

EFFECTIEVE INTERVENTIES VOOR SPORT EN BEWEGEN

Sport en bewegen is een belangrijk thema voor veel scholen in Tijd voor Toekomst. Bewegen, meer bewegen en meer gevarieerd bewegen in en rond schooltijden geeft meer kinderen de kans op een gezonder leven. Daarnaast geeft sporten en bewegen vaak de weerbaarheid en zelfvertrouwen van kinderen een boost. In deze factsheet laten we zien welke programma's er al bestaan rond Sport en Bewegen en waar deze programma's op inzetten. Door aan te sluiten bij het juiste doel en de juiste doelgroep kan sport en bewegen nog effectiever worden ingezet!

Doelen van sport en bewegen

Eerst is het belangrijk te bepalen welk doel scholen willen bereiken met meer Sport en Bewegen



Verschillende waarden van sport



Ook kunnen teams samen bepalen aan welke Sportwaarde ze willen werken



<https://hcm.kenniscentrumsportenbewegen.nl>



Monkey Moves



Monkey Moves gelooft dat schoolkinderen meer moeten bewegen. Bewegen laat het bloed stromen, het stimuleert de creativiteit en het breekt de monotonie van het stilzitten achter een bureau. Om optimaal te kunnen leren is het belangrijk dat kinderen fysiek bezig zijn, door te bewegen en/of iets aan te raken. Daarmee breken ze met de traditionele gedachte dat zittend leren de meest effectieve en meest gebruikte manier is om te leren. Door kinderen in beweging te brengen én het brein te prikkelen willen ze vernieuwend zijn, terwijl het programma 'gewoon' **aansluiten bij huidige lesmethodes**.

Werkzame principes:

- Ontdekkend leren door uitdagende situaties
- Verhaal, kleuren
- Waarderende en stimulerende begeleiding

Doelgroep: Voorschools

Nijntje



Het halen van een zwemdiploma voor jonge kinderen is voor veel ouders de normaalste zaak van de wereld en hoort bij de opvoeding. Het behalen van een beweegdiploma is nog niet zo vanzelfsprekend, maar wel heel belangrijk voor de motorische en sociale ontwikkeling van een jong kind.

De Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) en nijntje hebben samen een leuk beweegprogramma voor jonge kinderen ontwikkeld: het nijntje Beweegdiploma. Met gevarieerde oefeningen en spelletjes leren peuters en kleuters de basis van bewegen en vooral dat bewegen leuk is!

Werkzame principes

- Veelzijdig materiaal
- Differentiëren
- Impliciete instructie
- Kleine groepjes

Doelgroep

Kleuters

Het nijntje Beweegdiploma bestaat uit twee series van 20 lessen voor kinderen van 2 t/m 5 jaar. Het programma is zorgvuldig samengesteld door de KNGU en wordt alleen gegeven door speciaal opgeleide trainers. Na het doorlopen van de lessen krijgen kinderen het nijntje Beweegdiploma.



**SPORT
PLEZIER
KUN JE
MAKEN!**

TRIXXS

Trixxs is een beweegprogramma voor kinderen van 5 en 6 jaar en gaat uit van de grondvormen van bewegen: de Basic Movement Skills. Het zijn de bouwstenen van een gezonde, brede ontwikkeling. Dankzij Trixxs komen kinderen spelenderwijs in aanraking met de basis beweegvormen van veel verschillende sporten. Op die manier ontdekken ze wat ze leuk vinden en wat ze kunnen. Uiteindelijk zorgt dit ervoor dat kinderen zich ontwikkelen, zelfvertrouwen krijgen en kiezen voor een sport die bij ze past. Ze spelen, ontdekken en sporten!

Werkzame principes

- Hoge competentiebeleving
- Groepjes op zone naaste ontwikkeling
- Wedstrijdjes
- context en taakvariatie: van weinig druk naar veel: tijd, snelheid, combinatie, precisie

Doelgroep: Kleuters



Brede sportorientatie

Op veel Tijd voor Toekomstscholen staat een brede sportoriëntatie in het programma. Vaak worden onderdelen aangeboden op de locatie van een sport. Leerlingen kunnen zich via keuzeprogramma's breed en diepgaand oriënteren.. Uitgangspunt is de afstemming van de sportvraag van de leerling met het sportaanbod gedurende zijn/haar schoolloopbaan en het sportaanbod in de nabije sportieve omgeving.

Werkzame principes

- Sporten op basis van motief
- Inzicht in beweegidentiteit
- Bewegen zelf laten regelen
- Sociale ondersteuning

Doelgroep: Midden- en bovenbouw



The Daily Mile

Het doel van The Daily Mile is heel simpel: blijf en fittere kinderen door 15 minuten per dag (hard)lopen op school! The Daily Mile is een korte pauze om de benen te strekken en het brein wakker te schudden. Leerlingen en leerkrachten gaan minimaal 3x per week naar buiten om in een kwartier een aantal rondjes te (hard)lopen. Dat is een afstand van ongeveer een mijl (1,6 km). Het is een heel eenvoudig, maar effectief concept dat toegepast kan worden op elke basisschool of de kinderopvang. De impact kan enorm zijn – niet alleen de conditie van de kinderen, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn kan vooruit gaan.

Bewijslast: Internationaal erkende interventie die in meer dan 85 landen wordt toegepast. Onderzoeken tonen aan dat naast een verbetering van conditie, ook de kans op obesitas afneemt en kinderen sneller een normale gezonde lichaamsbouw krijgen.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde



Het Bewegend Kind

Het Bewegend Kind is een lesmethodiek voor de basisschool, die inspeelt op de huidige ontwikkeling van te weinig beweging door de jeugd. Het Bewegend Kind streeft ernaar om de jeugd ten minste vier dagen in de week, 20-30 minuten te laten bewegen. De lessen zijn zowel in de buitenomgeving van de school als in de gymzaal. Van groep 1 tot en met groep 8 is er een leerlijn ontwikkeld om de motorische vaardigheden te verbeteren. Via een digitaal platform krijgen de leerkrachten alle informatie over de methodiek.

Bewijslast: Eerste aanwijzingen voor effectiviteit. Onderzoeken tonen een significante toename in motorische ontwikkeling. Daarnaast, vooruitgang op sociaal, persoonlijk en cognitief vlak door het vele bewegen.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde





PLAYgrounds

PLAYgrounds geeft handvatten om het buitenspelen beter te organiseren, zodat er voor ALLE kinderen een plek is om te bewegen. Dat heeft een positief gevolg voor de ontwikkeling van motorische vaardigheden van de kinderen met op lange termijn een goede gezondheid, maar biedt ook meer voordelen: kinderen leren in een coöperatieve omgeving meer respect voor anderen te hebben en krijgen ook meer zelfvertrouwen. Daarnaast heeft bewegen ook een positief effect op de cognitieve vaardigheden, zoals concentratie. Na een fijne en actieve pauze kunnen kinderen weer met nieuwe energie aan de les beginnen.

Bewijslast: Goede aanwijzingen voor effectiviteit. Onderzoeken tonen een significante toename in activiteit van kinderen tijdens de pauze.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde





Schooljudo

Ontdek de uitdagende wereld van Schooljudo, waar kinderen niet alleen leren om fysiek actief te zijn, maar ook waardevolle levensvaardigheden ontwikkelen. Judo is niet zomaar een sport; het is een unieke manier om het zelfvertrouwen, de discipline en het respect van kinderen te vergroten, terwijl ze ook plezier hebben en nieuwe vriendschappen sluiten. Schooljudo is een innovatief programma dat judo naar scholen brengt, zodat kinderen van alle leeftijden en niveaus kunnen profiteren van deze fascinerende sport en de levenslessen die hierin verborgen zitten.

Bewijslast: Goed beschreven interventie. Uit de onderzoeken blijkt dat kinderen meer zelfvertrouwen ervaren en zich gelukkiger in de groep voelen. Minder conflicten in de groep zijn ook een effect van deze interventie. Gematigde positieve effecten op fitheid worden gevonden na vaste implementatie in het lesprogramma.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde



MAAKT KIND EN KLAS KRACHTIG

SportKanjercub

Sportkanjerclub is een veilige plek waar sociaal verlegen kinderen zich kunnen ontwikkelen. Vaak gaat deze sociale verlegenheid gepaard met een motorische achterstand op de leeftijdsgenoten, waardoor kinderen zich asociaal en agressief kunnen gaan gedragen. Door het aanpakken van het kernprobleem, de motorische achterstand, wordt er een veiliger sociaal klimaat gecreëerd.

Bewijslast: Goed beschreven interventie. Uit de onderzoeken blijkt dat kinderen zich ontwikkelen in zelfvertrouwen, zelfstandigheid en samenwerken. Daarnaast toename in fysieke activiteit met de daarbij behorende voordelen.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde





Respons

Een pedagogisch vechtsportprogramma op school, tijdens buurtsportactiviteiten of als nieuw aanbod van de vechtsportclub. De erkende 'Gezonde school' interventie Respons is gebaseerd op eeuwenoude principes en waarden uit de vechtsporten gecombineerd met actuele pedagogische visies en werkvormen. Niet de situatie zelf, maar de wijze waarop je ermee omgaat, staat centraal in de zeven Respons lessen.

Bewijslast: Goed beschreven interventie. Uit de onderzoeken blijkt dat kinderen meer zelfvertrouwen ervaren en zich gelukkiger in de groep voelen. Daarbij worden ook positieve effecten op fitheid gevonden.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde





Beweeg Wijs

Door het opleiden van pleincoaches en het aanpassen van het plein wordt ruimte gecreëerd voor alle kinderen van verschillende motorische niveaus. Daar waar nu vaak sprake is van activiteit door de kinderen met het hoogste niveau van motorische vaardigheid, wordt door het toepassen van kleurzones zowel fysieke activiteit als sociaal emotionele ontwikkeling gestimuleerd door kinderen te laten spelen op het niveau van hun eigen motorische vaardigheid.

Bewijslast: Goed onderbouwde interventie. Uit de onderzoeken blijkt dat kinderen meer fysieke activiteit vertonen tijdens de speelmomenten. Doordat er meer ruimte is volgen minder conflicten. Positieve effecten op fitheid en cognitie worden gevonden op de lange termijn.

Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde



Vallen is ook een Sport

De interventie bestaat uit een lespakket van acht weken waarin kinderen tijdens de lessen bewegingsonderwijs op een leuke manier stap voor stap worden geleerd veilig te vallen. Het doel is het verminderen van het aantal letsels en de ernst daarvan als gevolg van een val. Aan de hand van verschillende oefeningen worden kinderen uitgedaagd om veilig te vallen, wat tot minder letsel kan leiden.

Bewijslast: Eerste aanwijzingen voor effectiviteit. Onderzoeken tonen een significante afname in letsels na een valpartij.

Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde





Fit & Vaardig

Gecombineerde leer en beweeginterventies die kinderen op een actieve manier laat oefenen met taal en rekenen. Kinderen moeten al bewegend antwoord geven op een taal of rekengame en zo de karakters door verschillende levels helpen. Met meer dan 80 verschillende spellen en bijna 800 lessen is er genoeg variatie en uitdaging voor groep 2 tot groep 7.

Bewijslast: Sterke aanwijzingen voor effectiviteit. Onderzoeken tonen een significante toename in de resultaten op taal en rekenen. Daarnaast tonen enkele onderzoeken een leerwinst tot 4 maanden aan.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde



Munch & Move

Gecombineerde leefstijlinterventie voor kinderen van 0-5 jaar over het bewust worden van gezonde voeding, veel bewegen en de voordelen van een gezond leven. Door zowel lessen te geven over gezonde voeding als over veel bewegen worden kinderen en ouders zelf bewust gemaakt over de voordelen van een gezond leven.

Bewijslast: Internationaal erkende interventie die wordt ondersteund en aangemoedigd door de regering in Engeland. Afname in obesitas, diabetes type 2 en een toename in kinderen met een gezonde levensstijl en een gezond gewicht gedurende het hele leven.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde





B-Fit

B-Fit is een effectief leefstijlprogramma voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar. B-Fit richt zich op het verkrijgen en behouden van een actieve en gezonde leefstijl bij kinderen in het basisonderwijs. De focus ligt op beweging, voeding en activatie. B-Fit is een totaalprogramma op maat. De school stelt haar eigen B-Fit menu samen door uit elk thema één interventie te kiezen. De vier thema's binnen B-Fit zijn: Beweeg je Fit, Leer je Fit, Eet je Fit en Samen Fit. Binnen elk thema kan gekozen worden uit verschillende interventies.

Bewijslast: Eerste aanwijzingen voor effectiviteit. Longitudinaal onderzoek toont een afname in overgewicht, een positief effect op beweeggedrag wordt ook gevonden.



Fysieke waarde



Emotionele/persoonlijke waarde



Sociale waarde



Intellectuele waarde

