

Interventie

Jonge Sporthelden

Erkenning

Erkend door deelcommissie Sport en Bewegen

Datum: 23 september 2021

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: van Wieringen (20 juli 2021).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Jonge Sporthelden'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Inhoud

Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving.....	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	6
1.3 Aanpak	7
2. Uitvoering.....	12
3. Onderbouwing	16
4. Onderzoek	21
5. Samenvatting Werkzame elementen	22
6. Aangehaalde literatuur	23
7. Praktijkvoorbeeld	25

Samenvatting

Aanleiding voor de interventie

De eerste levensjaren zijn zeer belangrijk voor de motorische ontwikkeling van kinderen. De beweegarmoede in Nederland wordt steeds groter. Veel kinderen bewegen onvoldoende en vaak eenzijdig. Verschillende oorzaken worden hiervoor in de literatuur genoemd: er is onvoldoende veilige speelruimte, het beeldschermgebruik is te hoog, kinderen in Nederland zitten te veel en ouders stimuleren bewegen te weinig. Veel kinderen gaan naar de kinderopvang. Hier staat bewegen onvoldoende op het programma. Pedagogisch medewerkers en gastouders zijn niet gewend om veelzijdig bewegen structureel aan te bieden. Mogelijk voelen ze zich hier niet altijd comfortabel bij.

De kinderopvang biedt juist ontzettend veel mogelijkheden om de kinderen goed in beweging te zetten. De interventie biedt hierbij ondersteuning.

Korte samenvatting van de interventie

Jonge Sporthelden richt zich op het verbeteren van de motorische vaardigheden bij kinderen van 2 tot 4 jaar. De methode is speciaal ontwikkeld voor de kinderopvang. De pedagogisch medewerker of gastouder zet met de methode JSH de kinderen op een goede en veelzijdige manier in beweging. Er wordt gewerkt vanuit alle grondvormen van bewegen. JSH levert de expertise en de pedagogische medewerker of gastouder geeft het vertrouwen en de veiligheid aan de kinderen om in beweging te komen. Het gebruiksgemak van de methode is groot. JSH zorgt voor pakkare lessen, ondersteund met leskaarten en instructievideo's. Binnen de kern kan in dezelfde situatie worden gewerkt op drie niveaus, waardoor elk kind uitgedaagd blijft. Het materiaal voor alle sportlessen bevindt zich in één tas, de JSH-Kit. Deze is los aan te schaffen. In de methode wordt gewerkt met een mascotte: Arie de Aap. Deze mascotte, in de vorm van een handpop, is voor de medewerker een hulpmiddel om de kinderen te instrueren, te stimuleren en uit te dagen. Voor de pedagogisch medewerker/gastouder zijn er trainingen om nog meer gespecialiseerd te worden in de methode.

Doelgroep

Er zijn twee doelgroepen:

- Primair: de kinderen van 2 tot 4 jaar, aangesloten bij een kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of gastouder.
- Intermediair: de professional: pedagogisch medewerker en de gastouder.

Doel

Kinderen van 2 tot 4 jaar binnen de kinderopvang die deelnemen aan het beweegprogramma JSH verbeteren hun motorische vaardigheden. Na 12 maanden vanaf het instapmoment, met minimaal één JSH-les per week, is het kind op tenminste 75% van de beweegthema's een bewegingsniveau vooruit gegaan. Kinderen ervaren plezier en zelfvertrouwen in bewegen tijdens het programma.

Aanpak

De pedagogisch medewerker of gastouder logt in binnen de digitale lesomgeving, bekijkt de lesstof en instructiefilmpjes. Vervolgens wordt de les klaargezet met het lesmateriaal

in een daarvoor beschikbare ruimte. Na deze korte voorbereiding kan de les worden gestart. Extra ondersteuning vanuit JSH is mogelijk in de vorm van trainingen.

Materiaal

Het materiaal bevindt zich in de JSH-kit. Het gaat om: handpop Arie, pionnen, hoepels, markeerstrepen en -stippen, ballen, pittenzakjes, touw, blokken, dobbelsteen en parachute. Met het materiaal uit de kit zijn alle oefeningen uitvoerbaar. De 4 kleuren (rood, geel, groen en blauw) worden functioneel ingezet tijdens de lessen.

Onderbouwing

Steeds meer kinderen in Nederland hebben een motorische achterstand. Belangrijk is om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand véél lastiger in te halen. Hiervoor is het nodig dat kinderen *gericht* bewegen in een uitdagende en gevarieerde omgeving om zich de grondvormen van bewegen eigen te maken. Plezier en succesbeleving zijn hierbij belangrijke factoren. Kinderen van 2 tot 4 jaar brengen veel tijd door in de kinderopvang, hier liggen dus kansen om gericht met bewegen aan de slag te gaan. Echter het blijkt dat pedagogisch medewerkers/ gastouders het lastig vinden een voorbeeldrol te vervullen en kinderen aan te moedigen in beweegactiviteiten. Kennis en spel materiaal ontbreekt vaak, ook is gericht bewegen geen structureel onderdeel van het dagprogramma. Met JSH wordt aan deze factoren tegemoet gekomen.

Onderzoek

Voor de procesevaluatie is gebruik gemaakt van registraties en vragenlijsten bij 16 ouders en 19 pedagogisch medewerkers/gastouders op 12 kinderopvanglocaties. Sinds de start van JSH in oktober 2019 zijn er in totaal 112 kinderen en 21 pedagogisch medewerkers/ gastouders bereikt op 12 kinderopvanglocaties. Pedagogisch medewerkers/ gastouders waarderen de wijze waarop de oefeningen worden aangeboden, de materialen en de ondersteuning vanuit JSH. Zij vinden dat JSH bijdraagt aan de ontwikkeling van motorische vaardigheden bij kinderen en aan het plezier en zelfvertrouwen in bewegen (score 7,0 tot 8,8). Ouders geven aan dat hun kind door JSH merkbaar beter is gaan bewegen. Een aantal verbeter suggesties voor de uitvoering van JSH is inmiddels doorgevoerd.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Kinderen van 2 tot 4 jaar: de peuters, die één of meerdere malen per week van opvang genieten bij een kinderdagverblijf of gastouder.

Intermediaire doelgroep

Iedere pedagogisch medewerker of gastouder die de methode één of meerdere malen per week op de beweeglocatie aanbiedt.

Daarnaast is de kinderopvangorganisatie en het gastouderbureau, als organisatie, ook een intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

De methode is geschikt voor de reguliere kinderopvang. De pedagogische medewerker en gastouder moeten voldoen aan de wettelijke kwalificatie-eisen kinderopvang (CAO Kinderopvang, 2021 | Platform Arbeidsmarkt Kinderopvang).

JSH biedt teamtrainingen aan voor organisaties die graag extra goed voorbereid aan de slag willen met JSH. Verder wordt er binnen iedere kinderopvangorganisatie een medewerker verplicht aangewezen en opgeleid als JSH-Specialist. Deze specialist is een aanspreekpunt voor zijn collega's.

Betrokkenheid doelgroep

De ontwikkelaars organiseren sinds 2015 peutersportlessen voor kinderen van 1,5 tot 4 jaar in hun regio. Hun rechtstreekse ervaringen met de kinderen (observaties, interactie, wat vindt deze jonge doelgroep wel/niet leuk, wat kunnen ze aan, etc.) en de gesprekken met ouders hebben tot het idee geleid om kinderen in deze doelgroep motorisch vaardiger te maken. De interventie JSH is vervolgens ontwikkeld en getest bij verschillende kinderopvangorganisaties. Dit was een stapsgewijze aanpak waarbij de pilots steeds zijn begeleid met onderzoek (zie procesevaluatie). In het onderzoek zijn ouders rechtstreeks bevroegd naar hun mening over de beweeginterventie JSH en hoe bewust zij thuis met het beweeggedrag van hun kind bezig zijn. Ook zijn pedagogisch medewerkers bevroegd naar hun observaties bij de kinderen. De signalen zijn verwerkt in nieuwe versies van JSH (zie procesevaluatie). Op die manier is de doelgroep jonge kinderen en hun ouders steeds meegenomen in de doorontwikkeling van JSH tot de interventie die het nu is geworden.

1.2 Doel

Hoofddoel

Kinderen van 2 tot 4 jaar binnen de kinderopvang die deelnemen aan het beweegprogramma JSH verbeteren hun motorische vaardigheden. Na 12 maanden vanaf het instapmoment, met minimaal één JSH-les per week, is het kind op tenminste 75% van de beweegthema's een bewegingsniveau vooruit gegaan.

Kinderen gaan meer vooruit op hun motorische vaardigheden dan je ten opzichte van hun leeftijd (natuurlijke ontwikkeling in een jaar) zou mogen verwachten.

Subdoelen

Eindoelgroep:

Na 12 maanden JSH...

1. ...hebben kinderen meer plezier in bewegen.
2. ...hebben kinderen meer zelfvertrouwen in bewegen.
3. ...hebben kinderen tenminste één keer per week gericht geoefend met de beweegthema's (motorische grondvormen).

Binnen ieder beweegthema wordt er gewerkt met drie bewegingsniveaus: eenvoudig – basis – uitdagend. De beweegthema's zijn:

- Balanceren en vallen: balanceer- en valtechnieken
- Stoeien: tillen, heffen, duwen en trekken
- Gaan en lopen: voortbewegen op diverse manieren
- Springen en landen: luchtfases diverse technieken en hoogtes
- Rollen, duikelen en draaien: draaien om diverse assen
- Gooien, vangen, werpen en slaan: bewegingen vanuit de hand
- Trappen en schieten: bewegingen vanuit de voet
- Bewegen op muziek: ritmisch bewegen en gezamenlijk muziek maken

Intermediaire doelgroep:

1. Pedagogisch medewerkers/ gastouders van aangesloten kinderopvang organisaties weten hoe ze jonge kinderen kunnen stimuleren in de motorische ontwikkeling.
2. Per organisatie is tenminste één pedagogisch/medewerker door Jonge Sporthelden opgeleid/bijgeschoold. Deze persoon coördineert het beweegprogramma en fungeert als aanspreekpunt binnen de organisatie.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

A: Binnen de interventie werken we in cyclussen van 10 lessen (8 beweegthema's) van elk 30 minuten, elke week een nieuwe les, en met herhaling van deze cyclus. De les bestaat altijd uit een inleiding, de kern (beweegthema) en een afsluiting (spel of dans). De interventie heeft een digitale instructie. Een jaarabonnement op JSH geeft toegang tot de online omgeving en daarmee inzicht tot leskaarten met uitleg en organisatietekeningen. Daarnaast bevat de kern ook ondersteunde instructievideo's.

Op het kinderdagverblijf/speelschool doen maximaal 8 kinderen mee, bij een gastouder maximaal 5.

Binnen een beweegthema worden de kernoefeningen 3 cyclussen achter elkaar herhaald. Iedere kernoefening is op 3 niveaus uitvoerbaar: eenvoudig – basis – uitdagend. Om het hoofddoel te bereiken ondergaan deelnemers de interventie minimaal één keer per week. Kinderen die meerdere dagen komen, beoefenen dezelfde les, zullen de vaardigheden vaker oefenen en boeken sneller progressie.

In de ingelogde omgeving zijn drie lessen zichtbaar: vorige week, huidige week en volgende week. De pedagogisch medewerker of gastouder heeft dus de keuze om hierin te differentiëren, maar de huidige week is wel leidend.

B: Aanvragers: Kinderopvangorganisaties en gastouder(bureaus)

Betrokkenheid: De organisatie is vanaf de kennismaking met JSH betrokken. Deze kennismaking kan op verschillende manieren plaatsvinden (PR via mond-op-mond reclame, sociale media, platform voor kinderopvang, beurzen, vakblad) Via de website www.jongesporhelden.nl vraagt een organisatie informatie aan. Na contact wordt er een passend pakket voor de organisatie samengesteld.

C: De omvang van de interventie is 12 maanden, 5 cyclussen van 10 weken, waarbij ieder beweegthema steeds na 10 weken terugkeert. Het kind neemt minimaal 1 keer per week deel aan het beweegprogramma.

Inhoud van de interventie

Het kind neemt deel aan de JSH-les en wordt uitgedaagd bij de uitvoering van verschillende beweegthema's. In de KERN wordt binnen deze beweegthema's gewerkt op drie niveaus (eenvoudig, basis en uitdagend) waardoor het kind steeds de prikkel krijgt om zichzelf te verbeteren. Met behulp van de uitgewerkte lessen en de bijbehorende ondersteuning leren de medewerkers aan de kinderen hoe zij verschillende beweegsituaties steeds beter aan kunnen pakken. Hierdoor gaan zij deze situaties steeds meer herkennen en beter toepassen in de vrije speelsituatie (bijv. balanceren over een lijn, balanceren over een omgevallen boomstam). Deze beweegsituaties worden met meer vertrouwen uitgevoerd, er is meer succesbeleving en de lat wordt steeds wat hoger gelegd. Deze succesbeleving geeft vertrouwen en plezier.

De ondersteuning voor de pedagogisch medewerker of gastouder bestaat uit het complete lespakket, de leskaarten, de instructievideo's, de aandachtspunten per beweegthema en de ontwikkelkaarten. Binnen de organisatie is de JSH-specialist aanspreekpunt voor de medewerker. Met de teamtrainingen kunnen bepaalde relevante competenties nog verder ontwikkeld worden.

Naast de kern is er altijd een inleiding en een afsluiting. De inleiding is een vrolijke opwarmer in de vorm van een spel of dans. De afsluiting is ook een spel of dans als compliment voor de geleverde energie. De inleiding en afsluiting kan connectie hebben met de kern, maar dit is niet altijd zo. Arie de Aap is altijd bij de activiteit betrokken, soms leidend en soms op de achtergrond.

Voorbeeld digitale leskaart - Balanceren:

Inleiding

Paragraaf Voortgang: ● ● ● ●

Commando spel

Materiaal

- Stippen 9x

De organisatie

De kinderen staan in een kring op een stip. Arie de Aap staat ook in de kring en moet goed zichtbaar zijn voor iedereen.

Aandachtspunten

- Iedereen moet Arie de Aap kunnen zien
- Doe de oefeningen rustig voor
- Herhaal veel oefeningen

Oefenstof

De oefening

De kinderen doen de bewegingen van Arie de Aap na:

- Springen
- Handen op tenen
- Op 1 been staan, daarna beenwissel
- Op je buik liggen
- Op je rug liggen
- Op handen en knieën zitten
- Idem; 1 hand naar voor (superman)

Afsluiting

Paragraaf Voortgang: ● ● ● ●

De kokosnoten vulkaan

Materiaal

- Stippen 8x
- Pittenzakjes 20x
- Hoepels 1x

Organisatie

De kinderen zitten in een kring op een stip. Arie de Aap zit ook in de kring met een hoepel met pittenzakjes erin.

Aandachtspunten

- Iedereen moet Arie de Aap kunnen zien
- Vertel eerst een verhaal over de kokosnoten vulkaan

Plattegrond



Kern

Paragraaf Voortgang: ● ● ● ●

Balanceren

Materiaal

- Lijntjes 7x
- Hoepels 2x
- Pittenzakje 20x
- Pion 3x

Organisatie

De kinderen gaan over het parcours. Laat elk kind/groepje bij een ander onderdeel starten zodat zij niet in de rij staan.

Aandachtspunten

- Voelen voor elkaar zellen
- Armen als een vliegtuig
- Kijken waar je loopt.

Oefenstof

Oefening 1

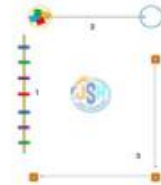
Loop over de boomstam en raak de gekleurde bananen (lijntjes) aan!

Basis: Loop zijwaarts over de lijntjes

Eenvoudig: Loop vooruit over de lijntjes

Uitdagend: Loop zijwaarts en tik de lijntjes aan

Plattegrond



Oefening 2

Leg de banaan op je hoofd en bring hem terug naar de vijver

Basis: Loop vooruit met het zakje op het hoofd

Eenvoudig: Loop vooruit met 1 hand op het zakje

Uitdagend: Loop achteruit met zakje op het hoofd



Oefening 3

Loop zachtjes op je tenen! Anders worden de krokodillen wakker!

Basis: Loop zijwaarts, op je tenen, van pion naar pion

Eenvoudig: Loop vooruit, op je tenen, van pion naar pion

Uitdagend: Loop achteruit, op je tenen, van pion naar pion



B. De veelzijdige beweeglessen bestaan uit de 8 beweegthema's (grondvormen van bewegen), conform het Athletic Skills Model:

Balanceren en vallen: balanceer- en valtechnieken

Stoeien: tillen, heffen, duwen en trekken

Gaan en lopen: voortbewegen op diverse manieren

Springen en landen: luchtfases diverse technieken en hoogtes

Rollen, duikelen en draaien: draaien om diverse assen

Gooien, vangen, werpen en slaan: bewegingen vanuit de hand

Trappen en schieten: bewegingen vanuit de voet

Bewegen op muziek: ritmisch bewegen en gezamenlijk muziek maken

De cyclus, die 10 weken duurt, wordt gecompleteerd door een *Thema-les* en een *Combi-les*.

Thema-les

Een thema-les heeft met de periode in het jaar te maken met waarin we leven, bijvoorbeeld de jaargetijden, feestdagen, enz.. Verder hebben we voor locaties met

uitgebreide sportfaciliteiten (bijv. een gymzaal) twee extra beweegthema's toegevoegd, te weten: *Klimmen & klauteren en Zwaaien & Slingeren*.

Combi-les

Een combi-les is de laatste les van een cyclus en daarin worden verschillende oefenvormen uit de voorgaande cyclus uitgevoerd.

Instromen

De cyclus van 10 weken herhaalt zich en een organisatie kan zich op ieder moment inschrijven. Hierdoor zit er een duidelijke lijn in het beweegaanbod, maar is het niet een structurele stap van eenvoudig naar moeilijk. Dit pakken we op twee manieren aan:

1. Iedere kernoefening bevat drie bewegingsniveaus: eenvoudig, basis en uitdagend. Het kind beoefent de oefening op zijn niveau. Dit is, met een kleine aanpassing, goed mogelijk in dezelfde organisatie. Wanneer het kind de motorische vaardigheid goed beheerst, kan hij uitgedaagd worden op een niveau hoger.
2. Per beweegthema zijn er 3 kernoefeningen per periode. Na een periode van 10 weken worden 2 kernoefeningen uit de voorgaande periode herhaald en er wordt 1 nieuwe oefening uitgevoerd.

Op deze manier is er sprake van de kracht van de herhaling. Het kind herkent de oefening en kan zichzelf uitdagen om een bewegingsniveau verder te komen. Het instroommoment is dus van ondergeschikt belang daar de differentiatie wordt gemaakt per les en niet gedurende het jaar. De cyclus herhaalt en vernieuwt zichzelf.

JSH-ontwikkelkaart

Het instroommoment bepaalt het startpunt van de JSH-ontwikkelkaart. Via de JSH-ontwikkelkaart wordt de motorische ontwikkeling van het kind bijgehouden. Na iedere cyclus van 10 weken, wordt de kaart ingevuld door de medewerker en meegegeven aan het kind. Op deze manier wordt de motorische ontwikkeling inzichtelijk voor het kind, de ouders en de medewerker. Het doel van de interventie is dat na 12 maanden het kind zich op 75% van de grondvormen heeft verbeterd. De ontwikkelkaart kan aanleiding geven voor ouders om met een kinderfysiotherapeut in gesprek te gaan over de motorische ontwikkeling van hun kind.

Naam: <input type="text"/> JSH-ONTWIKKELKAART			
Ingevoerd op: <input type="text"/>			
Balanceren	Balanceren	Vallen	
Springen & Landen	Springen	Landen	
Rollen & Duikelen	Op de zij	Caprol	
Schieten van een bal	Wakken	Centrale	
Gaan & Lopen	Vaartbeweegen	Variatie in richting	
Bewegen & Muziek	Lulsteren /Aftuieren	Ritmisch bewegen	
Stoelen	Oftuieren	Incasieren	
Gooien & Vangen	Gooien	Vangen	
Welbevinden	Beweegplezier	Zelfvertrouwen	

JSH-ONTWIKKELKAART			DEVELOPEMENT		
Toelichting bij de beweegthema's			Conscious	Brain	Unconscious
Balanceren	Balanceren Het kind kan balanceren over of via diverse obstakels	Vallen Het kind kan zichzelf en een val gecombineerd opvangen			
Springen & Landen	Springen Het kind kan springen waarbij het staat met 1 been Het kind kan springen waarbij het staat met 2 beenen	Landen Het kind kan na een sprong gecombineerd landen op de voeten			
Rollen & Duikelen	Op de zij Het kind kan op een gecombineerde wijze rollen over de zij	Caprol Het kind kan op een gecombineerde wijze een kaprol uitvoeren met eventueel ondersteuning			
Schieten van een bal	Wakken Het kind kan gericht wakken tijdens het activeren	Centrale Het kind kan verschillende naar een bal heen gaan en wanneer de bal stopt			
Gaan & Lopen	Vaartbeweegen Het kind kan zich op diverse tempo's en richtingen voortbeweegen	Variatie in richting Het kind kan zich op diverse tempo's en richtingen voortbeweegen met diverse lichaamsdelen			
Bewegen & Muziek	Lulsteren /Aftuieren Het kind kan muziek en geluiden in een ritme bewegen	Ritmisch bewegen Het kind kan ritme in een ritme bewegen			
Stoelen	Oftuieren Het kind kan de achterkant van een stoel gebruiken met een muur	Incasieren Het kind kan op de voorkant van een stoel klimmen			
Gooien & Vangen	Gooien Het kind kan onderhand en bovenhand gericht gooien met diverse materialen	Vangen Het kind kan materiaal waarmee goedgevoerd wordt direct of indirect vangen			
Welbevinden	Beweegplezier Het kind moet plezier in sport en bewegen	Zelfvertrouwen Het kind moet zelf het vertrouwen hebben tijdens de ontwikkelingsbeweegingen			

C:

De oefenstof is ontwikkeld m.b.v. kinderfysiotherapeuten. Houd de voorgeschreven oefening als houvast, want het is wel noodzakelijk om zoveel mogelijk bij de kernoefening te blijven en de aandachtspunten van de kern toe te passen. Dit geldt voor alle beweegthema's.

De pedagogisch medewerker of gastouder stimuleert het kind altijd om de oefening uit te voeren. De handpop Arie de Aap fungeert hier als bruggetje tussen medewerker en kind. Wanneer een kind zich niet prettig voelt bij een oefening, of hij vindt het spannend, dan kan gekozen worden om een beweegniveau te zakken (van basis naar eenvoudig). Mocht dit alsnog niet werken dan laat de medewerker dat onderdeel even voor wat het is en gaat het kind verder met een andere oefening. De oefening komt later in de cyclus terug en dit biedt weer nieuwe kansen. Het beweegplezier staat voorop en het kind moet zich veilig en welkom voelen om aan de beweegles deel te nemen.

Wanneer het kind een jaar lang deelneemt aan het beweegprogramma, doorloopt het de gehele cyclus. Met verschillende oefenvormen worden de grondvormen van bewegen geoefend. Binnen deze oefenvormen worden de kinderen uitgedaagd op 3 beweegniveaus en vindt er herhaling plaats. Voor het behalen van de doelstelling is het van belang dat de kernoefeningen wekelijks uitgevoerd worden. Na het doorlopen van de gehele cyclus zou het kind zich op driekwart van de beweegthema's hebben verbeterd.

2. Uitvoering

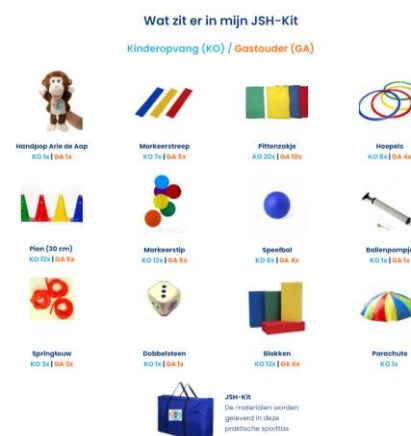
Materialen

A. Welke materialen?

Voor de **werving** gebruiken we de website www.jongesporthelden.nl, PR-materiaal op sociale media en platforms voor kinderopvang.

Voor de **uitvoering** gebruikt de pedagogisch medewerker of gastouder:

- Het digitale portaal van JSH; via een unieke code kan de medewerker inloggen in de digitale lesomgeving om de les voor te bereiden. In dit digitale portaal vindt men leskaarten en ondersteunende video's.
- Sportmateriaal. Wij hebben een complete JSH-kit samengesteld met al het sportmateriaal voor de beweegmethode (zie afbeelding hiernaast). Deze bestaat uit klein sport- en spelmateriaal, veelal in 4 verschillende kleuren (rood, geel, blauw, groen). Deze tas kan worden aangeschaft bij ons. De organisatie kan er ook voor kiezen om dit zelf aan te schaffen.
- Arie de aap. Dit is de mascotte van JSH. Deze ontvangt de organisatie bij het afnemen van een JSH-abonnement. Arie de aap fungeert tijdens de les als verlengstuk tussen de pedagogisch medewerker/gastouder en de kinderen, bedoeld om in de belevingswereld van de kinderen te duiken en kinderen te stimuleren om bepaalde drempels te overwinnen.
- JSH-ontwikkelaart: Hiermee wordt de voortgang van de kinderen per beweegthema bijgehouden. Iedere tien weken wordt de kaart ingevuld en meegegeven aan de kinderen voor thuis. In de training voor de JSH-specialist en de teamtrainingen wordt er uitgelegd hoe deze kaart ingevuld moet worden.



Voor de **evaluatie** is er op dit moment een korte vragenlijst. Deze is vooral bedoeld ter verbetering van de methode JSH. De JSH-specialist krijgt wel tools mee in de training om het gebruik van de methode binnen de organisatie te evalueren.

Type organisatie en locatie

Kinderopvangorganisaties zoals: kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en gastouder(bureau)s

A. JSH kan zowel binnen als buiten worden uitgevoerd. Een paar belangrijke randvoorwaarden:

- De sportles wordt uitgevoerd in een vrije ruimte. Ervaring en onderzoek leert dat een ruimte van minimaal 5x5 meter voldoende is voor een kinderopvangorganisatie. Voor een gastouder geldt een minimale vrije ruimte van 2x3 meter.
- Bijna alle lessen kunnen zowel binnen als buiten worden uitgevoerd. Ideaal is een kleine gymzaal, maar een lokaal waarbij de spullen aan de kant geschoven zijn voldoet ook prima. Buiten kan het op het plein, in de achtertuin op zowel een harde als zachte ondergrond.

- Voor bijvoorbeeld de grondvorm 'rollen' is een zachte ondergrond nodig.
- De grondvormen 'klimmen/klauteren en hangen/zwaaien' zijn alleen mogelijk op locaties waar deze situaties aanwezig zijn. Dit hebben we als 'thema's' aangeduid.
- JSH moet minimaal 3 keer per week op het dagprogramma staan

Opleiding en competenties van de uitvoerders

- A. Pedagogisch medewerkers en gastouders voeren de interventie uit. Op dat moment is die persoon de eindverantwoordelijke. De JSH-specialist coördineert de interventie binnen de organisatie. Hij is verantwoordelijk voor de actieve uitvoering binnen de organisatie.
- B. De pedagogische medewerkers met een afgeronde opleiding (MBO Pedagogisch medewerker) zijn in algemene zin voldoende onderlegd om bewegingsactiviteiten aan te bieden. Startbekwame medewerkers kunnen de ontwikkeling en het leren van kinderen volgen en stimuleren (competentiecluster 3) en steunen en stimuleren van spelen en vrijetijdsbesteding (competentiecluster 4 - Bron: [20191216_competentieprofiel_pedagogisch_medewerker_kinderopvang.pdf](#)) Ook moet een gastouder, in het kader van de uitvoering van kinderopvang zoals bedoeld in de Wet Kinderopvang voldoen aan bovenstaande competenties. (Bron: [090601_beroepscompetentieprofiel_GO_bij_Convenant_mei_2009.doc](#))

De ondersteuning voor de medewerker is ondergebracht in de digitale lesomgeving. Met behulp van het digitale portaal van JSH wordt de professional ondersteund in de aanvullende competenties om de beweeginterventie uit te voeren, zoals:

- de les voorbereiden m.b.v. leskaart en instructievideo's.
- een kindgerichte uitleg geven van de beweging, met de mascotte Arie de Aap als hulpmiddel.
- het organiseren van de beweegsituatie en aanpassen waar nodig.

JSH biedt teamtrainingen waarmee deze aanvullende competenties verder ontwikkeld worden. Grootschalige kinderopvangorganisaties nemen deze training altijd af. Bij kleinschalige organisatie volstaat de JSH-specialistentraining.

In een teamtraining (duur 150 minuten) wordt het belang van bewegen toegelicht en worden bovenstaande competenties getraind t.b.v. de JSH-methode. Tevens worden er praktische voorbeelden gegeven en casussen geoefend.

De opleiding voor de JSH-specialist is verplicht. De eerste keer volgt hij een startbijeenkomst van 120 minuten. Hierin worden de volgende onderdelen behandeld: omgaan met het digitale portaal van JSH, de organisatie van een JSH-les, belang van bewegen, het uitrollen van JSH binnen mijn organisatie (fase 1, stappenplan), coördineren van het beweegprogramma (fase 2, voortgang checken en collega's begeleiden) Vervolgens is er ieder kwartaal een verplichte opfrisbijeenkomst, waarin de laatste ontwikkelingen worden doorgenomen en praktische ervaringen worden uitgewisseld.

Kwaliteitsbewaking

- A. De kwaliteit van de interventie wordt bewaakt met behulp van de JSH-specialist. Deze persoon binnen de organisatie is opgeleid door JSH. Hij is verantwoordelijk voor de coördinatie van JSH binnen de organisatie:

- Aanjager van de interventie.
- Communiceert nieuwe ontwikkelingen naar het team.
- Houdt voortgangs- en evaluatiegesprekken met het team.
- Ondersteunt bij een gebrekkige uitvoering d.m.v. tips en handvaten

B. De JSH-specialist neemt iedere 3 maanden deel aan de 'JSH-specialisten meeting'. Hierin staat altijd één thema centraal, worden de laatste ontwikkelingen besproken en is er ruimte om ervaringen te delen. We voorzien de JSH-specialist van formats om bijvoorbeeld een voortgangsgesprek aan te gaan met een collega. Tussentijds kan de JSH-specialist met vragen altijd contact opnemen met JSH.

De trainingen en meetings worden gegeven door de interventie eigenaren van JSH. Zij zijn zelf opgeleid om te werken met het Athletic Skills Model bij de ASM Academy.

Evaluatiemomenten

JSH bouwt standaard 2 evaluatiemomenten in met de JSH-specialist en een leidinggevende: Na 5 maanden is er een tussenevaluatie. Hierin wordt de voortgang van de interventie besproken. JSH houdt hiermee 'vinger aan de pols' om eventueel bij te sturen in de uitvoering van de interventie. Na 10 maanden is er een eindevaluatie en wordt er vooruitgeblikt naar het nieuwe seizoen.

De evaluatiemomenten zijn tevens een voortgangsgesprek over de rol van de JSH-specialist. Als blijkt dat deze onvoldoende wordt uitgevoerd wordt er gekeken naar een oplossing.

Van afstand volgt JSH de verrichtingen op de werkvloer. Via het online systeem is zichtbaar hoe vaak een gebruiker inlogt. Op het moment dat dit onvoldoende is krijgt JSH een melding en neemt zij contact op met de JSH-specialist.

Randvoorwaarden

Jonge Sporthelden is vast onderdeel van het dagprogramma (minimaal 3 dagen in de week). Er moet voldoende draagvlak binnen de uitvoerende organisatie zijn. Het draagvlak zorgt ervoor dat het overgrote deel van het personeel overtuigd is van het gebruik van de methode.

Regelmaat moet ervoor zorgen dat zowel de kinderen als de leiding vertrouwd raken met de methode.

De pedagogisch medewerker is enthousiast en daagt de kinderen uit mee te doen en zichzelf te verbeteren. Wanneer het niet loopt moet men terug kunnen vallen op een collega. In dit geval is een JSH-specialist de uitgelezen persoon om de collega weer goed op weg te helpen. Het is belangrijk dat collega's elkaar binnen een organisatie versterken. Met een juist gebruik van alle hulpmiddelen (leskaart, instructievideo, materiaal en JSH-ontwikkelingskaart) is JSH een succes bij de kinderen en medewerkers.

Implementatie

Wij zijn niet zelf de uitvoerder van de interventie, wij dragen de methode aan en maken de organisatie hierin wegwijs.

Binnen iedere organisatie leiden wij één persoon op tot JSH-specialist. In de startbijeenkomst krijgt hij de handvatten aangereikt om de interventie uit te rollen binnen de organisatie (fase1, stappenplan). De JSH-specialist coördineert vervolgens in

fase 2 het beweegprogramma binnen de organisatie en is tevens het aanspreekpunt voor de interventie-eigenaar. Iedere 3 maanden neemt de JSH-specialist deel aan de meetings voor JSH-specialisten. Hij/zij is op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.

Doordat de methode zo gebruiksvriendelijk is, kan de gebruiker na een korte toelichting direct aan de slag.

Eventueel zorgt een training voor extra ondersteuning.

De toelichting bestaat uit 3 punten: de inlogcode voor de ingelogde omgeving, wat te doen in deze omgeving en waar de lessen precies te vinden zijn. Vervolgens geeft de beweegles de verdere instructies.

Bij eventuele problemen kan de JSH-specialist worden ingeschakeld. Die kan op zijn beurt weer de interventie-eigenaar inschakelen.

Kosten

Kostenoverzicht interventie JSH

Onderdeel	Toelichting	Kinderopvang	Gastouderopvang	Eenmalig (E) Structureel (S)
Personele kosten				
Vorbereiding JSH-les	Inlezen en organisatie klaarzetten. Dit vergt in het begin meer tijd. Ervaren gebruiker +/- 15 minuten per keer.	0,25 uur	0,25 uur	S
Uitvoering JSH-les	30 minuten per keer	0,5 uur	0,5 uur	S
Opleiding	Teamtraining (optioneel)	€45 p/deelnemer 150 min	€45 p/deelnemer 150 min	E
	JSH-specialist (1x per kwartaal)	€0 90 min	€0 90 min	S
	Webinar (1x per tertiaal)	€0	€0	E
Materiële kosten				
Locatiekosten	De interventie wordt uitgevoerd op de eigen locatie (binnen of buiten).	€0	€0	
Licentiekosten	Jaarabonnement. Toegang tot het digitale portaal met alle bijbehorende ondersteuning.	€520 p/locatie	€260 p/gastouder	S
JSH-kit	Tas met sportmateriaal waarmee de interventie wordt uitgevoerd.	€175 p/tas	€85 p/tas	E

* Bij grotere afnames worden staffelprijzen gerekend.

3. Onderbouwing

Probleem

De interventie JSH is ontwikkeld om een bijdrage te leveren aan het terugdringen van de motorische achterstanden bij kinderen van 2 tot 4 jaar op de kinderopvang.

Uit onderzoek blijkt dat 5 tot 10% van de Nederlandse kinderen van 4 tot en met 10 jaar een motorische achterstand heeft (Timmermans, 2010). De motorische vaardigheden van kinderen zijn minder goed ontwikkeld dan 20 jaar geleden (Collard et al., 2014), waarbij vooral opvalt dat het coördinatieve vermogen van kinderen steeds verder achteruitgaat. Een motorische achterstand hangt samen met lagere sportdeelname op latere leeftijd, en als er dan wel gesport of bewogen wordt komen vaker valongevallen en blessures voor (Collard et al., 2010). Ook kan een motorische achterstand leiden tot overgewicht, problemen met de cognitieve ontwikkeling, sociaal isolement, gebrek aan zelfvertrouwen en overige fysieke aandoeningen.

Belangrijk is om al op vroege leeftijd motorische vaardigheden aan te leren, want na het zevende jaar is een achterstand véél lastiger in te halen (Bailey, 2017). Daarom is het voorkomen van een achterstand beter dan het inhalen daarvan op latere leeftijd.

Kinderopvang en kinderdagverblijven spelen een grote rol in de voorschoolse periode en dus ook bij het beweeggedrag van de allerkleinsten. Steeds meer kinderen spenderen een groot gedeelte van de week in een kinderopvang. In Nederland steeg het gebruik van dagopvang van 573.150 in 2007 naar 893.170 in 2019 (CBS, 2020). Hiervan gaan ongeveer 400.000 naar de dagopvang, hetzelfde aantal naar de buitenschoolse opvang en zo'n 150.000 kinderen werden opgevangen door gastouders. Meer dan de helft van deze kinderen is tussen de 0 en 4 jaar en gaat een of meer dagen in de week naar de dagopvang (Nji, 2019). Het is hiermee een belangrijke opvoedingscontext voor kinderen.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen een groot gedeelte van hun tijd in de kinderopvang lichamelijk inactief zijn, dus ze staan, zitten of liggen zonder grote bewegingen (Gubbels et al., 2010). Met name kinderen die binnen zitten zijn over het algemeen lichamelijk inactief. Buiten zijn kinderen actiever, maar zijn ze nog steeds een derde deel van de tijd lichamelijk inactief.

De eerste resultaten van de Landelijke Kwaliteitsmonitor Kinderopvang laten zien dat binnen alle vormen van kinderopvang soms wel aandacht wordt besteed aan motorische ontwikkeling/ beweegactiviteiten. Echter de grote variatie hierin laat binnen alle vormen van opvang nog veel ruimte over voor verbetering (Komen et al., 2019). In veel kinderopvangorganisaties ontbreekt beleid voor beweegaanbod en is het beweegaanbod niet georganiseerd, wat een belemmerende invloed heeft op bovenstaande ontwikkelingen (Komen et al., 2019). Daar het om een grote groep kinderen gaat is het van belang dat dit verandert.

Oorzaken

Er zijn enkele oorzaken te noemen voor motorische achterstanden bij kinderen.

Te weinig gericht bewegen

In Nederland zien we dat jonge kinderen te weinig bewegen, onder andere door de invloed van computers, tablets en televisie spelen kinderen tegenwoordig veel minder buiten. Daarnaast is ook de kwaliteit van beweging onvoldoende. Motorisch vaardig zijn,

betekent dat je fundamentele bewegingsvaardigheden beheerst, ofwel de grondvormen van bewegen. Denk hierbij aan bijvoorbeeld: balanceren en landen, rennen en springen, gooien en vangen. Hiervoor is het nodig dat kinderen *gericht* bewegen in een uitdagende en gevarieerde omgeving om zich de grondvormen van bewegen eigen te maken (Stodden et al., 2013).

De mate van beweging en de ontwikkeling van motorische vaardigheden beïnvloeden elkaar wederzijds. Uit onderzoek blijkt dat de richting van de relatie verandert met de leeftijd (Stodden et al., 2008). Op jonge leeftijd leidt een gebrek aan bewegen en experimenteren tot een minder goede ontwikkeling van motorische vaardigheden. Vanaf 7 à 8 jaar begint deze relatie te kantelen, vanaf die leeftijd blijkt dat kinderen die motorisch minder vaardig zijn, minder bewegen en minder participeren in sport- en spelactiviteiten (Stodden et al., 2008). Het is daarom van cruciaal belang dat kinderen op jonge leeftijd *gericht* bewegen en hun motorische vaardigheden goed ontwikkelen.

Gebrek aan plezier en zelfvertrouwen

Ook is wetenschappelijk aangetoond dat zelfvertrouwen en plezier in bewegen essentieel zijn voor jonge kinderen. Een gebrek aan zelfvertrouwen en plezier leidt tot een lagere beweegdeelname (Liong, Ridgers en Barnett, 2015; Dismore & Bailey, 2010). Kinderen die weinig plezier beleven aan bewegen of ervaren dat het hen niet (goed) lukt, zijn eerder geneigd af te haken. Daardoor doen zij minder gerichte oefening op, waardoor zij een motorische achterstand oplopen, en nog minder succesbeleving ervaren. Zo wordt de vicieuze cirkel in stand gehouden.

Oorzaken in de sociale omgeving

Ouders zijn een belangrijke factor in het ontwikkelen van beweegvaardigheden van jonge kinderen. Wanneer ouders weinig betrokken zijn bij beweegactiviteiten en hier thuis ook weinig aandacht aan besteden, zijn kinderen minder gemotiveerd om te bewegen (Komen et al., 2019). Denk bijvoorbeeld aan de afwezigheid van geschikt spelmateriaal in het gezin, het ontbreken van een voorbeeldrol van ouders t.a.v. bewegen (samen stoeien, sporten) of ouders die hun kind bepaalde dingen verbieden die te gevaarlijk zouden zijn (klimmen in de speeltuin, over boomstammen lopen). Overbeschermend gedrag van ouders komt regelmatig voor (Steijn, 2013).

Specifiek voor de kinderopvang geldt dat pedagogisch medewerkers een voorbeeld rol hebben. Het blijkt dat, als kinderen niet worden aangemoedigd, gestimuleerd en uitgedaagd door pedagogisch medewerkers, zij ook minder actief spel laten zien. Het meespelen en aanmoedigen van pedagogisch medewerkers om meer te bewegen verhoogt deelname aan en de intensiteit van activiteiten (Gubbels et al., 2010). Pedagogisch medewerkers willen graag meer tijd besteden aan gerichte beweegactiviteiten, maar kennis en ervaring op het gebied van het aanbieden van bewegen ontbreekt, waardoor ze terughoudend zijn in het aanbod. De volgende belemmeringen worden regelmatig genoemd door medewerkers in de kinderopvang (Poiesz & Beck & van Brussel-Visser, 2018):

- *Onzekerheid* van begeleiders om bewegend leren een plek te geven; 'Hoe geven we het vorm en hoe controleren we de dynamiek?'
- *Ruimte* binnen is soms beperkt. Het is niet gemakkelijk om een standaard programma te ontwikkelen omdat kinderopvangen onderling veel verschillen.
- *Spelmateriaal*: er zijn niet altijd geschikte spelmaterialen voorhanden om gericht te oefenen met motorische vaardigheden.
- *Inpassing* in het dagprogramma. Het is nog geen routine en verdwijnt daarom soms (een lange tijd) naar de achtergrond. Vaak zijn de leuke initiatieven (bv. Dansen of kinderyoga) maar van korte duur.

- *Tijdsdruk*. De kinderopvang kent een enorme tijdsdruk. Om kinderen meer te laten bewegen in de kinderopvang moeten er simpele en efficiënte oplossingen geboden worden.

Aan te pakken factoren

Binnen JSH worden de volgende van bovengenoemde oorzaken aangepakt.

Oorzaak	Subdoel
Gebrek aan plezier en zelfvertrouwen	1. Kinderen hebben meer plezier in bewegen. 2. Kinderen hebben meer zelfvertrouwen in bewegen.
Te weinig gericht bewegen	3. Kinderen hebben gericht geoefend met de beweegthema's (motorische grondvormen).
Sociale omgeving/ kinderopvang: voorbeeldrol, onzekerheid, ruimte en spelmateriaal, inpassing in het dagprogramma, tijdsdruk	4. Pedagogisch medewerkers/ gastouders van aangesloten kinderopvang organisaties weten hoe ze jonge kinderen kunnen stimuleren in de motorische ontwikkeling. 5. Per organisatie is tenminste één pedagogisch/medewerker door Jonge Sporthelden opgeleid/bijgeschoold. Deze persoon coördineert het beweegprogramma en fungeert als aanspreekpunt binnen de organisatie.

Verantwoording

Binnen JSH wordt op de volgende wijze gewerkt om de (sub)doelen te behalen.

Subdoel 1 en 2. Kinderen hebben meer plezier en zelfvertrouwen in bewegen.

Wereldwijd wordt aangenomen dat plezier de belangrijkste reden is dat kinderen meedoen aan beweegactiviteiten (Weiss en Amorose, 2008). Stodden et al. (2008) hebben daarnaast aangetoond dat zelfvertrouwen in bewegen bijdraagt aan de sport- en beweegparticipatie van jonge kinderen. Zelfvertrouwen kan volgens hen worden gerealiseerd door het opdoen van succeservaringen en positieve feedback.

Binnen JSH staat plezier voorop. Het kind moet zich veilig en welkom voelen om aan de beweegles deel te nemen. Oefeningen zijn zo bedacht dat ze leuk zijn voor kinderen en pedagogisch medewerkers. Ook de mascotte Arie de Aap (handpop), de vrolijke inleiding en afsluiting met dans, spel én compliment vergroten het plezier.

Succesbeleving en zelfvertrouwen wordt bereikt door te variëren met de beweegniveaus. Wanneer een kind zich niet prettig voelt bij een oefening, of hij vindt het spannend, dan kan gekozen worden om een beweegniveau te zakken (van basis naar eenvoudig). Is een oefening juist te makkelijk dan kan deze ietsje moeilijker worden gemaakt. Doordat het kind op zijn/haar eigen niveau wordt uitgedaagd, doet het succeservaringen op. Het uitvoeren van (beweeg)activiteiten en daarmee opdoen van ervaringen (*active learning*) is een effectieve manier om dingen te leren (Kelder et al., 2015). Het kind oefent nieuwe bewegingen, merkt dat iets lukt en krijgt zelfvertrouwen in bewegen.

Subdoel 3. Kinderen hebben gericht geoefend met de beweegthema's (motorische grondvormen).

Iedere week staat er een ander beweegthema (grondvorm van bewegen) op het programma. De beweegthema's zijn opgesteld conform het Athletic Skills Model

(Wormhoudt et al., 2013). Van de 10 motorisch grondvormen (basic movement skills) die in het ASM model worden benoemd zijn er 8 standaard overgenomen als JSH beweegthema en 2 als thema's voor locaties met meer sportfaciliteiten. Kinderen oefenen in een cyclus van 10 weken de verschillende grondvormen van bewegen. Hiermee wordt het kind gericht en veelzijdig uitgedaagd.

Per beweegthema zijn er 3 kernoefeningen per periode. Na een periode van 10 weken worden steeds 2 kernoefeningen uit de voorgaande periode herhaald en wordt er een nieuwe oefening uitgevoerd. Door de kracht van de herhaling, herkent het kind de oefening, beleeft het kind meer succes, groeit het vertrouwen en wordt het kind uitgedaagd om zichzelf te verbeteren.

Subdoel 4. Pedagogisch medewerkers/ gastouders van aangesloten kinderopvang organisaties weten hoe ze jonge kinderen kunnen stimuleren in de motorische ontwikkeling.

Voorbeeldrol

Met JSH worden kinderen aangemoedigd en ondersteund om te bewegen en nieuwe dingen uit te proberen, waardoor ze ander beweeggedrag zullen vertonen dan wanneer pedagogisch medewerkers deze stimulans niet bieden (Remmers et al., 2014). Naast het vrij spelen, heeft het aanbieden van gestructureerde activiteiten en het actief meespelen met de kinderen veel invloed op het beweeggedrag (Gubbels et al., 2011).

Door verhalen van het kind, de informatievoorziening vanuit de organisatie en door de JSH-ontwikkelkaart krijgen ouders meer inzicht in het beweeggedrag tijdens de opvang van hun kind. Hiermee worden ouders uitgenodigd om meer aandacht te besteden aan het bewegen in de thuissituatie.

Via de JSH-ontwikkelkaart wordt de motorische ontwikkeling inzichtelijk voor het kind, de ouders en de medewerker. De ontwikkelkaart kan aanleiding geven voor een gesprekje tussen ouders en de pedagogische medewerker of gastouder. Bij vermoedelijke achterstanden of afwijkingen in de motoriek kan er doorverwezen worden naar de huisarts of kinderfysiotherapeut.

Onzekerheid

Een goede ondersteuning draagt bij aan het tegengaan van onzekerheid over bewegen bij pedagogisch medewerkers. Wanneer pedagogisch medewerkers handvatten voor een passend activiteitsaanbod krijgen en gericht worden geschoold en begeleid, stijgt het aanbod en het plezier in bewegen bij de pedagogisch medewerkers (Komen et al., 2019).

De methode JSH ondersteunt de pedagogisch medewerker en de gastouder in de aanvullende competenties om bewegend leren een plek te geven. Het structurele programma, de leskaarten, de video-ondersteuning, de aandachtspunten voor een goede bewegingsuitvoering en de praktische toepasbaarheid geven de medewerker voldoende houvast. Met deze (basis)ondersteuning is de medewerker in staat om het beweegprogramma toe te passen bij de kinderen.

De pedagogisch medewerkers binnen de organisatie kunnen de JSH-specialist raadplegen bij eventuele vragen. Hij fungeert als extra ondersteuning voor de collega's met de methode werken. De teamtrainingen zijn een extra verdieping op de hierboven genoemde aanvullende competenties en geven een pedagogisch medewerker of gastouder nog meer vertrouwen.

Ruimte en spelmateriaal

JSH is in de kleine ruimte toepasbaar, zowel binnen als buiten. De sportles wordt uitgevoerd in een vrije ruimte. Ervaring en onderzoek leert dat een ruimte van minimaal

5x5 meter voldoende is voor een kinderopvangorganisatie. Voor een gastouder geldt een minimale vrije ruimte van 2x3 meter.

Met behulp van de JSH-kit is de les zo georganiseerd. De materialen in de JSH-kit zijn zowel binnen als buiten te gebruiken.

Subdoel 5. Per organisatie is tenminste één pedagogisch/medewerker door Jonge Sporthelden opgeleid/bijgeschoold. Deze persoon coördineert het beweegprogramma en fungeert als aanspreekpunt binnen de organisatie

De JSH-specialist is verantwoordelijk voor de coördinatie van JSH op de betreffende kinderopvanglocatie. Hij/zij zorgt ervoor dat JSH structureel in het dagprogramma wordt opgenomen. Afhankelijk van het aantal medewerkers traint hij/zij de medewerkers zelf of laat het team trainen door JSH. De JSH-specialist neemt deel aan de 3-maandelijke intervisie/training momenten om te blijven leren, uitwisselen met andere kinderopvanglocaties en up-to-date te blijven wat betreft kennis en doorontwikkelingen binnen JSH. De JSH-specialist haalt vragen en bespreekpunten op bij de pedagogisch medewerkers van de locatie en koppelt nieuwe kennis en ontwikkelingen naar hen terug.

Inpassing en tijdsdruk

Het is van belang dat de organisatie de methode structureel in het programma opneemt (minimaal 3 dagen in de week), zodat het op vaste momenten in de week terugkeert en er daadwerkelijk ontwikkeling plaatsvindt. Door het structurele karakter van de methode en de praktische toepasbaarheid blijft het op de voorgrond staan. Het is daardoor makkelijker in te passen in het programma. Doordat het een vaste terugkerende activiteit is, hoort het bij het dagprogramma en neemt het gevoel van tijdsdruk weg.

4. Onderzoek

Onderzoek naar de uitvoering van de interventie

van Wieringen, R. en Jansen, S. (2021) *Procesevaluatie Beweginginterventie Jonge Sporthelden*.

Om het bereik, de waardering en uitvoering van Jonge Sporthelden te evalueren is gebruik gemaakt van deelnameregistratie en vragenlijsten onderzoek. In totaal hebben 16 ouders en 19 pedagogisch medewerkers/ gastouders van 12 kinderopvanglocaties een vragenlijst ingevuld.

Sinds de start van JSH in oktober 2019 zijn er in totaal 112 kinderen bereikt en 21 pedagogisch medewerkers/gastouders op 12 kinderopvanglocaties. De beoogde doelgroep 2-4 jarigen wordt bereikt. Pedagogisch medewerkers/ gastouders waarderen de wijze waarop de oefeningen worden aangeboden, de materialen en de ondersteuning vanuit JSH. De interventie wordt grotendeels uitgevoerd zoals gepland. Pedagogisch medewerkers/ gastouders vinden dat JSH bijdraagt aan de ontwikkeling van motorische vaardigheden bij kinderen en aan het plezier en zelfvertrouwen in bewegen (score 7,0 tot 8,8). Door JSH is er meer gestructureerde en gerichte aandacht voor het oefenen van verschillende motorische vaardigheden op het kinderdagverblijf. Ook ouders geven aan dat hun kind merkbaar beter is gaan bewegen, bijvoorbeeld behendiger met gooien, rennen, coördinatie en balans. Op basis van de evaluaties zijn stapsgewijs verbeteringen doorgevoerd waarvan de belangrijkste zijn: verplicht opnemen in het dagprogramma, minder oefeningen in de kern om het behapbaar te houden, tenminste één JSH-specialist per kinderopvangorganisatie, digitale (ivm. Covid-pandemie) 3-maandelijkse meetings voor JSH-specialisten en het toepassen van de JSH-ontwikkelkaart op kindniveau.

5. Samenvatting Werkzame elementen

- De methode werkt volgens een vaste structuur. Dit zorgt voor herkenbaarheid bij de kinderen.
- De oefenstof is onderverdeeld in thema's (grondvormen van bewegen); iedere week staat er één thema centraal.
- Per beweegthema zijn er 3 kernoefeningen per periode. Na een periode van 10 weken worden steeds 2 kernoefeningen uit de voorgaande periode herhaald en wordt er een nieuwe oefening uitgevoerd. Door de kracht van de herhaling, herkent het kind de oefening, beleeft het kind meer succes, en wordt het kind uitgedaagd om zichzelf te verbeteren. In de vrije speelsituatie lukt het de kinderen om bepaalde vaardigheden met meer vertrouwen toe te passen.
- Door in de kern (beweegthema) te werken met 3 niveaus (basis, eenvoudig en uitdagend) wordt kind uitgedaagd op zijn eigen niveau en beleven daarin succes. Het kind krijgt steeds de prikkel krijgt om de lat te verleggen.
- Arie de Aap is de mascotte van JSH. Deze handpop fungeert als verlengstuk tussen de begeleider en het kind. Met Arie de Aap duikt de begeleider in de belevingswereld van de kinderen.
- De pedagogisch medewerker of gastouder biedt een veilige setting voor het kind.
- De ondersteuning voor de pedagogisch medewerker is gericht op de praktische toepasbaarheid met relatief weinig voorbereidingstijd.
- Binnen iedere organisatie wordt er één JSH-specialist aangesteld en opgeleid door JSH om als aanspreekpunt te dienen voor collega's
- Door het structurele karakter van de methode en de praktische toepasbaarheid is het makkelijker in te passen in het programma.
- De (digitale) trainingen zorgen nog voor extra handvaten voor een organisatie.

6. Aangehaalde literatuur

Bailey, R. (2017). Why the first ten years?, ICCSPE congress, Rheinsberg DE.

Collard, D.C.M., Chinapaw, M.J.M., Verhagen, E., Valkenberg, H., & Lucassen, J.M.H. (2014). Motorische fitheid van basisschoolkinderen (10-12 jaar): factoren geassocieerd met kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie. Utrecht: Mulier Instituut

Collard, D.C.M., Chinapaw, M.J.M., Verhagen, E., Bakker, I., & Mechelen, W. van. (2010). Effectiveness of a school-based physical activity-related injury prevention program on risk behavior and neuromotor fitness a cluster randomized controlled trial. In: *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:9.

Dismore, H., & Bailey, R. (2010). Fun and enjoyment in Physical Education: Young people's Attitudes. *Research papers in Education*. 4, 499-516

Gubbels, J., Kremers, S., Stafleu, A., van Kann, D., de Vries, S., & de Vries, N. (2010). De invloed van het kinderdagverblijf op voeding en beweging. *Jeugd en Co Kennis*, 4(4), 15-23.

Gubbels, J.S., Kremers, S.P., Kann, D.H. van, Stafleu, A., Candel, M.J., Dagnelie, P.C. & Vries, N.K. de (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at child care. *Health Psychology*, 30(1), 84.

Kelder, S., Hoelscher, D. & Perry, C. (2015). How individuals, environments, and health behaviors interact. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 159.

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.

Liong, G. H. E., Ridgers, N. D., Barnett, L. M. (2015). Associations Between Skill Perceptions and Young Children's Actual Fundamental Movement Skills. *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 120,2: 591-603.

NJi (2019). Cijfers over jeugd en opvoeding: kinderopvang. Geraadpleegd van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Overzicht-van-het-jeugdstelsel-Kinderopvang>.

Poiesz, N. & Beck, R. & van Brussel-Visser, F (2018, 14 februari). Kinderopvang en bewegen: benut je kans! <https://www.allesoversport.nl/artikel/kinderopvang-en-bewegen-benut-je-kans/>

Remmers, T., Kann, D. van, Gubbels, J., Schmidt, S., Vries, S. de, Ettema, D., & Thijs, C. (2014). Moderators of the longitudinal relationship between the perceived physical environment and outside play in children: the KOALA birth cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 150.

Steijn, A van (2013, januari). Het recht op blauwe plekken. Lichamelijke opvoeding 101 (pp. 14-15)

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=4289&m=1430225797&action=file.download>

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., et al. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. In: *Quest*, 60, 290-306.

Stodden, D. F., True, L. K., Langendorfer, S. J., & Gao, Z. (2013). Associations among selected motor skills and health-related fitness: indirect evidence for Seefeldt's proficiency barrier in young adults?. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(3), 397-403).

Timmermans, J. P. (2010). Een haperende motoriek. *Algemeen Dagblad*, 2010.

Weiss, A. & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. *Advances in Sport Psychology*, 115-155

Wormhoudt, R., Teunissen, J. W., & Savelsbergh, G. J. P. (2013). Athletic skills model. Voor een optimale talentontwikkeling. Nieuwegein: Arko Sports Media

7. Praktijkvoorbeeld

We hebben momenteel geen duidelijk voorbeeld beschikbaar.

Binnenkort wordt er een klein onderzoek gedaan bij een van de gebruikers van de methode. Deze zal ik hierin verwerken.

Beginsituatie

Kinderopvangorganisatie Klein & Co werkt sinds juli 2020 met de methode JSH. Ze waren op zoek naar een programma waarmee ze bewegen een duidelijke plek in hun programma kunnen geven. Ze wilden meer aandacht aan bewegen geven. Er werd met regelmaat buiten gespeeld en ook binnen werden de nodige beweegactiviteiten (o.a. dans) gedaan. Dit was vaak wel van hetzelfde.

Ze hebben de teamtraining 'Vliegende Start' gevolgd met 9 pedagogisch medewerkers van 3 locaties. Zij gingen, m.u.v. één medewerker, met veel enthousiasme aan de slag.

Uitvoering interventie

In de eerste vier maanden werd er op twee van de drie locaties 2 tot 3 keer per week gewerkt met JSH. De kinderen waren erg enthousiast, net als de pedagogisch medewerkers. De voorbereiding op de lessen verliep steeds soepeler, de structuur was erin geslepen. Op één locatie werd er te weinig gewerkt met de methode. De JSH-kit werd wel soms gebruikt.

Vanaf november ontstond er i.v.m. covid-19 meer onrust binnen de locaties. Dit had soms invloed op de frequentie dat JSH werd gebruikt.

Korte samenvatting uit enquête

Hieronder wat resultaten uit de enquête afgenomen in januari 2021. We hebben de gemiddelde antwoorden eruit gelicht.

- *Ondersteuning van de methode t.b.v. de pedagogisch medewerker:*
 - Ja, de methode biedt voldoende ondersteuning. De voorbereiding gaat steeds soepeler. Het zorgt ervoor dat er verschillende bewegingsoefeningen worden aangeboden. Zonder zouden oefeningen vaak hetzelfde zijn.
- *Plezier in het geven van de sportles*
 - Ik vind het fijn dat het gestructureerd is. *Ik vind het zelf daardoor ook leuker om mee te doen en ik merk dat de kinderen hier enthousiast van worden.* Ik merk dat de kinderen dus ook beter meedoen, meer bewegen en hier meer plezier van ervaren.
- *Niveau oefenstof*
 - Ja zeker. Voor sommige kinderen is het vrij makkelijk, en dan is het goed te doen om het moeilijker voor ze te maken.
- *Loop je tegen bepaalde zaken aan*
 - Ik merk dat het moeilijk is om in je eentje met 8 kinderen alle kids individueel te ondersteunen en het makkelijker voor ze te maken.
- *Bijdrage van JSH aan ontwikkeling kind*
 - Motorisch en sociaal draagt het veel bij. Kinderen leren. Sociaal ook omdat ze leren op hun beurt te wachten en elkaar supporten etc. Mooi om te zien!
- *Wordt er nu meer bewogen met JSH erbij?*
 - Ja, al dansten we al veel en stimuleerden we sport en spel ook al in de tuin. Maar de kinderen kijken erg uit naar de sportlessen

- *Wordt er nu anders bewogen?*
 - Ja, er is meer aandacht voor bijv springen, balans etc
- *Is het een meerwaarde voor het kind, de pedagogisch medewerker en de organisatie?*
 - 3x een dikke JA
- *Gouden tip voor JSH*
 - Een overzicht van de onderdelen per week. Bij Klein & Co maken wij gebruik van het avonturenplan. In het avonturenplan zit ook het onderdeel sport & spel. Wanneer leidsters zien welke onderdelen er aankomende periode op de planning staan kunnen zij hun avonturenplan hierop aanpassen.
 - Een videogesprek of een terugkombijeenkomst op weer wat puntjes op de 'i' te zetten.

Conclusie

Bij kinderopvangorganisatie Klein & Co zijn ze nog steeds erg enthousiast over de beweeginterventie JSH. Het is volgens 90 procent van de pedagogisch medewerkers een duidelijke meerwaarde voor zowel het kind, de pedagogisch medewerker en de organisatie. Er wordt meer bewogen en er wordt bewuster mee omgegaan. Dit draagt zeker bij aan de ontwikkeling van het kind op motorisch, maar ook sociaal-emotioneel vlak. De interventie heeft een doorlopend karakter en eindigt dus officieel niet. Er kan wel geconcludeerd worden dat het een positieve verandering op het gebied van bewegen duidelijk zichtbaar is.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (Nji), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport & Bewegen, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

