combinatiefunctionaris, de sportvereniging en andere naschoolse beweegaanbieders. De vakleerkracht fungeert als de verbinder tussen het beweegaanbod en de leerlingen.

Overall in Nederland waar vakleerkrachten als vakgroep verbinden, ontstaat er meer ruimte voor beweging. Door samen te werken, te sparren, te innoveren en te reflecteren wordt er een spinnenweb van beweegaanbod gecreëerd. Binnen dit aanbod zijn de vakgroep en de vakleerkracht essentieel om dit beweegaanbod te promoten, te borgen en eventueel uit te voeren. Bewegen krijgt zo steeds meer een plek bij besturen en de lokale politiek. Een verenigde vakgroep krijgt steeds meer zeggenschap, mogelijkheden en kansen. Bewegen en een gezonde leefstijl staan zeker in coronatijd landelijk op de agenda.

13week van de
motoriek

**Webinar gemist?
Kijk hier het hele
webinar terug:**





BMO BIJ SPORTVERENIGINGEN?!

14

Tijgeren en rollen over het veld, springen en klauteren over een obstakel of gewoon even lekker een balletje trappen, gooien of vangen: als het aan de hockeybond (KNHB), de volleybalbond (Nevobo), de voetbalbond (KNVB) en de gymnastiek unie (KNGU) ligt, is dat de manier hoe trainingen voor de jongste jeugd er in de toekomst uit gaan zien bij hun verenigingen. Samen ontwikkelden de vier bonden een plan om kinderen van 2 tot 12 jaar breder motorisch te ontwikkelen. Want, zo zeggen de vier bonden, kinderen zouden daardoor meer plezier ervaren, zich beter en breder ontwikkelen en een goede basis leggen voor een leven lang sporten en bewegen.

Gemeente Houten

In het Houtense Sportakkoord (2020) is, net als in veel andere gemeenten, de ambitie opgenomen om verenigingen te stimuleren om naast sportspecifieke vaardigheden aan de slag te gaan met programma's voor BMO. Houten heeft weinig vakdocenten lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs maar wel een sterke verenigingsstructuur. Maar liefst 95% van alle jongeren van 10-11 jaar is lid van een sportvereniging. Hier liggen prachtige kansen. Een aantal sportverenigingen, sportpunt Houten en de gemeente gaan samenwerken in een twee jaar durende pilot. Tijdens deze proefperiode gaan deze verenigingen BMO invoeren met ondersteuning van de gemeente en het sportpunt. Na de pilot wordt er gekeken of kinderen met meer plezier gesport hebben, of trainers meer handvatten hebben gekregen om BMO programma's toe te passen in de eigen training en op welke wijze dit

breder bij de Houtense sportverenigingen ingezet kan worden. [Kijk hier](#) wat Corine Visser van de Hogeschool Windesheim nog meer vertelt over dit project.



Lees [hier](#) het hele artikel dat Niels Lubbers heeft geschreven over het project van de vier sportbonden.

Raymond Koen zette drie jaar geleden kabouteratletiek bij Noordkop Atletiek op. 'Hier kunnen de allerkleinsten op een speelse manier hun energie kwijt. Instromen kan vanaf drie jaar en op hun zesde gaan ze door naar de pupillen. "Ik zag mijn driejarige zoontje thuis rennen, springen en klimmen. En dacht, daar moet ik wat mee." Kabouteratletiek is een zeer breed aanbod van bewegen en mobiliteit in een spelende vorm. We gebruiken hierbij atletiek materialen en onderdelen, maar het wordt geen atletiektraining. Ook andere sporten zullen aan bod komen, bijvoorbeeld voetbal. Vorig jaar telden de kabouters vijftientig deelnemers, een succes dus. Er zijn voor deze groep inmiddels al twee nieuwe trainers opgeleid en twee in opleiding. De groep is een kweekvijver voor nieuw trainerstalent, oud topatleten en nieuwe jonge trainers starten hier.

In [dit filmpje](#) laat Raymond meer zien over kabouteratletiek. In de afsluitende webinar kun je het vraaggesprek terugzien waarin Raymond je nog even meeneemt in zijn dromen en je nog interessante tips meegeeft.

BMO op het droge bij UZSC waterpolo

Om een goede beweger in het water te zijn, moet je eerst goed kunnen bewegen op het droge. De jeugdtrainers van UZSC merkten dat de sporters steeds slechter gingen bewegen. Een koprol op het veld was al moeilijk. Daarom startte UZSC over de gehele jeugdopleiding (t/m o17) met landtraining variërend van 30 tot 45 minuten als aanvulling op het huidige programma met de volgende doelen:

- Betere bewegens creëren (focus op coördinatie, behendigheid, snelheid, kracht, stabiliteit en mobiliteit);
- Belastbaarheid vergroten (waterpolo is een fysieke sport);
- Risico op blessures verlagen;
- Plezier vergroten.

Mike van Beukering geeft in [dit filmpje](#) aan waarom zij kiezen voor BMO en hoe ze het opgezet hebben. In het webinar vertelde Mike ook nog hoe corona hen geholpen heeft bij het opzetten van de BMO landtrainingen en geeft hij nog handige tips.

“Een breed motorische ontwikkeling als sleutel tot een leven lang plezier in sport en bewegen”

Westervoort Sport

Wsport is een multisport-programma voor kinderen van 4 tot 12 jaar waarbij sportplezier en de motorische ontwikkeling van de kinderen centraal staan. Bij Wsport komen alle beweegvormen aan bod. Ook maken kinderen kennis met verschillende sporten. Het doel is dat kinderen door het sportplezier beter worden in sporten en bewegen en dat ze na hun jeugd met plezier blijven sporten. Uniek is dat Wsport georganiseerd wordt door een samenwerking van partijen: LIVO (volleybal), KV Wesstar (korfbal), Westa (tafeltennis) in samenwerking met Sports Planet en Stichting Kulturhus. Bekijk ook [dit filmpje](#) voor een mooi beeld van Wsport.

**Webinar gemist?
Kijk hier het hele
webinar terug:**



STIMULEER DE MOTORISCHE ONTWIKKELING VAN 0-4-JARIGEN

16



Het stimuleren van de motorische ontwikkeling van 0 tot 4-jarigen is een veelbesproken onderwerp, dat gelukkig steeds meer aandacht krijgt. Wat vertellen de onderzoeken ons? Hoe brengen we het stimuleren van de kleintjes in de praktijk?

Onderzoek

De Gezondheidsraad benadrukt dat het voor kinderen tot vier jaar vooral belangrijk is gevarieerd te bewegen en motorische vaardigheden aan te leren, licht dr. Jessica Gubbels (Maastricht University) toe. Er bestaat nog geen Nederlandse beweegrichtlijn voor deze leeftijdscategorie. De Gezondheidsraad verwacht in 2021 te kunnen adviseren hoeveel en welke beweging belangrijk is.

Wist je dat..

- Er grote verschillen bestaan in de grove motorische ontwikkeling bij kinderen? De verschillen zijn deels genetisch bepaald, maar ook afhankelijk van de omgeving van het kind. De motorische ontwikkeling wordt gestimuleerd door (interactie van):
 - De sociale omgeving: gezin en pedagogisch medewerkers in de kinderopvang. Hier is veel onderzoek naar gedaan;
 - De fysieke omgeving: beweegruimte thuis en in de buurt, voorzieningen en sportverenigingen;
 - Beleid en regels omtrent bewegen: wetten, cultuur en media. Hier is nog weinig onderzoek naar gedaan;
- Jongens over het algemeen actiever zijn dan meisjes? Bovendien zijn er nog weinig onderzoeksgegevens van kinderen onder de twee jaar;
- Kinderen tot vier jaar 34-94% van de dag (afhankelijk van studie en land) inactief doorbrengen?

17week van de
motoriek

Op zoek naar inspiratie?

[Commissie Beweegadvies 0-4-jarigen Gezondheidsraad van start](#)
[Beweegrichtlijnen 0-4 jaar: wat zeggen buitenlandse richtlijnen?](#)

Op zoek naar verdieping?

[Motorische ontwikkeling van 0-6-jarigen](#)

[Van jongs af aan vaardig in bewegen](#)

[The value of \(pre\)school playgrounds for children's physical activity level](#)

[Bewegen op het kinderdagverblijf](#)



Praktijk

Twée casussen uit de praktijk zijn besproken met een panel. Hoe kijken de inbrengers van de casussen hierop terug?

Ouders

Wat Anouk van der Zwan en José Bruins (Haagse Aanpak Gezond Gewicht) het meest is bijgebleven over het bereiken van ouders:

- Ouders en professionals zien dat bewegen gezondheidsvoordelen oplevert, maar leggen niet vanzelfsprekend de link met (het belang van) motorische ontwikkeling. Ouders zijn nog vaak onbewust onbekwaam, het is dus verstandig om te starten met het bewust maken van ouders en hen vervolgens praktische handvatten te geven;
- Lokale samenwerking is belangrijk: op welke verschillende manieren kunnen we met elkaar dezelfde boodschap overdragen aan ouders? En wie kan het beste welke boodschap brengen? De jeugdgezondheidszorg kan bijvoorbeeld de boodschapper zijn richting ouders, terwijl de buurtsport-coach een aanjagende rol in de lokale context speelt;
- Creëer een lokaal beweegaanbod voor jonge kinderen, en hun ouders. Breng het aanbod in kaart en zorg dat alle professionals hiervan op de hoogte zijn zodat ze ouders kunnen informeren en doorverwijzen.

TWEE CASUSSEN IN DE PRAKTIJK



Buurtsportcoach & kinderopvang

Anoek van der Velden heeft een unieke positie als buurtsportcoach bij Kinderopvang 't Kroontje. Naar aanleiding van het webinar wil Anouk:

- De pedagogisch medewerkers ervan bewust maken dat bewegen meer is dan sportactiviteiten. Het gaat namelijk ook om gevarieerd bewegen door de dag heen: dagelijkse activiteiten die in beweging worden gedaan en een fysieke inrichting die uitnodigt tot bewegen;
- Haar rol als verbinder van partners in de wijk intensiveren en de samenwerking met lokale partners versterken. Zo wil ze de kinderfysiotherapeut inzetten om pedagogisch medewerkers van meer kennis over de motorische ontwikkeling te voorzien;
- De pedagogisch medewerkers mede-eigenaar maken van haar uitdaging om binnen de kinderopvang een dagritme te creëren waar veel beweegmomenten zijn ingebed. Ze biedt hen de kennis over de motorische ontwikkeling van kinderen en reikt voorbeelden aan om hieraan te werken. Ze laat het echter aan de pedagogisch medewerkers om te bepalen wat ze doen en hoe ze dat doen. Zo kiezen ze voor activiteiten die het beste bij hen passen.

19

week van de
motoriek

Wat kan jij als buurtsportcoach doen?

Leuke eenvoudige beweegtips

Zet als buurtsportcoach in op bewegen voor 0-4-jarigen

Erkende sport- en beweeginterventies en de Gezonde Kinderopvang

Praatplaten en beweegspelletjes



**Webinar gemist?
Kijk hier het hele
webinar terug:**



BMO IN DE BUURT

Een belangrijk thema rondom de Week van de motoriek is hoe we de jeugd weer meer aan het sporten, bewegen en spelen kunnen krijgen in hun eigen buurt. Ervaring leert dat het vaak al lastig genoeg is om kinderen überhaupt in beweging te krijgen - en te houden. Hoe kunnen we dan ook nog extra aandacht besteden aan breed motorisch ontwikkelen, dat zo belangrijk lijkt te zijn voor een leven lang bewegen?

Een snelle indruk krijgen van de belangrijkste onderwerpen uit het webinar BMO in de buurt? In de video hiernaast vat Johan Koedijker, specialist van Kenniscentrum Sport & Bewegen, het toepassen van BMO in de buurt samen.

Door vanuit verschillende invalshoeken te kijken naar inspirerende en succesvolle aanpakken kunnen we meer aan BMO in de buurt doen. Bewegen in de buurt gaat onder meer over het **wat**, **hoe** en **waar** van het spelen - essentiële elementen om het spelende kind vaardiger in beweging te krijgen.

Wat zijn essentiële elementen om kinderen veelzijdig en met plezier aan het spelen te krijgen?

Hoe zorg je dat dit optimaal gefaciliteerd kan worden in de buurt?

Waar in de buurt kunnen kinderen veelzijdige beweegactiviteiten doen?

Athletic Skills Model (ASM)

Heb je het webinar bekeken? Dan heb je kennis gemaakt met de grondbeginselen van het ASM en de toepassing daarvan in de buurt. De drie pijlers 'visie', 'accommodaties' en 'meten en weten' staan hier centraal. Meer informatie over het model, klik dan op [deze link](#). Hier worden handige tools zoals de **schijf van 10** toegelicht. Hiermee wordt op een laagdrempelige manier inzichtelijk gemaakt welke grondvormen van bewegen bijdragen aan een gezonde motorische ontwikkeling.



Wat?

Één van deze aanpakken om meer BMO in de buurt te realiseren is tijdens het webinar toegelicht door Anne Bakker, die als eerste **BuurtSPEELCoach** actief is bij Sportivate in Amersfoort. **Bekijk de video** hoe de aanpak het buitenspelen weer zoveel mogelijk terug wil geven aan de kinderen.

Hoe?

Een voorbeeld van de Gemeente Nijmegen met behulp van **Het Gelders Model** Thijs de Mulder, consulent sport, licht toe hoe het model een raamwerk kan bieden om samenwerking tussen verschillende partijen in de buurt optimaal te faciliteren en te laten renderen.

Waar?

Niet iedere gemeente beschikt over locaties om BMO in de buurt of wijk zo optimaal mogelijk te stimuleren. Martijn Postuma is verantwoordelijk voor binnen- en buitenaccommodaties bij **Athletic Skills Model**. Hij legt uit hoe het inzetten van ASM, als kapstok van gemeentelijk sportbeleid, kan leiden tot uitdagende ASM-beweegplekken.

21week van de
motoriek

**Webinar gemist?
Kijk hier het hele
webinar terug:**



TIPS UIT DE CHAT

De ouders zijn
ESSENTIEEL!

In de chats bij de verschillende webinars zijn de nodige vragen gesteld. Maar - hoe mooi is dat - er zijn ook veel tips gedeeld. Graag delen we een greep van deze tips!

Vanuit MEE NL denken we graag mee voor kinderen met een beperking die eveneens op jonge leeftijd vaardig in bewegen worden/blijven in welke setting dan ook.

Metten van bewegen kan op verschillende manieren. Soms gebeurt dat via observaties of vragenlijsten die door ouders of medewerkers van KDV ingevuld kunnen worden. En er zijn ook studies waarin kindere beweegmeters dragen.

Er is een specifieke database met aanpakken voor sport en beweeginterventies

Eerst PM-er enthousiast maken door bewustwording en kennisoverdracht met concrete voorbeelden. Zelf laten ervaren. Daarnaast een korte opleiding waarin ze aan de slag gaan met het zelf ontwikkelen van beweegactiviteiten en het integreren van bewegen in het bestaande dagritme. Ook met buitenspelen kan veel gedaan worden.

TIP:
Kijk ook eens hier voor meer informatie over de inzet als buurtsportcoach bij 0-4 jarigen.

8
4 j
Een
gin
lat
v

Kijk goed naar je dagelijkse routines en probeer zitten te voorkomen. Eten zou ik wel zittend doen :-)

Kinderfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het bewegen van kinderen vanaf 0 jaar. Ze staan klaar voor praktische tips in de kinderopvang en buurtsportcoach.

Wij bieden (korfbalvereniging) wekelijks gratis sportlessen aan voor kinderen van 2 tot 6 jaar. Hierbij komen ouders samen met hun kind te sporten (ze leggen hierbij spelparcours af). Het groot voordeel: ze maken kennis met de vereniging op een vroege leeftijd, waardoor ze misschien later lid worden. En uiteraard een geweldige kans voor ouders en kinderen om samen te sporten.

Wat kan een gemeente doen om BMO te stimuleren? Heeft iemand daar al een idee bij?

Schoolzwemmen misschien;

Sportpas zodat kinderen meerdere sporten kunnen uitproberen;

Uitdagende buitenruimte;

Veilige beweegroutes naar school/parken inrichten;

Stimuleren om op sportparken meer open te staan voor samenwerking tussen verenigingen en elkaars faciliteiten te gebruiken;

Een activiteitspeeltuin stimuleren;

Kleine speelplekken in de buurt behouden/inrichten;

Stimuleren dat scholen ook goede vakdocenten en voldoende uren gym voor de kleuters regelen;

Buurtsportcoaches;

Aandacht hiervoor begint al op heel jonge leeftijd kinderopvang stimuleren om dit op te pakken;

Meer sport BSO's;

Scholen en besturen helpen een vakgroep te starten.

VERDER LEZEN & TOOLS

Naast verdieping op alle onderwerpen, is er ook een scala van tools beschikbaar om verdere stimulering van BMO in de praktijk te realiseren. Vanuit het centrale thema 'Van jongs af vaardig in bewegen' is een whitepaper ontwikkeld met een heldere onderbouwing rond verschillende aspecten van motorische ontwikkeling, klik hier voor meer informatie over het whitepaper 'Van jongs af aan vaardig in bewegen'. Wil je weten wat er bij welke fase van motorische ontwikkeling hoort, ben je benieuwd welke organisatie zich bezighoudt met buitenspelen of vraag je je af hoeveel lokale Sportakkoorden er intussen zijn in Nederland? Bekijk dan deze links voor achtergrondinformatie en tools.

Motorische ontwikkeling meten en stimuleren

De motorische ontwikkeling laat zich goed opsplitsen naar leeftijdsfase. Lees wat je kunt verwachten **van baby's**, van **1 tot 2 jaar**, van **2 tot 3 jaar**, als je kind **4 of 5 jaar** is, **tussen 6 en 9 jaar** en bij het **schoolkind: 9 - 12 jaar**;

Erg belangrijk, maar nog niet bekend bij iedereen: **hoe kun je de motorische ontwikkeling van baby's stimuleren**;

Voor professionals in de jgz is er een **richtlijn motorische ontwikkeling**;

Voor het onderwijs is er een **overzicht van 50 leerlingvolgsystemen en motorische testen** beschikbaar;

Leerlingvolgsystemen worden vooral in primair onderwijs gebruikt. Lees er meer over in het **factsheet inzet meetinstrumenten voor motorische vaardigheden en leerlingvolgsystemen**;

Soms is er voor het stimuleren van motorische ontwikkeling iets anders nodig dan je verwacht, met als voorbeeld: **ontdekkingsruimte geven**.





Buitenspelen

Verschillende organisaties hebben zich verenigd in de **alliantie buitenspelen 'de buitenspelers'**. Één van de uitgangspunten: laat kinderen zelf vertellen hoe buitenspelen leuk te maken is;

De titel van dit artikel spreekt voor zich: **samen buitenspelen door kinderen met en zonder beperking: hoe regel je dat?**;

Een belangrijke partij die zich hard maakt voor méér buitenspelen: **Jantje Beton**;

Antwoord op de vraag of er nu meer of minder buiten gespeeld wordt, vind je in de **factsheet ontwikkeling buitenspelen bij kinderen in Nederland**;

Buitenspelen brengt risico's met zich mee. Maar dat heeft ook voordelen. Waarom? Dat lees je op de **site van VeiligheidNL**;

Doe als buurtsportcoach in 1 minuut inspiratie op met een **container vol spelmateriaal**.

25

week van de
motoriek

Sportakkoord

Een belangrijke boost voor sporten en bewegen is het **Nationaal Sportakkoord**;

Hoe staat het ervoor in Nederland met de vorming van regionale Sportakkoorden? Een totaaloverzicht zie je in dit **overzicht Sportakkoorden per gemeente**;

Ben je op zoek naar meer verdieping, lees dan hier de **tussenstand 2020 lokale Sportakkoorden**.

VRAGEN AAN DE POLITIEK



INTERVIEW ANNELIES PLEYTE DIRECTEUR SPORT BIJ MINISTER

26

We kijken terug op een inspirerende Week van de motoriek vol webinars. Annelies, wat vind je van dit initiatief om een week lang stil te staan bij het thema BMO?

Ontzettend goed! En allereerst complimenten aan het Kenniscentrum Sport & Bewegen, voor de opzet en uitdaging, maar ook zeker aan de andere medeorganisatoren! Het is niet evident om een week aan webinars zo even als nieuw concept online aan te bieden aan de mensen "thuis"! Daarnaast constateren we met elkaar dat er een duidelijke behoefte is aan het ophalen en delen van kennis en inspiratie met goede voorbeelden over hoe kennis toegepast kan worden in de praktijk. Het zijn ook niet alleen de vakleerkrachten of sporttrainers die op zoek zijn naar kennis, maar ook de jeugdgezondheidszorg en medewerkers kinderopvang - allemaal mensen die de liefde voor sport en bewegen voor kinderen delen met elkaar, maar op zoek zijn hoe zij dat het beste kunnen vertalen naar die dagelijkse beweging van het kind. Met deze week zetten jullie dat enthousiasme, maar ook de noodzaak verder kracht bij.

"Het is heel duidelijk naar voren gekomen dat BMO van kinderen ontzettend belangrijk is voor het fit en gezond opgroeien van kinderen naar volwassenen."

IE VAN VWS

Hoe heb je vanuit beleidsmatig oogpunt naar deze week gekeken?

Uiteraard ben ik ook blij ook vanuit de beleidsinhoud met de Week van de motoriek. Vaardig in bewegen is één van de pijlers van het Sportakkoord, ons beleidskader. Uit de monitor van Mulier over de lokale akkoorden en coalities die gevormd zijn binnen gemeenten springt bewegen voor jeugd er qua ambitie hoog uit. Bijna in alle akkoorden komt bewegen en jeugd terug - en dat is mooi, maar daar is lang niet altijd voldoende aandacht voor de daadwerkelijk ontwikkeling van motorische vaardigheden. Het is mooi om te zien dat het besef en de actie er wel is bij partijen om hieraan te werken. De Week van de motoriek helpt zeker bij het inzicht in wat breed motorisch ontwikkelen daadwerkelijk betekent, maar vooral wat men ermee kan doen!

Wat ik hier als directeur Sport verder uit meeneem is kennis voor de doorontwikkeling van het Sportakkoord, van een begin- en startfase nu naar de 'next level' van borging aan beleid bij gemeenten en lokale partners. Daar komt de continuering veel meer te liggen. Vanuit VWS willen we partijen blijvend helpen de coalities "vast te houden" en partijen vooral te wijzen op hun eigen rol daarin. Daar willen we in faciliteren, naast data vergaren, zoals de monitor van Mulier en vooral laten zien waar het goed gaat om zo te leren van elkaar.

Wat is de hoofdboodschap die je de deelnemers mee wilt geven vanuit VWS?

Het is heel duidelijk naar voren gekomen dat Breed Motorische Ontwikkeling van kinderen ontzettend belangrijk is voor het fit en gezond opgroeien van kinderen naar volwassenen. Niet alleen voor je lijf maar ook voor het brein. Uit onderzoek blijkt dat hoe vaardiger je bent op jonge leeftijd, hoe meer je aan sport en spel blijft doen als volwassene en dat is goed voor de gezondheid en vitaliteit op latere leeftijd. En dat is iets wat we in deze tijden van COVID-19 steeds meer inzien en dus onze aandacht vraagt. Daar zetten we ons blijvend voor in samen met alle partijen. Vanuit de overheid (VWS) met het Sportakkoord, met het preventieakkoord, met onderzoek zoals vanuit Gezondheidsraad, Mulier, en ZonMW, maar ook met nieuwe bewegingen als 'Bewegen het nieuwe normaal!' en het bevorderen van bewegen op scholen vanuit gemeenten en andere maatschappelijke partners. Ik ben blij dat we hieraan hebben kunnen bijdragen met de Week van de motoriek om al deze kennis, kunde en praktische interventies gedeeld te zien worden op dit (online) podium.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Liza van Koperen-Cox, senior beleidsmedewerker directie Sport bij ministerie van VWS.

Hoe heb jij de Week van de motoriek ervaren?

Heb jij deelgenomen aan de Week van de motoriek? We zijn erg benieuwd naar jouw feedback. Wat had beter gekund? Wat vond je leerzaam? Waar wil je in een volgende editie beslist meer over weten? Laat het ons weten door de evaluatie in te vullen.

EVALUATIE INVULLEN →

Heb je suggesties of vragen?

Zie je mogelijkheden voor een samenwerking, heb je relevante informatie die voor anderen van waarde kan zijn of heb je een andere vraag? Neem dan contact op met één van onze specialisten.



Frank Göbel

frank.gobel@kenniscentrumsportenbewegen.nl



Johan Koedijker

johan.koedijker@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Wil je meedenken over productontwikkeling?

Wil je betrokken zijn bij de ontwikkeling van producten en diensten? Regelmatig vragen we vanuit Kenniscentrum Sport & Bewegen aan mensen 'uit het veld' om mee te denken. Mogen we jou daarvoor benaderen? **Meld je dan hier aan.**

Wil je enkel op de hoogte gehouden worden van nieuwe kennis en producten? **Meld je dan aan voor de Kennisupdate Jeugd.**