



7. Vaardig in bewegen

WOW!

Kinderen in Nederland krijgen een brede (multi-skill) motorische ontwikkeling door een samenhangend aanbod van bewegingsonderwijs, de sport en kinderopvang.

HOW?

KANS
Geïntegreerde aanpak voor kinderopvang, buitenschoolse opvang en sportsector om motorische vaardigheden van kinderen te verbeteren en te zorgen dat zij de beweegnorm halen

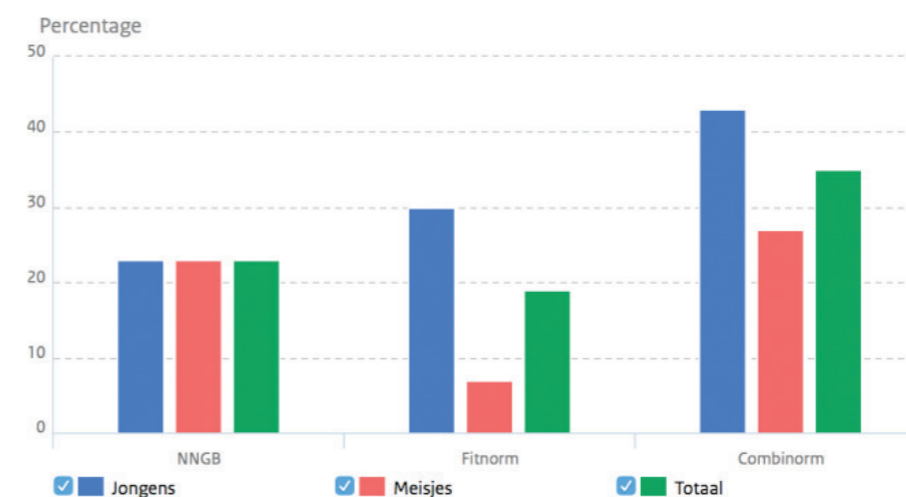
NOW

- ▶ Kinderen bewegen steeds minder. Slechts 55% van de kinderen tussen 4 en 11 jaar en 28% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar voldoet aan de beweegrichtlijn;
- ▶ De motorische fitheid van kinderen is minder goed ontwikkeld dan ongeveer 20 jaar geleden. Vooral het coördinatieve vermogen is achteruit gegaan. Bij 11- en 12-jarigen blijkt de motorische fitheid met 15% tot 25% afgenomen te zijn tussen 1980 en 2006 in NL;
- ▶ Uit onderzoek blijkt dat kinderen die op jonge leeftijd een lage fitheid hebben, niet in staat zijn om op latere leeftijd op een vergelijkbaar niveau te scoren als hun leeftijdsgenoten die op jongere leeftijd wel goede fitheid hadden (Haga, 2009). Kortom, de achterstand die kinderen op jonge leeftijd hebben, lopen ze op latere leeftijd veelal niet meer in;
- ▶ Aantal uren gym is niet wettelijk verplicht. In het basisonderwijs is afgesproken dat kinderen minimaal 2 uren en liefst 3 uren bewegingsonderwijs per week krijgen. Voor de groepen 3 t/m 8 is de wekelijkse lestijd gemiddeld 89 minuten. 20% van de scholen biedt in het primair onderwijs slechts één lesuur bewegingsonderwijs per week aan. Er zijn weinig scholen die drie keer per week bewegingsonderwijs aanbieden (maximaal 5% in de groepen 3 t/m 8);
- ▶ Kinderen die niet lid zijn van een sportvereniging scoren op alle onderdelen van de fitheidstest significant slechter dan kinderen die wel lid zijn van een sportvereniging, behalve op lenigheid;
- ▶ Kinderen hebben steeds vaker last van sportblessures door te eenzijdig bewegen of onhandigheid in/ te weinig bewegen. Meer dan de helft van de geblesseerde sporters die op de spoedeisende hulp komt, is in de leeftijd van 4 tot 18 jaar. In bijna 60% van de gevallen is dat door een val. En dat terwijl uit onderzoek blijkt dat letsel door vallen kan verminderen door te leren vallen;
- ▶ De nieuwe beweegrichtlijn voor kinderen en jongeren: dagelijks een uur matig intensief bewegen, 3x per week bot- en spierversterkende oefeningen en niet te lang achtereen stilzitten;

- ▶ Kinderen van 4 tot 11 jaar spelen minder vaak en minder lang buiten. Het percentage kinderen dat minstens vijf dagen per week buiten speelt, is in de periode 2006-2014 met 4 procent afgenomen. Buitenspelen heeft positieve invloed op motorische ontwikkeling van kinderen;
- ▶ Kinderen die minder vaak aan sport deelnemen, minder vaak buiten spelen en kinderen die overgewicht hebben, zijn minder motorisch fit;
- ▶ Er is veel inactiviteit bij kinderen in de kinderopvang (0-4);
- ▶ De sportcarrière van een kind: steeds eerder, intensiever en eenzijdiger;
- ▶ Het is essentieel voor een leven lang sporten dat kinderen, voordat ze aan bepaalde sporten beginnen, een set van basisvaardigheden bezitten: een motorisch fundament. Denk aan balanceren, vallen, klimmen, gooien en vangen, slaan, springen en landen, trappen en roteren.

Voldoen aan NNGB, Fitnorm en Combinorm, 2015

Kinderen van 4 tot 12 jaar



Bron: Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015