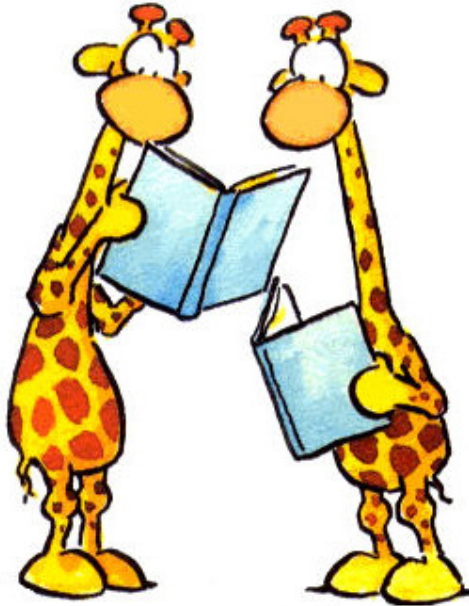




"Uiteindelijk gaat het bij de scholing van het bewegen niet om de motoriek als een functie op zichzelf, maar om de bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen"

A. Vermeer (uit: lichamelijke opvoeding, nr. 5-1991)



‘Op eigen benen kunnen staan!’



‘Oefen je wijs!’



‘Succes is één keer vaker opstaan, dan je gevallen bent ...’



Voorwoord

Voor u ligt mijn scriptie wat gaat over kinderen en bewegen. Dit onderwerp is tot stand gekomen doordat er veelvuldig in het nieuws kwam dat kinderen steeds minder bewegen en steeds meer binnen zitten achter de computer of voor de televisie. Regelmatig wordt de noodklok geluid over de bewegingsarmoede en achteruitgang in bewegingscompetenties bij (jonge) kinderen.

Daarnaast ben ik bezig met de leergang bewegingsonderwijs en ik kwam er in de praktijk achter dat kinderen een lichte achterstand in bewegen hebben. Daarnaast merkte ik dat kinderen houterig bewegen wat wijt aan het achterlopen in hun fijn motorische ontwikkeling. Daardoor werd ik ook geprikkeld om hiermee wat te doen voor mijn afstudeerscriptie.

Ik heb zelf genoten van het hele proces, het brainstormen rond het onderwerp, het verdiepen in de stof tot het uitvoeren van de praktijkopdrachten. Daarbij kijk ik terug op een succesvolle afstudeerperiode waarbij ik de nodige kennis en ervaring heb opgedaan.

Graag wil ik Ronald de Graaf bedanken voor zijn medewerking om deze afstudeerperiode en scriptie tot een goed eindresultaat te brengen. Hij was er als ik even niet meer wist welke kant ik op moest gaan. Hij luisterde naar me, gaf me aanwijzingen en kwam met leuke ideeën.

Daarnaast wil ik de basisscholen en leerkrachten bedanken die hun medewerking hebben verleend voor het praktijkonderzoek bij deze scriptie over het beweegpatroon van (basisschool)kinderen.

Als laatste wil ik graag alle overige betrokkenen bedanken die, op welke wijze dan ook, een bijdrage hebben geleverd aan het voltooien van mijn opleiding en afstuderen welke ik hierboven nog niet genoemd heb.

Ik wens u en jou heel veel leesplezier bij het lezen van mijn afstudeeronderzoek!

Sanne van der Veen



INHOUDSOPGAVE

Theoriedeel

<i>Hoofdstuk 1</i>	<i>Inleiding</i>	blz.6
1.1	Kinderen en overgewicht	blz.6
1.2	Verschil tussen vroeger en nu	blz.8
1.3	De basisschool	blz.8
1.4	Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen	blz.9
1.5	Terug naar de gezonde basis	blz.9
<i>Hoofdstuk 2</i>	<i>Het bewegen van het kind</i>	blz.13
2.1	De (normale) motorische ontwikkeling	blz.13
2.2	De ontwikkeling van de motoriek	blz.18
2.3	Een model van de totale ontwikkeling	blz.22
2.4	Verschillende visies op de motorische ontwikkeling	blz.23
2.5	Factoren die van invloed zijn voor de motoriek	blz.29
2.6	De ontwikkelingslijn van motorische vaardigheden	blz.30
2.7	Samenvatting	blz.36
<i>Hoofdstuk 3</i>	<i>School en bewegen</i>	blz.38
3.1	Waarom moeten kinderen in de klas bewegen?	blz.38
3.2	Het belang van spelenderwijs bewegen	blz.42
3.3	Hoe kun je spel en beweging integreren in de klas?	blz.43
3.4	'De klas beweegt!'	blz.43
3.5	Hoe kunt u kinderen stimuleren om meer te bewegen?	blz.45
3.6	Buitenspelen is ook bewegen	blz.45
3.7	Buitenspelen op school	blz.47
3.8	Buitenspelen praktischer maken	blz.50
3.9	Is sport het antwoord?	Blz.57
3.10	Samenvatting	blz.61



Praktijkdeel

Hoofdstuk 4	<i>De praktijk</i>	blz.63
4.1	Onderzoek RIVM	blz.63
4.2	Lichamelijke activiteit volwassenen	blz.65
4.3	GGD regio's en de NNGB	blz.66
4.4	Wat wordt er aan gedaan?	blz.69
4.5	Nationaal Actieplan Sport en Bewegen	blz.70
4.6	Vragenlijst 'Kinderen in Beweging' door ouders	blz.72
4.7	Vragenlijst 'Kinderen in Beweging' door kinderen	blz.80
4.8	Samenvatting	blz.87
Hoofdstuk 5	<i>De 'Beweeg-je-Beter-Box'</i>	blz.89
5.1	Probleembeschrijving	blz.89
5.2	Doel	blz.90
5.3	Hypothese	blz.90
5.4	Werkwijze	blz.90
5.5	Informatie over het onderzoek	blz.90
5.6	Resultaten	blz.91
5.7	Conclusie	blz.101
Hoofdstuk 6	<i>Uitsmijter: sporten met de computer</i>	blz.103
6.1	Probleembeschrijving	blz.103
6.2	Doel	blz.103
6.3	Hypothese	blz.103
6.4	Werkwijze	blz.104
6.5	Informatie	blz.104
6.6	Resultaten	blz.109
6.7	Conclusie	blz.112
Eindconclusie en discussie		blz.114
Bronvermelding		blz.116



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Bijlagen

blz.119

- Bijlage 1, Polls over overgewicht door ouders beantwoord
- Bijlage 2, Mijlpalen in de motorische ontwikkeling van het kind
- Bijlage 3, Het verloop van een normale ontwikkeling van de motoriek tot En met 8 jaar
- Bijlage 4, Vragenlijst ouders ‘Kinderen in Beweging’
- Bijlage 5, Vragenlijst kinderen ‘Kinderen in Beweging’
- Bijlage 6, Kleine impressie van de ‘beweeg-je-beter-box’
- Bijlage 7, Evaluatieformulier ‘beweeg-je-beter-box’ kinderen
- Bijlage 8, Evaluatieformulier ‘beweeg-je-beter-box’ leerkrachten



1. INLEIDING

Het komt steeds vaker voor, kinderen die té zwaar zijn. Het aantal kinderen met overgewicht is de laatste jaren wereldwijd snel toegenomen. Ook in Nederland is overgewicht een toenemend probleem. Het percentage kinderen dat te dik is, stijgt steeds sneller en dit kan in de toekomst leiden tot meer (gezondheids)klachten.

In dit hoofdstuk wordt duidelijk wat hieraan ten grondslag ligt. In paragraaf 1.1 zal verteld worden wat overgewicht is en wat de belangrijkste redenen van het huidige overgewichtprobleem zijn. In paragraaf 1.2 is te lezen wat de verschillen zijn met vroeger. Vervolgens wordt er in paragraaf 1.3 kort stil gestaan bij de basisschool en in paragraaf 1.4 komt naar voren wat de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen inhoudt. Tot slot komt in paragraaf 1.5 mijn hoofdvraag en mijn onderzoeksvraag naar voren. Want wat kunnen we aan de bewegingsarmoede van de jeugd doen?

1.1 Kinderen en overgewicht

In veel artikelen zowel in kranten als in vakbladen en tijdschriften wordt aangegeven dat de hedendaagse jeugd aan bewegingsarmoede lijdt en lichamelijk 'in verval' dreigt te raken.

De hedendaagse maatschappij is niet meer op beweging ingesteld. Kinderen bewegen tegenwoordig te weinig, maar als ze buiten spelen, ervaren ze pas wat ze kunnen. Een Nederlands kind kijkt gemiddeld bijna twee tot drie uur per dag televisie, een bezigheid die nauwelijks inspanning vergt.

Veel kinderen worden tegenwoordig ook nog met de auto naar school gebracht. Ouders hebben het druk en het kost minder tijd als ze hun zoon of dochter met de auto afleveren op school. Door onder andere het beschermende gedrag van ouders kunnen (jonge) kinderen een flinke ontwikkelingsachterstand oplopen. Het aantal kinderen met bewegingsachterstanden neemt schrikbarend toe.¹

Ook komt het steeds vaker voor dat kinderen te dik zijn. Eén op de acht kinderen is te zwaar. Ten opzichte van 20 jaar geleden is het aantal kinderen met overgewicht verdubbeld: maar liefst één op de acht Nederlandse schoolkinderen is te zwaar en nog meer kinderen dreigen dat te worden. De verwachting is dat de groep te dikke kinderen de komende jaren nog meer zal toenemen. De toename van dikke

¹ Alff, van Cor, *Kinderen met bewegingsachterstanden?* Uit: Lichamelijke Opvoeding 7 juni 2006, pp. 38-40



kinderen is vooral zichtbaar bij kinderen tussen de vijf en twaalf jaar. Overgewicht wordt niet alleen veroorzaakt doordat kinderen te veel eten, maar vooral door te weinig beweging.² Diëtiste Elly Kaldenberg zegt daarover het volgende: ‘Overgewicht ontstaat door een disbalans tussen eten en bewegen, dus door meer energie te gebruiken dan te verbruiken. Daardoor worden kinderen dikker. Door verkeerde voeding en minder bewegen.’³

‘Overgewicht is altijd het gevolg van meer energie innemen dan je verbruikt. Bevordering van lichaamsbeweging is dan ook van groot belang.’⁴

In bijlage 1 staan polls over overgewicht die zijn beantwoord door ouders.

Door minder bewegen neemt de energiebehoefte af. Ook leidt inactiviteit tot een afname van spierweefsel en daardoor tot een verminderde energiebehoefte. Kinderen verbruiken tegenwoordig minder energie dan vroeger. Dat zit niet zozeer in te weinig sporten; tweederde van de basisschoolkinderen sport tenminste twee keer per week (NIGZ, 2008)⁵. Het zit ‘m meer in een afname van dagelijkse beweging:

- Minder buiten spelen

Van de basisschoolkinderen speelt slecht ongeveer 40% elke dag buiten (NIGZ, 2008).

Mogelijke redenen zijn: druk verkeer, het ontbreken van buitenspeelmogelijkheden en ouders die het buiten te onveilig vinden voor hun kinderen.

- Meer televisie en computer

Tv-programma’s, computerspelletjes en internetgebruik zijn mateloos populair bij kinderen. Ongeveer één op zes kinderen uit groep 1 t/m 3 kijkt meer dan twee uur per dag televisie. Vanaf groep 4 zit bijna 15% van de kinderen thuis meer dan 2 uur per dag achter de computer (NIGZ, 2008). Tijdens tv-kijken is er niet alleen een verminderde energiebesteding; ook de energie-inname neemt vaak toe tijdens deze bezigheid.

- Meer op de achterbank

Kinderen worden steeds vaker met de auto naar school, vriendjes of sport gebracht. Van de kinderen in de laagste klassen wordt een kwart met de

² ‘Gezonde basis’ van de website <http://www.gezondebasis.nl/> (september 2009)

³ ‘Campagne voor dikke kinderen van de website <http://www.ouders.nl/mgez2002-dik1.htm> (september 2009)

⁴ Prof. Dr. Ir. J.C. Seidell, Hoogleraar Voeding en Gezondheid, VU Medisch Centrum - Amsterdam

⁵ ‘Ga voor gezond’ van de website <http://www.nigz.nl/index.cfm?act=actueel.persitem&id=363> (september 2009)



‘Op eigen benen kunnen staan!’

auto naar school gebracht. In de hogere klassen gaan kinderen wel vaker lopend of fietsend naar school (NIGZ, 2008).⁶

Daarnaast is er bij veel mensen te weinig kennis over het belang van bewegen.

1.2 Verschil tussen vroeger en nu

Kinderen bewegen dus steeds minder. Vroeger speelden de kinderen allerlei spelletjes op straat. Uit school andere kleren aan en dan werd er gevoetbald, boompje geklommen, hutten gebouwd en ook op straat zag je allerlei spelletjes: springtouwen, stoepranden, stand in de mand, buskruit, ... Kortom, lekker bewegen! Vooral 's zomers was het zeuren bij de ouders om nog even na het eten op straat te spelen. Buiten zag je je vriendjes en vriendinnetjes.

Nu spreken kinderen elkaar per telefoon, msn of sms. Er spelen steeds minder kinderen buiten. Veel kinderen zitten na schooltijd liever achter de televisie of de computer dan dat ze buiten spelen.

Vandaag brengen auto's ons overal naartoe. Fietsen doen we bijna niet meer. Steeds meer kinderen worden met de auto naar school, het zwembad of de sportclub gebracht. Boodschappen worden vaak in één keer met de auto gehaald en in het huishouden bestaan overal apparaten voor. Wil je televisie kijken? Je hoeft niet eens meer uit je stoel op te staan want er is de afstandbediening! Televisie kijken (en spelletjes op de computer spelen) is sowieso iets wat steeds meer en langer gebeurt.⁷

1.3 De basisschool

Op de basisschool maken kinderen een enorme ontwikkeling door. In acht jaar tijd groeien speelse kleuters op tot onwennige pubers. Kinderen zitten op school veel, want het onderwijs is altijd al zitten, schrijven en luisteren geweest. Bewegen is voor kinderen dus heel belangrijk. Dat betekent onder andere dat de gymles erg belangrijk voor ze is. Onderzoek in het primair onderwijs wijst uit dat sport en bewegen een positieve invloed hebben op de algemene werkhouding van kinderen, dat kan leiden tot betere leerprestaties. Scholieren die veel sporten, hebben meer

⁶ ‘Zuivel en Gezondheid’, ‘Te weinig beweging’ van de website <http://www.zuivelengezondheid.nl/?pageID=333> (september 2009)

⁷ Drost, Henk, ‘Krijgen kinderen voldoende beweging?’, [www.julianaschoollunteren](http://www.julianaschoollunteren.nl) (september 2009)



aspiraties, zijn gemotiveerder en organiseren hun schoolwerk beter. Ze zijn gewend rekening met elkaar te houden en zich aan regels te houden.⁸

1.4 Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

Beweging is goed voor hun lichamelijke ontwikkeling, hun motoriek en de aanleg van spieren. Sommige kinderen verafschuwen alleen de gedachte al te moeten sporten. Als een kind van nature genoeg beweging heeft, is er natuurlijk niets aan de hand. Hoe actief een kind is, is afhankelijk van zijn aard (je hebt nu eenmaal doeners en denkers), maar het ligt ook aan het gezin waar het kind uitkomt. Ouders die zelf dol zijn op wandelen en fietsen, betrekken vaak hun kinderen hierbij. In gezinnen waar veel gezeten wordt, leren kinderen ook minder om actie te ondernemen. De hoeveelheid beweging die een kind per dag nodig heeft wordt de 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen'⁹ genoemd. Deze norm luidt voor een kind: dagelijks 60 minuten of meer bewegen. Het gaat daarbij om bewegen dat net zo inspannend is als flink doorlopen of flink doorfietsen. Alleen inspanningen die minstens vijf minuten achter elkaar duren, tellen daarbij mee. Aanbevolen wordt om vervolgens tweemaal per week oefeningen te doen gericht op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, coördinatie en lenigheid).

Kortom, het is een feit dat kinderen tegenwoordig minder bewegen dan vroeger. Kinderen worden overal in de auto naar toe gereden en ze spelen minder buiten. Ze zitten langer achter een beeldscherm (tv, pc) en sporten minder.

1.5 Terug naar de gezonde basis¹⁰

Kinderen zijn van nature speels en actief, maar door ontwikkelingen in de maatschappij worden ze steeds inactiever. Het energieverbruik is de laatste decennia sterk verminderd. Niet zozeer vanwege minder sporten, maar vooral door minder wandelen, fietsen en buitenspelen (NIGZ, 2008). Televisie, computer en de achterbank van de auto zijn ervoor in de plaats gekomen. Bevorderen van lichaamsbeweging bij kinderen is dan ook van groot belang. Bovendien kan meer beweging diabetes, hart- en vaatziekten, diverse vormen van kanker en zelfs

⁸ Verslag directeur Julianaschool van de website

http://www.julianaschoollunteren.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=124&Itemid=112 (september 2009)

⁹ 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen' van de website <http://www.sportzorg.nl/voeding-en-bewegen/de-nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb.html> (september 2009)

¹⁰ Pardoën, Justine, 'Campagne voor dikke kinderen' van de website <http://www.ouders.nl/mgez2002-dik1.htm> (september 2009)



vroegtijdig overlijden helpen voorkomen. Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de intelligentie en de sociale ontwikkeling. Kinderen leren delen, winnen en verliezen, samenwerken en problemen oplossen. Tot slot ontwikkelen kinderen met bewegen hun motoriek en werken aan hun coördinatie.

Zoals hierboven al naar voren komt, bewegen kinderen te weinig. De kranten en tijdschriften stonden bol met het nieuws over onze te dikke kinderen in Nederland die te weinig bewegen. Aan de krantenkoppen zag je dat het nieuws zich herhaalde: ‘Kinderen zijn te dik’, ‘Kinderen bewegen te weinig’, ‘Te dikke vrienden maken je dik’.

Doordat het zo veelvuldig ter sprake kwam in de media wilde ik over dit onderwerp mijn afstudeerscriptie schrijven. Dit omdat ik hier erg van geschrokken ben en omdat ik vind dat we hier met z’n allen wat aan moeten doen. Als aankomend leerkracht basisonderwijs krijg ik hier ook mee te maken. Ik wil me hierin verdiepen, omdat ik het belang van bewegen erg hoog stel. Niet alleen omdat ik het een leuk onderwerp vind, maar ook omdat ik de leergang Vakleerkracht Bewegingsonderwijs volg. Op deze manier kan ik iets doen met de kennis die ik daardoor heb opgedaan, alleen plaats ik het nu wel in een andere context.

Daarom is mijn hoofdvraag:

‘Op welke wijze kun je kinderen aanzetten tot meer bewegen in de hedendaagse bewegingsarmoede van de jeugd en tegelijkertijd tot het verbeteren van hun (fijn)motorische ontwikkeling?’

Mijn praktijkvraag daarbij is als volgt:

‘Een onderzoek naar de effectiviteit van de inzet van middelen bij het niet bewegen van kinderen.’

1.5.1 Hoe aan de slag te gaan

Om een antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag en de praktijkvraag, verdiep ik me eerst in de achtergrond van het probleem. Daarbij richt ik me voornamelijk op de motorische ontwikkeling bij kinderen: hoe zit die ontwikkeling in elkaar en wat zijn de mijlpalen van de motorische ontwikkeling. Dat komt in hoofdstuk 2 ter sprake. Ook ga ik kijken wat je aan het beweegpatroon van de kinderen in de klas of school zelf kunt doen. Dat staat voornamelijk centraal in hoofdstuk 3.

Aan elk hoofdstuk heb ik een of meerdere deelvragen gekoppeld, zodat ik door middel van de deelvragen uiteindelijk een antwoord kan geven op mijn gestelde hoofdvraag.

De volgende deelvragen zullen behandeld worden:

- Hoe ziet de motorische ontwikkeling van een basisschoolkind eruit?



- Hoe kun je spel en beweging integreren in de klas en in de school?
- Wat is de rol van het buiten spelen hierin?
- Hoe is het met het beweegniveau van Nederland gesteld?
- Hoe kijken zowel de ouders als de kinderen tegen bewegen aan in de provincie Gelderland?

Mijn praktijkdeel bestaat uit twee onderzoeken. Naar aanleiding van een onderzoek van het RIVM komt naar voren dat de gemeente Rotterdam en omstreken laag scoort met wat betreft het bewegen. Deze gemeente is daar echter al volop mee bezig door de inzet van onder andere de brede school en het programma ‘Lekker Fit’ die zich op het bewegen van kinderen richten. Daarom wilde ik niets doen met de stad, maar iets anders namelijk de provincie Gelderland. In deze provincie hebben zowel ouders als kinderen (van de bovenbouwklassen van de basisschool) een vragenlijst ingevuld rondom bewegen. Met dit onderzoek wilde ik gaan kijken hoe ze in de provincie Gelderland tegen ‘Kinderen in Beweging’ aankijken en in hoeverre ouders en kinderen ervoor open staan om meer nadruk te leggen op het bewegen.

Het onderzoek van het RIVM en mijn onderzoek in de provincie Gelderland staan beschreven in hoofdstuk 4.

Het tweede praktijkonderzoek speelt in op de bewegingsarmoede van de jeugd en het belang van bewegen. Dit onderzoek laat het effect van een beweegprogramma zien op het beweeggedrag van bovenbouwleerlingen op de basisschool. Kun je met het beweegprogramma van de ‘beweeg-je-beter-box’ het plezier in bewegen terug brengen bij kinderen? Dit onderzoek is ook uitgevoerd in de provincie Gelderland. Het onderzoek met de ‘beweeg-je-beter-box’ heb ik uitgevoerd op mijn LIO-school en daarnaast hebben verschillende scholen; kinderen en leerkrachten in diezelfde provincie een vragenlijst ingevuld die ook met zo’n box of speelpleinkist hebben gewerkt. In die box zit spel-/speelmateriaal waarmee de kinderen op een vaste dag en een vast tijdstip naar buiten gaan en daar tot spel komen.

Dit onderzoek vindt u terug in hoofdstuk 5 waarin de ‘beweeg-je-beter-box’ centraal staat.

Tot slot vindt u in hoofdstuk 6 als uitsmijter op de hele zaak een klein onderzoek over de Wii Fit, iets van deze tijd. Want wat zou nu het effect van de Wii Fit op het beweegpatroon van kinderen zijn?

Op deze wijze splits ik mijn onderzoek op verschillende manieren uiteen. Naar aanleiding van die onderzoeken hoop ik meer duidelijkheid te hebben, zodat ik antwoord kan geven op de uiteindelijke onderzoeksvraag.



1.5.2 Hypothese

Mijn verwachtingen met betrekking tot de onderzoeken behorend bij deze scriptie zijn als volgt:

- Vragenlijsten 'Kinderen in Beweging' door ouders en kinderen: ouders en kinderen in de provincie Gelderland zijn zich goed bewust van het belang van bewegen.

Ik verwacht dat de meeste ouders in deze provincie wel eens hebben gehoord van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen en dat ze daardoor ook hun kinderen aansporen om te bewegen. Dit verwacht ik omdat het aantal kinderen met overgewicht in de stad hoger is dan op het platteland om het maar 'plat' te zeggen.

- De 'Beweeg-je-Beter-Box': spelmethodes zoals de 'beweeg-je-beter-box' kunnen een uitstekende bijdrage leveren aan het bewegen van kinderen.

Ik verwacht dat je kinderen kunt aanzetten tot meer bewegen door de inzet van een 'beweeg-je-beter-box'. Ik verwacht dat kinderen intensief aan de slag gaan met het materiaal in de box en dat ze samen tot spel komen, waarbij het materiaal als middel dient.

- De Wii Fit: de Wii Fit heeft in deze tijd veel invloed op het bewegen van kinderen.

Ik verwacht dat de Wii Fit in deze tijd veel invloed heeft op kinderen. Kinderen zitten tegenwoordig veel achter de computer of de tv. De Wii is net zo iets. Ik denk ook dat de Wii Fit best intensief is door alle bewegingen die je moet uitvoeren om tot een goede score te komen. Daarom zou er best nog uit kunnen komen dat als een kind een uur achter de Wii Fit zit, dat hij dan voldoet aan de 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen'.

Om bij het begin te beginnen, eerst maar eens kijken naar het bewegen van het kind.



2. HET BEWEGEN VAN HET KIND

In dit hoofdstuk wordt u wat verteld over de motorische ontwikkeling bij kinderen. De motorische ontwikkeling heeft namelijk alles te maken met het bewegen van kinderen.

Wat is nu precies motoriek en wat wordt er verstaan onder motorische ontwikkelingslijn? Dat zijn vragen waarop u in dit hoofdstuk antwoord krijgt.

In paragraaf 2.1 wordt er stilgestaan bij de motoriek. Wat wordt daaronder verstaan? En waarvoor hebben we een goede motoriek nodig? Daarnaast leest u in deze paragraaf over de verschillende fases die binnen de motorische ontwikkeling doorlopen worden.

In paragraaf 2.2 leest u over het verloop en de ontwikkeling van de motoriek binnen het lichaam gekeken naar onder andere het zenuwstelsel en de bloedsomloop. Daarbij krijgt u ook te lezen wat de gevolgen zijn van te weinig bewegen.

Paragraaf 2.3 en 2.4 laten u vanuit verschillende modellen en visies kijken op de motorische ontwikkeling. En in paragraaf 2.5 komen factoren die invloed hebben op die ontwikkeling naar voren. Tot slot volgt u in paragraaf 2.6 de ontwikkelingslijn van vaardigheden die verworven worden vanaf het baby zijn tot aan het schoolgaande kind.

2.1 De (normale) motorische ontwikkeling

De meeste kinderen bewegen van nature veel en graag. Ze grijpen, kruipen, bouwen, hollen, schreeuwen, klimmen, voetballen en fietsen. Bewegen is van alle leeftijden, en behalve leuk en gezond is bewegen vooral ook heel nuttig. Spelenderwijs oefenen kinderen hun spieren, zintuigen en motoriek. Ongemerkt leren ze zo de vaardigheden die ze de rest van hun leven nodig hebben.

Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo. Meestal gaat dat goed, maar soms loopt een kind een ontwikkelingsachterstand op. Omdat er bijvoorbeeld iets mis is met een van de zintuigen, het zenuwstelsel of het bewegingsapparaat. Een kind met een motorische ontwikkelingsachterstand heeft extra zorg en aandacht nodig. Het moet harder zijn best doen en meer dan gemiddeld oefenen om bepaalde vaardigheden onder de knie te krijgen.¹¹

¹¹ Kurtz, Lisa A. *De motoriek van kinderen met dyspraxie, autisme, ADHD en leerstoornissen. Verbeter de coördinatie van uw kind.* Giethoorn ten Brink, 2007.



'Op eigen benen kunnen staan!'

2.1.1 Motoriek

Voordat we het gaan hebben over de motorische ontwikkeling is het handig als we weten wat er onder motoriek verstaan wordt.

Motoriek is datgene wat betrekking heeft op bewegingen van het lichaam, zoals arm- en beenbewegingen. Er wordt over twee soorten motoriek gesproken, namelijk de grove motoriek en de fijne motoriek.

Bij de grove motoriek gaat het om de grote, grove bewegingen die je met je lichaam maakt. Dit betekent bijvoorbeeld lopen, fietsen, balanceren, maar ook het gewoon met de armen gecontroleerd bewegen.

Bij de fijne motoriek gaat het om de meer kleinere bewegingen die je met je handen en je vingers maakt. De fijne motoriek zie je bijvoorbeeld terug bij tekenen, schrijven, kralen rijgen en knippen, maar ook bij het opplakken van kleine dingen. Bij de fijne motoriek gaat het dus zowel om de hand- en vingermotoriek, maar ook om de mondmotoriek (articulatie) en de oogmotoriek. Deze hebben alle drie te maken met een vorm van communicatie, namelijk schrijven, praten en lezen. Deze spelen in het totale leerproces een belangrijke rol.

Veel kinderen leren deze vaardigheden spontaan aan. Ze spelen, knutselen, bouwen en leren zo telkens beter hun handen en vingers goed te gebruiken.

Vanaf vier jaar gaan zij naar school en wordt er een groot beroep gedaan op de fijne motoriek.

Normaal ontwikkelt de motoriek zich van groot naar klein en gelijktijdig is hieraan gekoppeld de ontwikkeling van symmetrische bewegingen tot rechts- of linkshandigheid.

Waarvoor is nu precies een goede motoriek nodig? Je hebt een goede motoriek nodig om gecontroleerde bewegingen uit te kunnen voeren, zonder dat je zelf valt of zonder dat je dingen laat vallen.

De grove motoriek is belangrijk, omdat je wanneer je deze niet voldoende beheerst, onhandig over zult komen. Je zult vaak omvallen, tegen obstakels oplopen en plotseling ongecontroleerde bewegingen maken.

De fijne motoriek is belangrijk om onder andere te leren schrijven en kleine voorwerpen op te kunnen pakken.



De motorische ontwikkeling kent vier sensomotorische ontwikkelingsfasen:¹²

- 0 tot 3 jaar: Slurffase
- 3 tot 6 jaar: Symmetrische fase
- 6 tot 9 jaar: Lateralisatie fase
- 9 tot 11 jaar: Dominantie fase

2.1.2 Slurffase¹³

De slurffase kenmerkt zich door slurfbewegingen. Deze bewegingen vinden plaats op basis van spanning en ontspanning. Als de ene hand een vuist maakt, spreiden de vingers van de andere hand zich. Er is nog geen controle over de bewegingen (asymmetrische bewegingen).

Een kind dat geboren wordt kan alleen bewegen door middel van reflexen. De ontwikkeling van het zenuwstelsel is bij de geboorte nog lang niet voltooid. De hersenschors oefent bij de pasgeborene geen remmende invloed uit op de dieper gelegen delen van de hersenen, omdat de myelineschedes (isolatielaag rond de zenuwvezels) nog niet gevormd zijn. Deze schede is noodzakelijk voor de geleiding van impulsen via de zenuwvezels vanuit het zenuwstelsel en voor een juiste verdere geleiding van de impulsen binnen het zenuwstelsel. De hersenstam en het ruggenmerg zijn echter bij de geboorte voorzien van een myelineschede en met behulp daarvan komen de bewegingen van het kind tot stand: de zogenoemde reflexen. Zo’n reflex wordt altijd op dezelfde manier uitgevoerd bij dezelfde prikkel van buitenaf. Deze bewegingen worden grof uitgevoerd omdat het kind niet in staat is om deze bewegingen niet uit te voeren, omdat de remming tekort schiet.

Er zijn reflexen die moeten verdwijnen en reflexen die moeten blijven. Reflexen die zouden moeten verdwijnen, maar dat niet doen, worden hinderpalen binnen de motorische ontwikkeling. Een reflex die moet verdwijnen maar dat niet doet is in het begin een hiaat binnen de motorische ontwikkeling. Het verstoort een vloeiend verloop van deze ontwikkeling. Er zijn bijvoorbeeld reflexen die moeten verdwijnen voordat een ander kan ontstaan of er zijn ook reflexen die asymmetrische bewegingen geven. Een kind waarbij deze reflexen blijven bestaan kan nooit goed symmetrisch worden (zie tweede fase van de motorische ontwikkeling).

¹² MRT-praktijk: Bewegen is leren, ‘De motorische ontwikkeling’ van de website <http://www.bewegenisleren.nl/motorische%20ontwikkeling.html> (september 2009)
Sinia-Barger, Mariona, Colleges schrijven Pabo 2 2007-2008

¹³ MRT-praktijk 2009 (zie noot 12)



Waarom verdwijnt een reflex niet? Dat kan gebeuren door bijvoorbeeld problemen tijdens de bevalling, te weinig beweging en vaak is de reden ook niet aan te wijzen.

Het goede nieuws is dat met behulp van de juiste oefeningen je de reflexen alsnog kunt laten verdwijnen en de motorische ontwikkeling helpt te herstellen.

Binnen de slurffase (asymmetrische fase) moet het kind de gelegenheid krijgen zoveel mogelijk bewegingservaringen op te doen. Laat het kind veel kruipen, veel op blote voeten laten spelen, bijvoorbeeld in de zandbak om de voetreflexen te leren beheersen. Een kind dat nog voetreflexen heeft kan zijn voeten nooit goed af gaan wikkelen als het leert lopen.

Stimuleer het goed rollen, kruipen, gaan zitten, gaan staan. Van het bewegen kun je makkelijk een spelletje maken.

2.1.2.a Voordelen van het kruipen

Tijdens het kruipen, oefent het kind het omhoog houden van het hoofd, waarbij het reageert op alle auditieve en visuele prikkels die in zijn gezichtsveld komen. De mogelijkheid tot fixeren (ogen) wordt bevorderd. De armspieren worden getraind. Bovenal wordt de samenwerking tussen de beide hersenhelften optimaal gestimuleerd. Het is een groot verlies als een kind niet van deze natuurlijke gelegenheid gebruik kan maken.

We zijn vaak geneigd om een kind te veel te helpen met nieuwe vaardigheden te leren. Bijvoorbeeld als we het kind op de voeten zetten om het lopen te oefenen. Een kind wat loopt gaat niet meer graag kruipen, omdat het lopen veel sneller gaat. Laat een kind liever geruime tijd kruipen, het lopen kan hij nog lang genoeg doen. Of een kind wat vaak in de box zit gaat zich optrekken. Gevolg beenspieren worden sterker, het kind kan sneller lopen. Dat lijkt goed, maar de belangrijke kruipfase wordt dan tekort gedaan of overgeslagen.

2.1.3 Symmetriefase¹⁴

De bewegingen van de linker- en rechter lichaamshelft zijn in deze fase elkaars spiegelbeeld. Dit hangt nauw samen met de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel en met de balkontwikkeling tussen de beide hersenhelften. Maakt men met de rechterhand een vuist, dan maakt de linkerhand ook een vuist. Ook zie je, vooral bij moeilijke bewegingen, veel romp- en mondmotoriek.

In de symmetrische fase worden ook auditieve waarneming en de ruimtelijke beleving en ruimtelijke oriëntatie geoefend.

¹⁴ MRT-praktijk 2009 (zie noot 12)



Het is erg belangrijk om beide zijden van het lichaam te stimuleren en ook de samenwerking (samenwerken van de handen).

De hersenhelften ontwikkelen zich gelijk als beide zijden van het lichaam gebruikt worden. Zit een kind bijvoorbeeld veel achter de computer dan wordt door het muisgebruik alleen een beroep gedaan op de rechterkant. Wat betekent dat de linkerhersenhelft het meest aan het werk gezet wordt. Als er een te groot beroep gedaan wordt op één zijde in plaats van twee ontstaat er een disbalans in de ontwikkeling van de hersenhelften en in de samenwerking daarvan. En dat kan weer grote gevolgen hebben op het gedrag en de leermogelijkheden van kinderen.

Een vaak gehoord argument om kinderen wel te laten computeren of andere motorische vaardigheden te laten doen waar ze qua ontwikkeling nog niet aan toe zijn is: ‘ze vinden het zo leuk’ of ‘ze kunnen het zo goed’. Maar een stap te ver nemen in de motorische ontwikkeling betekent dat een fase niet goed doorlopen wordt.

Denk bijvoorbeeld aan te snel een pengreep gaan hanteren. Kinderen voelen door de pengreep dat ze beter grip hebben en het kleuren gaat mooier, maar ze gaan daardoor alleen nog maar met die ene hand tekenen/verven. Beter kunnen ze zolang mogelijk met twee handen werken. Ook al ziet het er misschien minder mooi uit een kind is nu wel met beide hersenhelften actief in plaats van met één.

Een ander voorbeeld is knippen. Kinderen vinden dat vaak geweldig, maar om te knippen moet de duim een andere beweging maken dan de andere vingers en in deze fase moet je elke hand als één geheel beschouwen en niet de duim een afzonderlijke functie geven. Een kind wat de symmetriefase goed doorlopen heeft, hoeft je niet meer te leren knippen, die kan het, omdat hij er dan (vanuit de motorische ontwikkeling) klaar voor is. Denk bijvoorbeeld ook aan game-boyen. De duimen draaien solo in plaats van een beroep te doen op de hele hand.

2.1.4 Lateralisatiefase¹⁵

De lateralisatiefase kenmerkt zich doordat de duim van de voorkeurshand de functie overneemt van de andere hand: oppositie van de duim.

In deze fase is het kind in staat fijne motorische handelingen toe te gaan passen zoals schrijven. Het kind is nu in staat bewegingen te laten plaats vinden vanuit de pols en de vingers, en niet meer vanuit de hele arm. De handen werken in deze fase wel samen, maar ze maken een verschillende beweging. Met andere woorden je gaat een steun/werkhand ontwikkelen. Voor de benen is dat ook zo.

¹⁵ MRT-praktijk 2009 (zie noot 12)



Je kunt het werken met één hand stimuleren. Het kind heeft in aanleg een voorkeurskant. Het is heel belangrijk dat een kind ook met die kant gaat werken. De kant waar het kind mee werkt, daar hoort ook een hersenhelft bij. De linkerzijde wordt aangestuurd door de rechterhersenhelft en de rechterzijde door de linkerhersenhelft. De beide hersenhelften hebben daarbij hun eigen taak. De één is dominant en de andere kant is de helper. Het probleem ontstaat als één kant in de symmetriefase te weinig aan bod is geweest, doordat er te veel met één kant (de voorkeurskant) is gewerkt in plaats van met twee. Een helpende hersenhelft kan alleen goed zijn taak vervullen als hij zich heeft kunnen ontwikkelen en daarvoor moet hij wel veelvuldig gebruikt zijn.

Ook kan het gebeuren dat een kind niet met zijn voorkeurskant (die in aanleg aanwezig is) gaat werken, maar met de andere kant, dan spreekt men van een dyslateralisatie. Dit kan verstrekkende gevolgen hebben voor het leren en welbevinden van het kind.

2.1.5 Dominantiefase¹⁶

Men spreekt van dominantie wanneer één hersenhelft overheerst bij alle functies. Er ontstaat dus een duidelijke voorkeur voor: oog-oor-hand-voet. Een hersenhelft is dominant.

Indien alles verloopt zoals het moet, zullen er voor de kinderen geen problemen ontstaan. Het grootste probleem ontstaat op het moment dat kinderen, die nog onvoldoende gelateraliseerd zijn, handelingen moeten verrichten waar ze nog niet aan toe zijn.

2.2 De ontwikkeling van de motoriek¹⁷

De periode tussen de vier en de zes jaar bij kinderen is van groot belang voor de motorische ontwikkeling. Rond de zesde verjaardag zijn bij de meeste kinderen de basale motorische competenties ontwikkeld. Die competenties zijn te onderscheiden in:

- Zichtbare motorische vaardigheden
(lopen, rennen, springen en klimmen)
- Metamotorische bekwaamheden.

Dit zijn niet direct zichtbare en alleen indirect uit de zichtbare vaardigheden af te leiden bekwaamheden, zoals de coördinatie van

¹⁶ MRT-praktijk 2009 (zie noot 12)

¹⁷ Both, Kees, Kinderen in beweging: *Motorische ontwikkeling en schoolnatuurtuinen* uit 'De wereld van het jonge kind, 2005



bewegingen (evenwicht bewaren, ritme, wendbaarheid) en voorwaardelijke bekwaamheden (kracht, uithoudingsvermogen en snelheid).

De ontwikkeling van het bewegen hangt uiteraard samen met de algemene lichamelijke ontwikkeling: zenuwstelsel, bloedsomloop, spieren en botten, de zintuiglijke ontwikkeling.

Over die voorwaarden wat meer informatie.

2.2.1 Zenuwstelsel

Tot drie jaar is er een zwakke onderlinge koppeling van zenuwbanen, waardoor spieren niet goed gecoördineerd kunnen worden. Complexe bewegingen zijn dan nog nauwelijks mogelijk. In de kleuterleeftijd is er een sterke differentiatie in hersencellen, plus een explosieve toename van verbindingen en vertakkingen van alle hersencellen. Bovendien neemt de snelheid in de geleiding van prikkels van spieren naar hersenen en omgekeerd toe, doordat de mergschedes om de zenuwbanen zich goed ontwikkelen en deze daardoor beter geïsoleerd worden.

Tussen de vier en zes jaar worden door deze ontwikkeling de mogelijkheden voor een goede coördinatie van bewegingen sterk verbeterd en onnodige nevenbewegingen gedempt. Daarbij ontwikkelt zich een verfijnde samenwerking tussen het gezichtszintuig, het evenwichtszintuig en sensoren in spieren, pezen en gewrichten enerzijds en het zenuwstelsel anderzijds.

Veel en divers bewegen is voor deze ontwikkeling essentieel. Het lichaam ontwikkelt daarbij bepaalde ‘reactiemodellen’, reflexachtige wijzen van reageren op typische situaties, waardoor het lichaam bijvoorbeeld op complexe terreinen ‘op scherp staat’.¹⁸

2.2.2 Kracht en uithoudingsvermogen

Bij grote inspanning zijn er wat de bloedsomloop betreft twee reacties mogelijk. Bij het ongeoefende kind zal de hartslag sneller worden, wat je niet zo lang volhoudt. Bij geoefende kinderen pompt het hart per hartslag meer bloed rond, dat is langer vol te houden. Bij de ademhaling gaat het op een analoge manier: sneller ademen bij het ongeoefende kind en dieper bij het geoefende kind. Tussen hun derde en zesde verjaardag zijn kinderen steeds beter in staat tot korte, relatief grote belastingen van hun lichaam, onderbroken door korte pauzes (van 30 seconden). Vanaf vier jaar ontwikkelen de spieren zich sterk, allereerst de grote spieren en dan de fijne spieren. De fijne motoriek bouwt voort op de grove motoriek. Het ruimschoots aanwezige onderhuidse vetweefsel wordt afgebroken en omgezet in en verdrongen door spierweefsel, als het kind tenminste voldoende

¹⁸ Both 2005 (zie noot 17), pp. 118-121



beweegt! Zo niet, dan wordt de vorming van vet juist bevorderd. Door beweging wordt ook de afzetting van kalk in de botten bevorderd.

De ontwikkeling van kracht en uithoudingsvermogen, lichaamsbeheersing, durf en zekerheid gaat na zes jaar nog verder, maar de periode tussen grofweg vier en zes jaar is voor de ontwikkeling van de motoriek cruciaal.¹⁹

2.2.3 Beweging binnen totale ontwikkeling

Welke bijdrage levert een optimale ontwikkeling van bewegingscompetenties aan de totale ontwikkeling van kinderen? Allereerst moet dan een positief zelfconcept genoemd worden. Lichaamsbeleving en zelfbeleving zijn nauw met elkaar verbonden (Kugel, 1969). Daarbij horen een realistische inschatting van wat je kunt, zelfvertrouwen en durf. Kinderen die door een handicap zeer beperkt zijn in de ontwikkeling van hun motoriek kunnen ook een positief zelfbeeld ontwikkelen, maar alleen door een hoge mate van specifieke zorg; zij kunnen soms een compensatie vinden op andere terreinen, bijvoorbeeld de verbeeldingskracht, leerprestaties of op sociaal terrein.

Voor de overgrote meerderheid van ‘gezonde’ kinderen geldt dat zelfredzaamheid samenhangt met een goede motoriek. ‘Zelf-standing’ is niet voor niets: op eigen benen kunnen staan! ‘Be-grijpen’ is ook: greep op de omgeving hebben (Zimmer, 2002). Lichaamsbeheersing draagt bij aan zekerheid en daarmee aan een grotere veiligheid. Onzekere kinderen hebben meer kans op ongelukken.

Motorische competenties dragen bij aan de ontwikkeling van de ruimtelijke oriëntatie, met als voorbeeld het snel door elkaar heen lopen van een groep kinderen. Je goed kunnen bewegen draagt ook bij aan de levensvreugde van kinderen en kan een positieve en negatieve rol hebben in de sociale ontwikkeling van kinderen, omdat zij zich onderling vergelijken.

Een positief zelfconcept is ook basaal voor de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Maar is het ook meer specifiek van belang voor de ontwikkeling van het denken? Bij drie- tot vijfjarigen is er een sterke samenhang tussen bewegen en denken, in wat Piaget ‘het senso-motorische denken’ genoemd heeft.²⁰

Wordt beweging in de verdere ontwikkeling minder belangrijk voor het denken en wordt dat vervangen door interne representaties (voorstellingen) van de werkelijkheid? Veel psychologen zijn die mening toegedaan (Van Meel, 1973), waarbij gedacht wordt in termen van opeenvolgende fasen.

Anderen gaan meer uit van parallelle in plaats van opeenvolgende ontwikkelingen. Zij hebben kritiek op de scheiding van waarnemen/motoriek en cognitie in onze moderne cultuur.

¹⁹ Both 2005 (zie noot 17), pp. 118-121

²⁰ Jean Piaget van de website <http://www.pioo.nl/html/piaget.html> (oktober 2009)



Hüttenmoser stelt de vraag of deze opeenvolging van doen naar je voorstellen wellicht minder een zaak van ontwikkeling is en eerder een gevolg van eisen die het dominante schoolsysteem stelt, waar ‘leren’ en ‘stilzitten’ vrijwel synoniem zijn. Modern hersenonderzoek toont aan dat beweging het ontstaan van verbindingen binnen de hersenen bevordert. Dit zou weer in positieve zin de ontwikkeling van de intelligentie bevorderen (‘brainbased learning’), maar of dat ook voor oudere kinderen geldt is onduidelijk.

Wel is aangetoond dat veel bewegen een positieve invloed heeft op de leerprestaties van kinderen. Dit blijkt bijvoorbeeld uit het *démi-temps*-programma in Frankrijk waarbij de helft van de schooltijd aan sport besteed werd. Ook is duidelijk dat zogenaamde ‘niet-doelgerichte’ activiteiten, zoals het exploratieve spel, een bijdrage kunnen leveren aan het cognitieve leren.

2.2.4 Bewegingsarmoede

Dan nu een belangrijk thema: de bijdrage van beweging aan de gezondheid van kinderen. Dat komt met name aan de orde in verband met overgewicht. Ruim 40% van de volwassen bevolking is te dik. Bij basisschoolkinderen is een op de acht al te zwaar. De oorzaken zijn een gebrek aan beweging en ongezond eten. Dat gebrek aan beweging hangt weer samen met te veel zitten, met name voor tv en computer, minder gelegenheid voor buitenspel voor kinderen, meer gemechaniseerd voortbewegen in plaats van lopen en fietsen. In hun vrije tijd spelen kinderen steeds meer binnen in plaats van buiten. Dit heeft dramatische gevolgen voor de gezondheid, met name de kans op diabetes en hart- en vaatziekten.

Ook is in onderzoek van jeugdartsen en in sportmotorisch onderzoek in Duitsland en Oostenrijk een sterke achteruitgang in bewegingscompetenties van kinderen geconstateerd. Voor Nederland zijn de gegevens minder bekend, maar het komt op hetzelfde neer. Minder beweging betekent dat er minder gelegenheid is om deze competenties te verwerven en te oefenen. Het bewegen is bovendien eenzijdiger geworden. Hier ontstaat dikwijls een vicieuze cirkel: minder bewegen leidt tot minder goed bewegen, wat weer leidt tot faalangst op dit terrein en dus minder bewegen, enzovoort. Dikke kinderen schamen zich vaak voor hun lichaam, krijgen een negatieve relatie met hun lichaam en dit beïnvloedt ook de sociale relaties. Aandacht voor voldoende beweging bij kinderen is hier cruciaal, dan is preventie het meest effectief.²¹

Een belangrijke, zo niet de belangrijkste factor in het minder bewegen en buitenspelen van kinderen is de achteruitgang van de kwaliteit van de fysieke

²¹ Both 2005 (zie noot 17), pp. 118-121

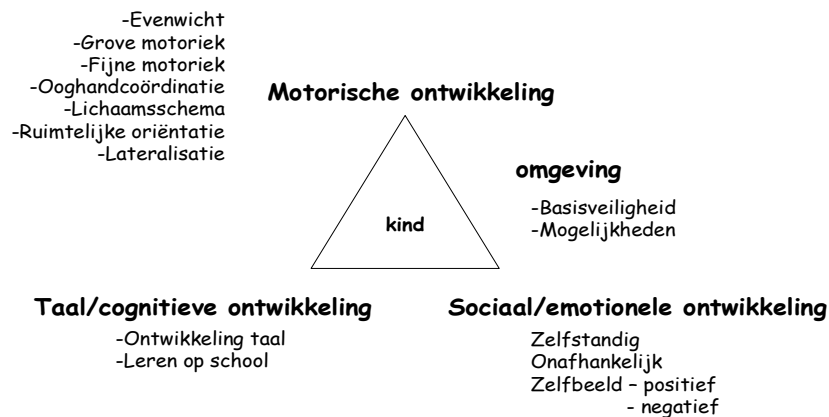


speelomgeving van de kinderen: het sterk verminderen van voldoende uitdagingen tot veelzijdig bewegen in de directe leefomgeving. Ook de sociale kwaliteit van de leefomgeving is belangrijk, vooral de aanwezigheid van andere kinderen. Kinderen willen met andere kinderen spelen, stimuleren en imiteren elkaar: 'kijk eens wat ik kan!' Zo kunnen ze ook onafhankelijker worden en hun bewegingsrepertoire sterk uitbreiden.

2.3 Een model van de totale ontwikkeling²²

Centraal in dit model staat het zich ontwikkelende kind. De ontwikkeling is afhankelijk van de eigen specifieke kenmerken van het kind zoals temperament, leervermogen, bouw en eventuele aandoeningen (bv. allergie, ADHD). Hoe de ontwikkeling zal verlopen is ook afhankelijk van de omgeving waarin het kind opgroeit. Een omgeving die veilig is en ruimte biedt, letterlijke ruimte, maar ook stimulans om bewegend te ontdekken, is een belangrijke positieve factor in de ontwikkeling.

Interactiemodel totale ontwikkeling



Figuur 1: Interactiemodel van de totale ontwikkeling van het kind.

²² Biesta, Mignon e.a., 'Kinderoefentherapie: Speciale aandacht voor het bewegen van het kind', *Kinderoefentherapie* (juni 2006), pp 1-9



De ontwikkeling van de motoriek staat niet los van de ontwikkeling van taal, cognitie en de sociaal-emotionele ontwikkeling. Het bewegen stelt het kind in staat om het eigen lijf te ontdekken en van daaruit ruimtelijke ervaringen op te doen. Het kind oriënteert zich in de wereld om zich heen. Het kind leert door bouwen of puzzelen te werken met ruimtelijke vormen, en begrippen worden geleerd en benoemd.

Het bewegen speelt een zeer belangrijke rol in de wereld van het kind. Het heeft invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Door ervaring en bevestiging krijgt het kind zelfvertrouwen om de wereld te gaan ontdekken en daarmee weer bewegingservaring op te doen. Krijgt het kind onvoldoende ervaring en bevestiging dan kan het kind onzeker en faalangstig worden.

Mogelijke oorzaken voor motorische problemen bij kinderen moeten om de hiervoor genoemde redenen zoveel mogelijk beschouwd worden vanuit de totale ontwikkeling van het kind. Bij schrijfproblemen wordt dit heel duidelijk zichtbaar.

Schrijfproblemen

Er is bij het schrijven invloed vanuit de drie genoemde gebieden op het eindresultaat.

Het schrijven is een sensomotorische vaardigheid: de invloed van de zintuigen is belangrijk. Denk maar aan het schrijven tussen de lijntjes en het hanteren van het schrijfmateriaal. Daarnaast is er uiteraard een taalcognitieve component.

Spellingsproblemen kunnen het uiteindelijke schrift beïnvloeden: het kost dan meer energie om de schrijfbeweging vloeiend te laten verlopen. De relatie met de sociaal-emotionele ontwikkeling wordt onder andere duidelijk bij het gespannen en krampachtige schrift.

2.4 Verschillende visies op de motorische ontwikkeling²³

De ontwikkeling van bewegen bestaat uit de volgende drie componenten:

- Neurologische ontwikkeling
- Sensorische ontwikkeling
- Motorische ontwikkeling

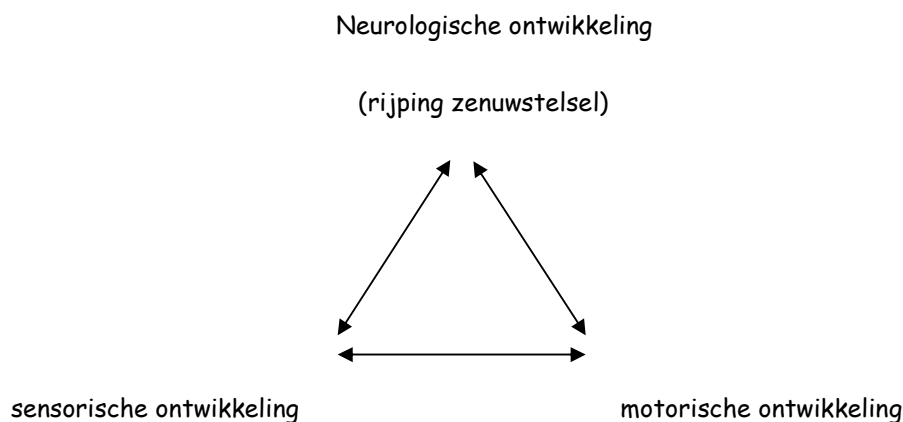
²³ Biesta 2006 (zie noot 22), pp 1-9



'Op eigen benen kunnen staan!'

Ook deze drie componenten hebben invloed op elkaar. Het bewegen heeft invloed op de rijping van het zenuwstelsel en een zekere mate van rijping is nodig om een bepaalde beweging uit te kunnen voeren. Bij deze beweging wordt ervaring via de zintuigen opgedaan: het kind hoort de rammelaar, ziet deze bewegen, voelt de beweging. Een volgende keer zal deze beweging meer kwaliteit hebben door de ervaring. Voor een bepaalde waarneming en verwerking daarvan is een zekere mate van rijping van het zenuwstelsel nodig. Maar de ervaring heeft ook weer invloed op de rijping van het zenuwstelsel.

In de sensomotorische ontwikkeling leert het kind door het bewegen eerst zijn eigen lichaam kennen om vervolgens de omgeving te gaan verkennen en te komen tot een ordening van de ruimte om hem heen. Tevens wordt de visiomotoriek steeds verfijnder (=oog/handcoördinatie).²⁴



Figuur 2: De invloed van verschillende componenten op elkaar.

Naast dit algemene principe kan er op verschillende manieren naar de motorische ontwikkeling gekeken worden. De ene visie is meer kwalitatief gericht, hoe wordt de beweging uitgevoerd, en de andere benadrukt meer de 'kwantiteit', kan de beweging uitgevoerd worden.

Hieronder worden verschillende visies op de motorische ontwikkeling beschreven.

²⁴ Alff 2006 (zie noot 1) pp.38-40



‘Op eigen benen kunnen staan!’

2.4.1 De ‘mijlpalentheorie’

Welke vaardigheid kan een kind op een bepaalde leeftijd? Dat is eigenlijk het principe van de ‘mijlpalentheorie’. Dit is belangrijk om te kunnen vaststellen of een kind achter is in de motorische ontwikkeling. Er wordt hierbij over het algemeen niet gekeken hoe de beweging wordt uitgevoerd.

2.4.2 De neurologische ontwikkeling 0 - 18 maanden²⁵

Het gaat hierbij om de ontwikkeling naar het zelfstandig kunnen staan en lopen. Een hele prestatie in 18 maanden. Daarvoor is nodig dat de motoriek zich ontwikkelt van reflexmatig bewegen naar zelfgestuurd bewegen (van onwillekeurige motoriek naar willekeurige motoriek).

Voor het ontwikkelen van stabiliteit en evenwicht zijn nodig:

- Een goede spanningsregulatie, die zich ontwikkelt vanuit
 - ✓ Het centrum van het lichaam naar de uiteinden van de ledematen (van centraal naar perifeer) en
 - ✓ Van boven naar beneden (van craniaal naar caudaal)
 - ✓ Van buiging naar strekking (van flexie naar extensie)
- Goede evenwichtsreacties die zich ontwikkelen vanuit
 - ✓ Oprichtreacties en
 - ✓ Opvangreacties

Een goede spanningsregulatie en goede evenwichtsreacties leiden tot stabiliteit met mobiliteit. Dit geeft kwaliteit aan het bewegen. De beweging vindt daar plaats waar hij plaats moet vinden.

**“STABIEL BEN JE,
EVENWICHT BEWAAR JE”**

²⁵ Biesta 2006 (zie noot 22), pp 1-9



2.4.3 De ontwikkeling van de links/rechtse samenwerking

Deze ontwikkeling is gebaseerd op de theorie van P. Mesker.²⁶ Hij onderscheidt in de motorische ontwikkeling meerdere fases, te weten:

- De asymmetrische fase
Dit is de oudste en meest primitieve motoriek. Deze is gebaseerd op een links/rechts antagonisme van de lichaamshelften, ofwel als de spieren aan de rechter lichaamshelft worden gespannen, ontspannen de spieren aan de linkerzijde.
- De symmetrische motoriek
Deze motoriek berust op een dorso/ventraal-antagonisme, ofwel als de spieren aan de voorzijde worden gespannen, ontspannen de spieren aan de achterzijde. Dit is van belang voor de stabiliteit. Deze motoriek is gericht op het van de grond komen, het oprichten.
Kenmerkend is ook dat links en rechts dezelfde beweging maken; in de handen klappen, springen. In deze fase wordt de middellijn van het lichaam niet gekruist.
Daarnaast zie je dat kinderen met een ding tegelijk bezig zijn. Deze motoriek is te herkennen aan symmetrische meebewegingen, bijvoorbeeld als de ene hand iets wil pakken zie je ook de buiging van de vingers in de andere hand. Ook het meebewegen van de tong is een vorm van symmetrisch meebewegen.
- De lateralisatie fase
De derde fase is de ontwikkeling van de lateralisatie, die al begint tijdens de asymmetrische en symmetrische fase. De asymmetrie berust op een verschil in vaardigheid van beide handen (de ene hand handelt en de andere hand ondersteunt, bijv. blokjes in een doosje doen). In de symmetrische fase zie je dat er nog regelmatig van functie gewisseld wordt tussen beide handen (de ene keer houdt links het bakje vast en de andere keer weer rechts). In deze fasen zijn er meebewegingen van de andere hand maar het gaat steeds beter om gedissocieerd te bewegen, dat wil zeggen: de beweging vindt plaats daar waar hij plaats moet vinden. Een hand wordt beleefd vaardiger, zekerder, meer doelbewust gericht. Dan is er sprake van lateralisatie. De ene hand weet wat de andere doet. Er is een gedifferentieerde samenwerking van de handen, waarbij de ene hand de sturende hand en de andere hand de ondersteunende hand is. Het is meestal de sturende hand die bij een normale ontwikkeling tot schrijven zal komen.

²⁶ Motorische ontwikkeling van de website
http://www.oefentherapiezeewolde.nl/oefentherapie_kinderoefentherapie.html (oktober 2009)



Nu wordt de middellijn gekruist, is er een goede links/rechtse samenwerking en kunnen er meerdere dingen tegelijk gedaan worden.

2.4.4 De ontwikkeling van de vaardigheden²⁷

Gekeken wordt naar de ontwikkeling van de motoriek van 2-6 jaar en 6-12 jaar. Dit is de theorie achter de HMKTk-test en de ABC-test (Wiegersma, 1988).

Als motorische vaardigheden worden onderscheiden:

- Primaire vaardigheden (lopen en grijpen)
- Vaardigheden op het gebied van de zelfverzorging
- Fundamentele vaardigheden (rennen, hinkelen, springen, klauteren en ballen)
- Schrijfvaardigheid (het gaat hier om de schrijfvoorwaarden)

Deze vaardigheden maakt het kind zich in principe eigen voor zijn zesde jaar. Het verschil tussen het kleuterkind (4-6 jaar) en het lagere schoolkind (6-12 jaar) wordt vooral gekenmerkt door kwalitatieve aspecten en complexiteit, welke een gevolg zijn van de verdere ontwikkeling van het kind.

Factoren die hier onder andere een rol bij spelen zijn:

- De lichamelijke groei
- Een groter uithoudingsvermogen
- Ontwikkelingen op cognitief gebied (concentratie, het gebruik van de taal)
- De differentiatie van de vaardigheden
- Het automatiseren van de beweging
- De integratie van de vaardigheden (gelijktijdig)

Dit heeft consequenties voor de gymnastiekles en sport. Bij de kleuter zal het vooral gaan om het oefenen van de vaardigheden, terwijl je met het schoolkind deze vaardigheden juist gaat toepassen in complexe vormen, zoals touwtje springen, het hinkelspel, spelvormen waarbij spelregels en tactiek een rol spelen (van belang voor de sociale ontwikkeling).

2.4.5 Sensomotorische integratie²⁸

Onder sensomotorische integratie wordt verstaan het vermogen om informatie vanuit de wereld en vanuit ons eigen lichaam op te nemen, te selecteren en de verschillende stukjes informatie met elkaar te verbinden, zodat wij er op een juiste manier op kunnen reageren.

²⁷ Biesta 2006 (zie noot 22), pp 1-9

²⁸ Biesta 2006 (zie noot 22), pp 1-9



De werking van de prikkel is afhankelijk van:

- Het waarschuwend vermogen van de prikkel
Een gevaarlijke prikkel wordt verwerkt door het beschermende systeem. Een gewone prikkel wordt verwerkt door het herkenningssysteem. Hoe meer informatie we herkennen, hoe minder prikkels we als gevaarlijk ervaren. Het opbouwen van een herkenningssysteem kost tijd. Een baby ervaart meer prikkels als bedreigend dan een kleuter, die weer meer prikkels als bedreigend ervaart dan een 12-jarige.
- De gevoeligheid van het zintuig
Een zintuig kan over- of ondergevoelig zijn. Indien het tastzintuig overgevoelig is zal het kind niet graag dingen vastpakken, er is sprake van tactiele afweer. Het vertoont bijvoorbeeld weerstand bij het aankleden en heeft moeite met het eten van vooral zachte dingen. Het is begrijpelijk dat deze kinderen regelmatig moeite hebben bij fijn motorische activiteiten. Een ondergevoelig tastzin leidt er toe dat kinderen juist veel willen voelen, zij plukken vaak aan dingen of andere kinderen. Ook hierbij zie je dat de fijne motoriek vaak achter loopt.

Een kind met een overgevoelig evenwichtsorgaan, dat moet zorgen voor informatie over de stand van het lichaam, is vaak houdingsonzeker en zal weinig bewegen.

Een ondergevoelig evenwichtsorgaan gaat vaak samen met een lage spierspanning. Het kind kan de snelheid van bewegen moeilijk in schatten en heeft de neiging om te storen, te botsen of te vallen. Het zal veel gaan bewegen om het evenwichtsorgaan te stimuleren.

- Het alertheidsniveau van het kind
Er zijn verschillende niveaus van alertheid te onderscheiden: van 1: slapen tot 5: emotionele ontlading (huilen, paniek). Niveau 3 is het niveau waarop informatie goed verwerkt wordt. Het kind is dan wakker en gericht actief. Het onvoldoende tot stand komen van de stabilisatie van het alertheidsniveau leidt tot overlevingsgericht gedrag in plaats van beleavingsgericht gedrag. Bewegen helpt om het alertheidsniveau te reguleren (zitbal, balkussen).

Tot zover enige visies op de motorische ontwikkeling. Al deze visies hebben hun bijdrage bij de signalering van problemen in de motorische ontwikkeling.



2.5 Factoren die van invloed zijn voor de motoriek²⁹

Een motorisch vaardig kind is een kind dat de motorische vaardigheden, die zijn omgeving van hem verwacht, voldoende goed kan uitvoeren. Deze verwachtingen zijn afhankelijk van de volgende factoren:

- De leeftijd van het kind
- Lichaamsbouw
- Geslacht
- Gezondheidstoestand
- Sociaal milieu

Motorische vaardigheden ontwikkelen, houdt in dat we de bewegingsmogelijkheden van kinderen uitbouwen en basisvaardigheden ontwikkelen, uitbreiden en uitdiepen. Deze basisvaardigheden vormen dan op hun beurt het vertrekpunt voor het aanleren van specifieke vaardigheden, vanaf de leeftijd van ongeveer zeven jaar.

Het plezier beleven aan motorische vaardigheden is al vanaf zeer jonge leeftijd merkbaar. Dit plezier beleven en gelijktijdig ‘grip krijgen op de omgeving’ geven een gevoel van controle over het eigen gedrag, meer zelfvertrouwen en een positieve zelfwaardering.

In de eerste weken van een baby treden spontane en reactieve bewegingen op, er is nog geen sprake van bewuste en planmatige activiteit. Daarna volgt een spectaculaire ontwikkeling van lachen, teuten, grijpen, rollen, zitten, staan en lopen. Deze functies worden als het ware vanzelf verworven, ieder normaal kind maakt deze ontwikkelingen door zonder dat ze aangeleerd hoeven te worden. Bij het ene kind gaat de ontwikkeling sneller dan bij het andere kind. Bij een en hetzelfde kind komt de ene functie sneller dan bij de andere. Soms gaat de ene fase van een functieontwikkeling sneller dan een volgende en soms ook valt het terug op een vorige fase.

Door motivatie en stimulatie ontwikkelt een kind zich vlotter. Naarmate het kind ouder wordt, is er meer invloed van buitenaf nodig om nieuwe functies te ontwikkelen: functies als fietsen, schaatsen, fluiten en schrijven komen niet vanzelf, maar moeten geleerd worden. Eenmaal verworven verdwijnen ze niet gemakkelijk. Er zijn nog gecompliceerde vaardigheden, zoals pianospelen, die weer

²⁹ Hobbrel, J. Scriptie Lichamelijke Opvoeding, Beweging, 2008



verdwijnen als ze niet onderhouden worden. Hier wordt de grens bereikt van de normaal door iedereen te verwerven vaardigheden.³⁰

2.6 De ontwikkelingslijn van motorische vaardigheden

Het lichaam van de mens is als hij geboren wordt, nog onvolgroeid en komt pas tijdens de jeugd geheel tot ontwikkeling. Dat geldt ook voor de motorische ontwikkeling waarvan snelheid en kwaliteit door verscheidene factoren worden beïnvloed en die dan ook voor ieder kind anders zijn. Genetische factoren kunnen een grote invloed hebben op kracht en lenigheid en op het algehele talent voor fysieke inspanningen. Het zal daardoor niet vaak voorkomen dat kinderen van ouders die niet lang zijn en gezet, goede basketbalspelers worden, terwijl kinderen van lange, atletisch gebouwde ouders juist meer kans hebben om hierin uit te blinken. Verschillen in cultuur en levenswijze tussen gezinnen zijn eveneens van invloed. Sommige kinderen hebben daardoor meer de gelegenheid om aan inspannende lichamelijke activiteiten mee te doen dan andere. In de omgeving van het ene gezin wordt nu eenmaal meer belang gehecht aan dergelijke bezigheden dan van het andere. Kinderen van wie de ouders zelf veel lopen, fietsen en andere gezonde bezigheden buitenshuis doen en aanmoedigen, kunnen wel eens gemotiveerder zijn om zichzelf lichamelijke inspanningen op te leggen dan kinderen die ouders hebben met hobby's waarbij ze vooral zitten. Het is bekend dat het kind voor een succesvolle motorische ontwikkeling regelmatig de gelegenheid moet krijgen om zijn omgeving fysiek te verkennen; daardoor wordt het zich bewust van en krijgt het waardering voor de interactie van lichaam en omgeving. Als we aan kleine kinderen denken, dan zien we die gewoonlijk voor ons als actief, bezig, druk. Het is heel kenmerkend dat ze willen rennen, klimmen, springen, dat ze hun evenwicht willen oefenen op de rand van het trottoir en dingen naar een doel willen gooien. Dit is de natuurlijke manier waarop kinderen hun lichaam leren kennen en hun omgeving veroveren.³¹

2.6.1 Wat de baby eerst moet ontwikkelen

De op tijd geboren baby heeft motorisch een aantal problemen op te lossen. Hij zal een aantal belangrijke controles moeten verwerven en dit verloopt niet zonder moeite. In de eerste weken en maanden zal de baby in verschillende houdingen moeten leren om zijn hoofd, zijn romp en zijn ledematen te controleren. Hij zal stevigheid moeten opbouwen om zich tegen de zwaartekracht te kunnen oprichten. Hij zal evenwicht moeten leren vinden en zelfstandig van houding veranderen. Hij

³⁰ Kurtz 2007 (zie noot 11), pp. 2-50

³¹ Kurtz 2007 (zie noot 11), pp. 2-50



zal zijn armen moeten leren gebruiken, eerst om zich op te duwen, dan om het evenwicht te leren behouden, vervolgens om te reiken en te grijpen.

Het verwerven van deze controles volgt een bepaald patroon. De baby vertoont eerst globale bewegingen, met andere woorden als een arm bewogen wordt dan zullen romp, hoofd en benen ook bewogen worden. Geleidelijk zal het kind leren de lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar te bewegen. Dit is nodig om bijvoorbeeld te kunnen steunen op de armen en toch in alle richtingen met het hoofd te kunnen bewegen en zo bewegende voorwerpen of personen te kunnen volgen.

Een van de eerste vaardigheden die de baby zal moeten ontwikkelen is het hoofd, de romp en de ledematen naar de middellijn te brengen en uiteindelijk in de middellijn te stabiliseren. Op dat moment krijgt een baby een stabiele basis van waaruit hij kan leren de armen en de benen doelgericht en gecoördineerd te gebruiken. Wanneer een houding stabiel is geworden, wordt het mogelijk om gecontroleerd uit die houding te gaan en er gecontroleerd in terug te komen wanneer hij dit wenst. Dit is een belangrijke fase, want dan kan het kind zonder hulp van houding veranderen op het ogenblik dat het dit wenst. Hiervoor kon het kind ook al van houding veranderen, maar dan door evenwichtsverlies en soms op ogenblikken dat het dit niet wilde.

Het vinden van de middellijn en het stabiliseren gebeurt eerst in de lighouding, maar later ook in de zit- en kruiphouding. Het kind gaat van houdingen met een groot contactvlak (liggen) naar houdingen met steeds minder contactvlakken (zitten en staan). In elke houding zie je dat het kind eerst controle verwerft over het hoofd. Daarna over het bovenste deel van de romp en de bovenste ledematen en uiteindelijk over het onderste gedeelte van de romp en de onderste ledematen.

De bovenste ledematen gaan in diverse houdingen ook eerst als hulp voor het evenwicht gebruikt worden (vasthouden of steunen). Het verwerven van vaardigheden in de ene houding zal ook invloed hebben op de ontwikkeling in andere houdingen. Zo zal het kind in buikligging zijn ruspieren kunnen versterken. Dit zal dan ten goede komen aan de zithouding: de rug zal in deze houding rechter kunnen worden gehouden. Een perfect gecontroleerde zithouding zal pas verworven zijn als het kind zich in stand begint te trekken.



Er is een duidelijke wisselwerking van de ene houding naar de andere. Het is dan ook belangrijk dat het kind in verschillende houdingen ervaringen kan opdoen in het bewegen.³²

2.6.2 De baby

Motoriek is het geheel van bewegingen en bewegingspatronen dat het kind in staat stelt zijn lichaam te gebruiken en te bewegen. De motorische ontwikkeling van een kind begint al ver voor de geboorte. Na de geboorte gaat deze ontwikkeling door. Een pasgeborene heeft nog veel primitieve reflexen en onbewuste bewegingen. Veel van dit onbewuste handelen, gaat gedurende de ontwikkeling over in bewust handelen.

De beroemde ontwikkelingspsycholoog Jean Piaget beschreef het nauwe verband tussen leren door waarnemen (*perceptual learning*) en de ontwikkeling van de fysieke bekwaamheid. De eerste bewegingen van het jonge kind zijn grotendeels reflexmatig, dat wil zeggen onwillekeurig van aard. Het wordt via al zijn zintuigen blootgesteld aan een breed scala aan waarnemingservaringen. Die zintuigen zijn het gezicht, het gehoor, het gevoel, de reuk en de smaak, maar ook het *vestibulair bewustzijn* (het zwaartekracht- en het bewegingsgevoel zoals die geregistreerd worden door receptoren in het *vestibulum*, dat wil zeggen het voorhof van het inwendige oor) en *proprioceptie* (het evenwichtgevoel en bewegingsgevoel zoals die door receptoren in spieren en gewrichten geregistreerd worden).

Deze indrukken worden passief door het kind ervaren als het wordt vastgehouden, gewiegd, geaaid en gevoed. Geleidelijk aan leert het dat bepaalde onwillekeurige, instinctmatige bewegingen plezierige zintuiglijke ervaringen teweeg kunnen brengen; dan zal het proberen om die bewegingen vrijwillig te gaan herhalen om die plezierige ervaringen vaker te gaan beleven.

Een voorbeeld hiervan is de *rooting reflex* (zoek- en hapreflex) die heel jonge kinderen hebben. Als de wang van een baby heel licht wordt gestreeld, draait het zijn hoofdje met open mond naar die kant. Dit is het instinct waarmee het kind eten vindt. Het aanraken van de wang is wat het kind voelt als het instinctmatig de tepel van de moeder zoekt die het kind tegen haar borst houdt. Vindt het kind zo de tepel, dan heeft dat zoeken de bevredigende ervaring van een volle buik tot gevolg. Wat het kind daarbij leert zijn de geur en de smaak van eten en het fysieke gevoel van het zuigen. Bovendien kan de moeder haar kind liefdevol vasthouden en wiegen waardoor de innerlijke kalmte wordt gestimuleerd, en ze kan zachte, lieve woordjes zeggen en glimlachen terwijl ze oogcontact met haar kind heeft. Door die eenvoudige beweging van het kind, de *rooting reflex*, wordt bijna ieder zintuig op een emotioneel positieve manier gestimuleerd. Als het kind de instinctmatige

³² Scriptie Bewegingsonderwijs en Motorische ontwikkeling van H. van de website http://www.hbo-kennisbank.nl/nl/page/page.view/hbo_about.page 2008



bewegingen herhaalt omdat het ze zo aangenaam of bevredigend vindt, dan wordt de reflexmatige of onwillekeurige beweging actief of vrijwillig. Het ontwikkelen van motoriek is zo beschouwd net zozeer een proces van lichaam en geest als een kenmerk van lichamelijke rijping.³³

De basis voor de motorische ontwikkeling wordt in het eerste levensjaar gelegd. Daarna is er vooral verdere verfijning en differentiatie van al aanwezige bewegingen. De motorische ontwikkeling vindt plaats op basis van de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Hierdoor verdwijnen vroegkinderlijke reflexen, ontwikkelen de zuigfuncties zich en ontstaat er controle over spierspanning en houding.

Het is daarnaast een leerproces met letterlijk vallen en opstaan.

Behalve factoren vanuit het kind zelf, spelen ook factoren buiten het kind een rol, zoals veiligheid, voldoende voeding, voldoende ruimte en beweging.

De motorische ontwikkeling verloopt volgens een bepaald vast patroon:

1. Van centraal naar perifeer; bewegingen van de armen komen aanvankelijk vanuit het schoudergewricht, daarna vanuit de elleboog, pols, hand en vingergewrichten.
2. Van hoofd naar stuit; als een kind begint met tijgeren, wil hij naar voren, maar omdat de coördinatie tussen armen en benen nog onvoldoende is, schuift hij eerst naar achteren, pas later vooruit. Bij zogenaamde billenschuivers blijft de motoriek van de benen achter bij die van de armen.
3. Van grof-motorisch naar fijn-motorisch; een baby pakt eerst met zijn hele hand. Pas later beheerst hij de pincetgreep en kan tussen duim en wijsvinger kruimels van de grond oprapen.³⁴

2.6.3 De peuter

De motorische ontwikkeling vindt plaats onder invloed van een ingewikkeld samenspel van:

- Rijping van het centrale zenuwstelsel
- Lichamelijke groei
- Mentale ontwikkeling
- Van zintuigen
- Ontwikkeling van de evenwichtsorganen³⁵

Hierbij spelen zowel de aanleg van het kind als de omgevingsfactoren een rol; bovendien beïnvloeden aanleg en omgeving elkaar over en weer.

³³ Kurtz 2007 (zie noot 11), pp. 2-50

³⁴ Scriptie Bewegingsonderwijs 2008 (zie noot 32)

³⁵ Scriptie Bewegingsonderwijs 2008 (zie noot 32)



De grens van de motorische ontwikkeling wordt bepaald door neurologische, lichamelijk en emotionele rijping van het kind.

Dit betekent dat men door ontspannen met een kind te oefenen de ontwikkeling van het kind wel kan stimuleren, maar dat een bepaalde ontwikkelingsfase niet afgedwongen kan worden als het kind er nog niet aan toe is.

De motorische ontwikkeling heeft grote invloed op de totale ontwikkeling van een kind. Doordat een kind kan gaan lopen, kan het ook bij de moeder weglopen en beginnen zich los te maken. Een kind leert een toren te bouwen, zelf te eten; hij ontdekt dat de wereld er anders uitziet als je op een tafel klimt dan wanneer je er onder gaat zitten. Door te oefenen doet een kind ervaring op en door het plezier van deze ervaringen gaat het kind weer door met oefenen en zich verder ontwikkelen.

2.6.4 Het schoolgaande kind

Motoriek omvat alle gedragsuitingen in bewegingen. Dit bewegend gedrag is afhankelijk van interne en externe factoren. Volgens sommigen ligt de motoriek aan de basis van alle ontwikkeling; motorische verkenning geven voeding aan de zintuigen, waardoor een referentiekader ontstaat voor het denken.

Omdat de informatie uit de zintuigen weer feedback geeft over de bewegingen is het duidelijk dat voor de ontwikkeling beide in wisselwerking van belang zijn, daarom wordt het complex aangeduid met sensomotoriek. De sensomotoriek wordt door vele gezien als de basis voor het leren. Omdat bij het schoolkind het leren en de leerprestaties belangrijk zijn voor het functioneren en de beoordeling daarvan, moet de sensomotoriek dus bevoordeeld worden in het kader van leervoorwaarden en schoolrijpheid. Er is een enorme variatie in motoriek te onderkennen als gevolg van individuele verschillen in bewegingservaring en bewegingsoefening als aspect van milieuomstandigheden en als gevolg van psychische en emotionele factoren.

Bij de beoordeling van de motoriek is het niet alleen van belang te scoren wat een kind kan, maar ook hoe hij het doet. Doorgaans zijn meisjes vlotter en handiger dan jongens.

Aan het begin van de basisschool kan men van een vierjarige verwachten dat hij zichzelf kan aan- en uitkleden, zich kan wassen, zelfstandig kan eten met een vork, traplopen zonder bijtrekken, fietsen met zijwielen, kralen rijgen en knippen. Met vijf jaar kan hij hinkelen en huppelen, fietsen op twee wielen en veters strikken.

In deze periode is van nog ongeveer de helft van de kinderen niet duidelijk of hij links- of rechtshandig is. Er zijn nog vaak meebewegingen aan de niet-werkende kant en de kleuter pakt nog vaak over.



De activiteiten moet hij wel eerst aangeboden hebben gekregen en geoefend. Later kan hij nog leren fluiten, zwemmen, schrijven en andere vaardigheden waarvoor meer coördinatie en fijne sturing vereist zijn.³⁶

Herhaling is een belangrijk onderdeel van de motorische ontwikkeling. Nieuwe motorische vaardigheden moeten geoefend en herhaald worden voor een krachtige, vloeiende en goed gecoördineerde uitvoering. Als er voldoende geoefend wordt, worden sommige bewegingen zo automatisch dat we ons nog nauwelijks van de beweging bewust zijn en we er al helemaal niet op hoeven te letten hoe goed we ze uitvoeren. Zo zorgt een plotselinge hoestbui er bij de meeste mensen voor dat ze automatisch, snel en accuraat hun hand naar hun mond brengen. Als een persoon rechtshandig is, doet hij de meeste dingen met zijn rechterhand, maar als de rechterhand bezig is en bijvoorbeeld in een pan soep roert, zal de linkerhand de beweging net zo accuraat uitvoeren.

Kinderen die geen motivatie hebben om te leren, die niet van lichamelijke inspanning houden of van wie de sensorische input een verwarrende of onaangename feedback van de beweging tot gevolg heeft, zullen niet voldoende gestimuleerd worden om motorische vaardigheden te leren. Als gevolg daarvan kunnen zij een vertraagde ontwikkeling van bepaalde motorische vaardigheden en het ontbreken van automatismen vertronen; daardoor moeten ze meer over hun bewegingen nadenken dan het gemiddelde kind.

De ontwikkeling van de motorische vaardigheden vindt tijdens de hele jeugd plaats en volgt bepaalde voorspelbare stappen of stadia. Die worden ook wel ‘de mijlpalen in de ontwikkeling’ genoemd. Bijna iedereen die ervaring met kinderen heeft, kan wel een paar van deze mijlpalen noemen. Zo weten de meeste mensen dat een klein kind eerst moet leren zitten, zich dan moet leren optrekken om te gaan staan om dan pas, als het ongeveer een jaar oud is, te gaan lopen. Andere motorische vaardigheden zijn minder bekend, maar net zo voorspelbaar. Als een klein kind bijvoorbeeld iets wil pakken, zal het eerst met de hele hand over het voorwerp strijken, dan proberen het naar zich toe te halen met de zijkant van de hand aan de kant van de pink om daarna hetzelfde te doen met de kant van de duim. Pas als het ongeveer een jaar oud is leert het kind om de duim naar de vingers te brengen om zo iets te kunnen grijpen.

In de ontwikkeling van de individuele kinderen zit betrekkelijk veel variatie. Zo leren jongens over het algemeen wat later lopen dan meisjes en dit kan binnen een gezin variëren. Maar de motorische ontwikkeling verloopt voorspelbaar genoeg om te weten wanneer en in welke volgorde bepaalde mijlpalen bereikt moeten zijn.

³⁶ Scriptie Bewegingsonderwijs 2008 (zie noot 32)



Daardoor zijn we in staat om van kinderen vast te stellen of hun ontwikkeling vertraagd is of juist sneller verloopt dan gemiddeld. Zo weten we bijvoorbeeld dat vaak vallen tijdens het rennen normaal is voor een kind van anderhalf jaar oud, maar niet voor een kind van vijf, en dat het normaal is dat een peuter een potlood niet goed kan vasthouden, maar dat een kind dat naar de basisschool gaat dat inmiddels wel moet kunnen.

Als de ontwikkeling van een kind wat afwijkt van de ‘norm’, is dat op zich nog geen reden tot zorg. Maar zelfs een kleine vertraging in de motorische ontwikkeling is wel reden om de ontwikkeling van het kind in de gaten te houden.

In bijlage 2 staat de tabel die een overzicht biedt van de mijlpalen in de motorische ontwikkeling van het kind.³⁷

In bijlage 3 staat een schema waarin het verloop van een normale ontwikkeling van de motoriek tot en met acht jaar wordt weergegeven.

2.7 Samenvatting

Naar aanleiding van dit hoofdstuk wordt er een korte samenvatting gegeven op de eerste deelvraag, *‘Hoe ziet de motorische ontwikkeling van een basisschoolkind er uit?’*

Ten eerste is het van belang om te weten dat elk kind zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo ontwikkelt. Daarbij verloopt de motorische ontwikkeling over het algemeen van groot naar klein en daaraan gekoppeld zit de ontwikkeling van symmetrische bewegingen tot rechts- of linkshandigheid.

De ontwikkeling van de motoriek wat betreft kracht en uithoudingsvermogen, lichaamsbeheersing, durf en zekerheid is cruciaal in de leeftijd tussen grofweg vier en zes jaar. Daarna ontwikkelt het zich nog wel verder.

Er zijn een aantal fases, dat een kind doorloopt in de motorische ontwikkeling, namelijk de slurffase, de symmetriefase, de lateralisatiefase en de dominantiefase. Het is van belang dat de fases goed doorlopen worden, zodat het kind steeds ‘rijp’ is om aan de volgende fase te beginnen. Het kind moet er aan toe zijn om met de volgende fase te starten. Dit is van belang, omdat de ene fase invloed heeft op de andere fase.

De basis voor de motorische ontwikkeling wordt in het eerste levensjaar gelegd. Daarna is er vooral verdere verfijning en differentiatie van al aanwezige bewegingen. De motorische ontwikkeling vindt plaats op basis van de ontwikkeling

³⁷ Kurtz 2007 (zie noot 11), pp. 2-50



‘Op eigen benen kunnen staan!’

van het zenuwstelsel. Het is daarnaast een leerproces met letterlijk vallen en opstaan.

Behalve factoren vanuit het kind zelf, spelen ook factoren buiten het kind een rol, zoals veiligheid, voldoende voeding, voldoende ruimte en beweging.

Hierbij spelen zowel de aanleg van het kind als de omgevingsfactoren een rol; bovendien beïnvloeden aanleg en omgeving elkaar over en weer.

Herhaling is een belangrijk onderdeel van de motorische ontwikkeling. Nieuwe motorische vaardigheden moeten geoefend en herhaald worden voor een krachtige, vloeiende en goed gecoördineerde uitvoering.

Als er minder bewogen wordt door kinderen betekend dat eigenlijk dat er een vicieuze cirkel ontstaat, want minder bewegen leidt tot minder goed bewegen, wat weer leidt tot faalangst op dit terrein en dus minder bewegen, enz. Aandacht voor voldoende beweging bij kinderen is dus van cruciaal belang!



3. SCHOOL EN BEWEGEN

Er zijn steeds meer kinderen die te weinig bewegen. Daarbij is het ook de vraag of ze de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen halen. In het vorige hoofdstuk hebben we gekeken naar de motorische ontwikkeling die aan de basis van het bewegen ligt. In dit hoofdstuk gaan we kijken wat we aan het beweegpatroon van kinderen op school en specifiek in de klas kunnen doen.

Paragraaf 3.1 laat u het belang van bewegen door kinderen in de klas zien. Wat zijn de effecten van het bewegen in de klas? is een mooie vraag waar antwoord op gegeven wordt.

In paragraaf 3.2 wordt het belang van spelenderwijs bewegen duidelijk gemaakt.

Hoe kun je spel en beweging integreren in de klas? Op welke momenten maak je daar tijd voor? Dat zijn vragen die in paragraaf 3.3 aan de orde komen. Paragraaf 3.4 speelt daarop in aan de hand van de beweegmethode 'De klas beweegt!' Hoe kun je kinderen motiveren om te bewegen?

In paragraaf 3.5 staan punten centraal waarmee je als leerkracht basisonderwijs kinderen kunt stimuleren om meer te bewegen.

In de paragrafen 3.6 en 3.7 staat het buitenspel centraal. In paragraaf 7 staat een onderzoek van Bouw en Karsten beschreven over het verschil in buitenspel tussen vroeger en nu en welke gevolgen dat heeft.

Paragraaf 3.8 speelt daarop in. Hoe kun je dan nu het buitenspel anders vormgeven gekeken naar de kwaliteit van het bewegen voor de kinderen doorgetrokken naar het schoolplein?

En in de laatste paragraaf wordt de speelomgeving en het belang van de kwaliteit daarvan aangehaald.

3.1 **Waarom moeten kinderen in de klas bewegen?**³⁸

Steeds meer kinderen zijn te dik, bewegen te weinig. Ook zijn er steeds meer kinderen die leiden aan concentratieproblemen of hyperactiviteit. Er zijn al verschillende programma's ontwikkelend om kinderen meer te laten bewegen op school. Dit zijn vaak extra activiteiten, buiten de lessen om. Steeds meer onderzoeken wijzen op het niet onbelangrijke neveneffect van bewegen: het bevordert onder andere het concentratievermogen en andere cognitieve vermogens. Kinderen vinden het moeilijk om de hele dag stil te zitten. Wanneer

³⁸ Ducker, Sylvie, 'Kennisdossier Bewegen in de klas', Kennisdossier bewegen Pabo Fontys Eindhoven (november 2007)



kinderen in de klas ook (kort) mogen bewegen, benut je alle positieve effecten zo optimaal mogelijk.

Er zijn vele onderzoeken gedaan naar het effect van beweging op de mens. Een aantal recente onderzoeken legt de relatie tussen bewegen en de cognitieve vermogens van de mens. Het wordt steeds duidelijker dat beweging een grote invloed heeft op de mens en dan niet alleen op lichamelijk gebied. Bewegen heeft invloed op het gehele functioneren van de mens, met name op de hersenen.

Voorwaarde voor een gezond leven is dat er een gezond evenwicht bestaat in het menselijk lichaam. Er moet een afwisseling bestaan tussen spanning en ontspanning. Mensen hebben 's nachts slaap nodig om overdag actief te zijn. Homeostase (het in evenwicht zijn van alle functies in het lichaam en het vermogen van het lichaam dit evenwicht te behouden, ondanks omgevingsinvloeden) is het basisprincipe, het is de biologische basis voor een gezond leven.

Een van de basisbehoeften van het kind is spelend bewegen en bewegend spelen. In het bewegen vindt ook de sociale vorming plaats, het kind kan er zijn emoties in kwijt en het leert met zijn emoties omgaan. Begripsvorming vindt voor het jonge kind voor een groot deel plaats in het handelen, experimenterend en spelend omgaan met de dingen uit de wereld.

Vanaf onze geboorte tot en met onze kleutertijd hebben we de tijd om ons voor te bereiden om op school te leren lezen en schrijven en wat daar verder op volgt. Door kleuters gelegenheid te geven tot veel en veelzijdig bewegen wordt een solide basis gelegd voor de ontwikkeling. De ontwikkeling van onze hersenen gaat gelijk op met de ontwikkeling van het lichaam. Onderling stimuleren zij elkaar. De kruipbeweging is hier een goed voorbeeld van. De samenwerking tussen links en rechts is een eerste vereiste om goed te kunnen leren en houdt verband met de coördinatie van het brein met de zintuigen en de rest van het lichaam (bijvoorbeeld de oog/handcoördinatie). Door negatieve invloeden kan het ontwikkelingsproces verstoord worden. Storingen in de grof motorische ontwikkeling kunnen problemen opleveren bij het schrijven en tekenen etc. daardoor kunnen weer andere problemen, bijvoorbeeld gedragsproblemen ontstaan (blijkt uit onderzoek van de Nijmeegse kinderfysiotherapeute en onderwijskundige mevrouw Smits-Engelseman).

Gebrek aan beweging is een belangrijke oorzaak van leerproblemen. Iets waar kinderen en volwassenen steeds meer in verzeild kunnen raken. Dit kan beginnen bij een baby die te lang en te vaak in de Maxi-cosi zit en het kan eindigen bij een



volwassene die de hele dag, met tien vingers tegelijk, op de computer zit te typen. Door gebrek aan beweging worden de hersenen en de zintuigen te weinig geactiveerd. Dat kan blokkades veroorzaken en daardoor het leerproces verstoren.

In haar lezing ‘Waarom leren we kinderen in het RSI-tijdperk nog steeds lang stil te zitten?’ legt Prof. Dr. Monique Frings-Dresen³⁹ de relatie tussen beweging en gezondheid. Frings-Dresen houdt zich niet direct bezig met het onderwijs, maar wel met de gezondheid van leerkrachten. Bewegen is ook voor leraren van groot belang. Niet om conditie te krijgen, maar wel om de spanningsboog te doorbreken om (beroeps)ziekten te voorkomen. Ontspannen kan volgens Frings-Dresen in allerlei vormen, bijvoorbeeld door fysiek te bewegen zoals in de methode ‘De klas beweegt!’

Elise Sijthoff⁴⁰, initiatiefneemster en auteur van ‘De klas beweegt!’ stelt dat er een groot verschil is tussen volwassenen en kinderen en in reactie op spanning. Volwassenen blijven vaak netjes en vertonen aangepast gedrag. Kinderen laten echter zien dat ze deze spanning niet willen, ze worden onrustig. Zij reageren nog volgens de biologische basis van hun lichaam, de afwisseling tussen inspanning en ontspanning. De natuurlijke ontspanning wordt hen echter snel afgeleerd: kinderen moeten leren stilzitten. Volgens Frings-Dresen behoort een leraar er op te letten dat de leerlingen niet te lang achter elkaar eenzelfde handeling verrichten.

Ook bij individuele begeleiding van (ADHD) kinderen kan beweging (in de klas) een positief effect hebben. Michael Kouwenhoven⁴¹ is psycholoog, specialist ADHD en adviseur leerlingenzorg. In de brochure van ‘De klas beweegt!’ stelt hij: ‘De mens is van nature een beweger met een zwakke aandacht.’ Dat geldt niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Onderwijs is dus lastig voor mensen en helemaal voor kinderen! De volgende tabel laat de aandachtsspanne per leeftijdscategorie zien.

³⁹ Onderzoeksdatabase via de website <http://www.onderzoekinformatie.nl/nl/oi/nod/onderzoeker/PRS1240550/> en http://www.fysio-educatief.nl/pdf/Congresbundel_72_dpi.pdf (oktober 2009)

⁴⁰ Elise Sijthoff via de website http://www.fysio-educatief.nl/pdf/Congresbundel_72_dpi.pdf (oktober 2009)

⁴¹ Michael Kouwenhoven via de website http://www.fysio-educatief.nl/pdf/Congresbundel_72_dpi.pdf (oktober 2009)



3.1.1 Aandachtsspanne per leeftijdscategorie

Groep 1-2	: 5 tot 7 minuten
Groep 3-7	: 8 tot 12 minuten
Vanaf groep 8	: 12 tot 15 minuten
Volwassenen	: 20 minuten

Kinderen met ADHD hebben het door hun speciale handicap nog moeilijker. Het kind met ADHD wordt wel eens gezien als ‘de kanarie’ van de school. Vroeger hadden mijnwerkers een kanarie bij zich in een kooitje en als de kanarie het loodje legde, wisten de mijnwerkers dat ze naar boven moesten. Er was te weinig zuurstof. Zo is het ook met het kind met ADHD gesteld: bij een zwak klassenmanagement of bij een zwakke instructie, sneuvelt het ADHD-kind het eerst en valt soms letterlijk van zijn stoel. Kouwenhoven betoogt dat voor veel kinderen met ADHD bewegen van levensbelang is. Deze kinderen kunnen zich haast niet inhouden. ‘Laat die kinderen dan ook bewegen.’ Afspraken maken over legaal bewegen is vaak zelfs een deel van de behandeling. Het is bekend dat het cognitief functioneren beter gaat als het emotioneel goed zit en het kind bewegen mag.

Hij noemt de voordelen van georganiseerd bewegen:

- Regulering van de beweging
- Verhoogde aandacht van alle leerlingen
- Een betere sfeer in de klas, met als gevolg een positievere schoolbeleving en betere resultaten

Voor kinderen met ADHD lijken er nog meer voordelen te zijn:

- Ze hoeven geen doelloos bewegingsexcuus meer te zoeken (bijvoorbeeld naar de wc gaan)
- Ze krijgen weer meer plezier in school
- Ze worden minder gecorrigeerd
- Ze nemen in minder sterke mate een uitzonderingspositie in (iedereen beweegt en iedereen vindt het leuk).

Zowel kinderen als de leerkrachten blijven veel baat te hebben bij een afwisseling van zitten en bewegen. Leergierigheid en motivatie zijn natuurlijke kenmerken van elk mens en elk kind. Neem de natuurlijke behoeften van kinderen als uitgangspunt. Voor de klas betekent dit: ‘Laat de kinderen ook eens bewegen, dan gaat het met het leren veel beter!’



3.2 *Het belang van spelenderwijs bewegen*

Er wordt bij steeds meer (jonge) kinderen een bewegingsachterstand gesignaleerd. Een bewegingsachterstand betekent bijvoorbeeld dat kinderen later gaan lopen, houterig bewegen of vaker vallen.

‘Onhandig’ of te dik zijn heeft voor een kind vaak vergaande gevolgen. Hij mag niet mee doen met spelletjes, want hij valt bijvoorbeeld zo vaak. Tikkertje kan hij niet, want hij is altijd zo langzaam... Onzekerheid, alleen moeten spelen en gepest worden. Allemaal zaken die voor een kind heel erg vervelend zijn.

Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand. Voor (jonge) kinderen is spelenderwijs bewegen dus heel belangrijk. Niet alleen om dagelijkse dingen uit te voeren, zoals kruipen, lopen, zelf eten of op een stoel klimmen, maar vooral voor de totale ontwikkeling van het jonge kind.

De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al gelegd in de eerste zes maanden. Door veel en gevarieerd te bewegen leert een kind vele bewegingen onder de knie te krijgen. Bewegen is echter ook belangrijk bij het leren van taal. Kinderen leren begrippen als onder, boven, over, achter, links en rechts alleen door zich deze begrippen bewegend eigen te maken. Door mee te kunnen doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kinderen die veel (buiten) spelen zijn beter toegerust om gezond en evenwichtig op te groeien.

Het is dus belangrijk (jonge) kinderen veel te laten bewegen, spelen en ontdekken. Zowel binnen als buiten. Jonge kinderen moeten hiervoor voldoende gevarieerde speel- en bewegingsmogelijkheden krijgen. De kwaliteit van het leven van het jonge kind wordt in grote mate bepaald door de mogelijkheden die het krijgt om te spelen. Binnen en buiten, alleen en samen, vertrouwt en nieuw, rustig en spannend, met en zonder volwassenen om zich heen.

Het is dus noodzaak om vroeg te beginnen met bewegen. Vroeg begonnen, is vroeg gewonnen!⁴²

⁴² ‘Kinderen en bewegen; het belang van spelenderwijs bewegen’ via de website <http://www.kiesbeter.nl/gezondleven/kinderen/bewegen/kinderen-en-bewegen/> (oktober 2009)



3.3 *Hoe kun je spel en beweging integreren in de klas?*

Gezien de effecten van spel en beweging op kinderen zou naar mijn mening iedere leerkracht dit in zijn klas moeten toepassen. Maar het programma zit al zo vol! Toch kan spel en beweging helemaal geïntegreerd worden in de lessen, zonder tijdverlies en met leerwinst! Het belangrijkste is te onthouden dat er een afwisseling moet bestaan tussen spanning en ontspanning. Dat betekent in de praktijk: een afwisseling tussen denken en doen. Een afwisseling tussen stilzitten en bewegen. Een afwisseling tussen serieuze momenten en gezellige momenten. Een afwisseling tussen zelfstandig werken en samenwerken. Een moment van beweging hoeft maar enkele minuten te duren. Gezien de lengte van de spanningsboog van kinderen zijn er vele momenten op de dag waarop een korte beweging kan plaatsvinden. Na het schrijven, na het werken achter de computer, na het lezen, na of voor een toets, ...

3.3.1 *Momenten van beweging*

- Tussen verschillende activiteiten door
- Integreren in een activiteit: bijvoorbeeld tijdens de rekenles tafels leren terwijl je een bal overgooit naar elkaar
- Als een op zichzelf staande activiteit

3.4 *‘De klas beweegt!’*

Het doel van deze methode is de kinderen te motiveren om dagelijks veelzijdig te bewegen. Door het gebruik van deze methode ontstaat er een voortdurende afwisseling tussen in- en ontspanning, tussen rust en activiteit. De kinderen oefenen vaardigheden die ze direct kunnen toepassen in de klas, op het schoolplein, bij sport- en spel en in latere werksituaties. Door regelmatig te bewegen ontwikkelen de kinderen een positief lichaamsbewustzijn. De kinderen ontwikkelen zelfvertrouwen in het omgaan met hun eigen lichaam. Bovendien oefenen de kinderen vaardigheden die kunnen bijdragen aan een totaal ontspanningsgevoel en sociale redzaamheid. Door veelzijdige bewegingservaringen op te doen waardoor je meer greep krijgt op je eigen conditie, wordt de basis gelegd voor zelfzorg.

De methode sluit aan op de kerndoelen van andere leervakken in het basisonderwijs, zoals natuuronderwijs, zintuiglijke en lichamelijke oefening, beweging (dansexpressie), muziek, bevordering van gezond gedrag en bevordering van sociale redzaamheid.

Naar de methode ‘De klas beweegt!’ zijn verschillende wetenschappelijke onderzoeken gedaan. In 2001 is onderzoek gedaan naar de ‘Pilot’ van The Class Moves! In Schotland en Wales. Hieronder volgt een korte samenvatting:



Tussen januari en augustus 2000 werd een evaluatie gemaakt van *De klas beweegt!*® pilot in Schotland en Wales door de Scottish Board for Research in Education, door Kevin Lowden, Janet Powney, Julia Davidson en Charlotte James⁴³. De evaluatie werd uitgevoerd op zes scholen, in 52 klassen, door te observeren in de klaslokalen, interviews met leraren en de directie, groepsgewijze interviews met leerlingen en leraardagboeken.

Een opsomming van de bevindingen:

Het programma heeft grote mogelijkheden om te passen in de bestaande lesprogramma's van de scholen in geheel UK. De methode is beschikbaar voor alle leeftijdsgroepen. Minimale training is vereist voor een optimaal gebruik voor de leraren. Het programma is door de leraren en leerlingen ervaren als innovatief, interessant en plezierig. '*De klas beweegt!*' is makkelijk te linken aan onderdelen van het educatieve programma (biologie, toneel, natuur/scheikunde, gymnastiek, enz.)

Leraren en leerlingen ondervinden positieve effecten bij het concentratieniveau en het gedrag van de leerlingen in de klas.

De oefeningen van '*De klas beweegt!*' komen van een kalender. De oefeningen zijn in samenwerking met fysiotherapeuten gemaakt.⁴⁴

Op deze manier kunnen spel en beweging een grote bijdrage leveren aan het pedagogische klimaat van de klas. Door spel en beweging ontstaat er een ontspannen sfeer in de klas. Door oefeningen aan te passen aan het gewenste effect kunnen kinderen zich ontspannen, zich beter concentreren. Er zijn zelfs studies die bevestigen dat kinderen beter gaan presteren op verschillende leergebieden. Door tussen de lessen eenvoudige, korte oefeningen te doen met de kinderen wordt het leren op school een stuk leuker en een stuk effectiever.

Kortom, '*De klas beweegt!*' draagt bij aan het plezier in bewegen dat ieder kind heeft, het bevorderen van de concentratie (afwisseling tussen in- en ontspanning) en de motorische ontwikkeling van het kind.



Figuur 3: Een voorbeeld van de kalender '*De klas beweegt!*'

⁴³ '*De klas beweegt!*' via de website <http://www.fysio-educatief.nl/partners.html> (november 2009)

⁴⁴ 'Kalender, '*De klas beweegt!*' via de website http://www.fysio-educatief.nl/pdf/informatiebrochure_72_dpi.pdf (november 2009)



3.5 Hoe kunt u kinderen stimuleren om meer te bewegen?

Als je als leerkracht basisonderwijs de kinderen in jouw klas wil prikkelen, wil stimuleren om meer te bewegen, dan kun je denken aan het volgende:

1. Zorg voor een prettig schoolplein met speelmaterialen die uitnodigen tot bewegen. Denk aan ballen, springtouwen, skippyballen, badmintonrackets en een tafeltennistafel.
2. Overleg met de gemeente over het verkeersbeleid rondom de school. Als het verkeer veilig is, kunnen meer kinderen lopend of met de fiets naar school komen.
3. Activiteiten buiten de deur? Kies niet altijd voor vervoer per auto, maar ga ook eens lopen of met de fiets.
4. Geef zo vaak mogelijk gymles.
5. Neem af en toe een ‘beweegbreak’. Na een uur rekenen is het lekker om even een muziekje op te zetten en te dansen of gewoon even te rekken en strekken.
6. Stimuleer kinderen om lid te worden van sportverenigingen in de buurt. Vraag de clubs of ze proeflessen of een demonstratie willen geven op school.
7. Is er de mogelijkheid van schooltuinen? Doen! Je slaat twee vliegen in een klap: bewegen en het stimuleren van gezond eten.

3.5.1 Daarom is bewegen zo goed voor kinderen⁴⁵

Nu kun je als leerkracht kinderen stimuleren om meer te bewegen naar aanleiding van de punten hierboven. Maar waarom is bewegen dan zo belangrijk en zo goed voor kinderen? Dat komt in de volgende punten naar voren:

- Het is goed voor de spieren en verbetert de conditie.
- Het zorgt dat kinderen zich fit en energiek voelen.
- Het zorgt voor een goede nachtrust.
- Het is goed voor de motoriek.
- Het is leuk!
- Samen met anderen bewegen is gezellig.

3.6 Buitenspelen is ook bewegen

Kinderen bewegen steeds minder. Daarvoor zijn verschillende oorzaken aan te geven die hierboven al eerder zijn genoemd. In het geval van buitenspelen noem ik allereerst de verstening van de stad; door intensiever ruimtegebruik in steden en dorpen vermindert de vrije speelruimte voor kinderen. Ook het toenemende

⁴⁵ ‘Bewegen!’ van de website <http://www.gezond.amsterdam.nl/Gezond-leven/Over-gewicht-gesproken/Ouders-van-0-6-jarigen/Bewegen> (september 2009)



autoverkeer en de angst van ouders voor ‘enge mannen’ die hun kind iets kunnen aandoen, zijn beperkende factoren.

Steeds meer ouders brengen hun kinderen met de auto naar school en vrijetijdsbestedingen. Er wordt niet voor niets gesproken over ‘de achterbankgeneratie’: de kinderen die de omgeving hoofdzakelijk vanaf de achterbank van de auto waarnemen. Moderne media oefent daarnaast een sterke aantrekkingskracht uit, die bijdraagt aan de bewegingsarmoede onder kinderen. De ruimere woningen bieden bovendien meer mogelijkheid tot binnenspel. In sommige wijken spelen ook merkbaar minder kinderen buiten omdat ze hun vrije uren op een opvangverblijf doorbrengen.

Voor buitenspel is kortom kwantitatief minder ruimte en krijgen kinderen van hun ouders minder ruimte. Een minstens even belangrijke factor is de achteruitgang van de kwaliteit van de fysieke speelomgeving dichtbij huis. De variatie aan handelingsmogelijkheden die hun leefomgeving mogelijk maken, is vaak beperkt.⁴⁶

3.6.1 Verschillende onderzoeken

- *Wat willen kinderen zelf?*⁴⁷

Uit onderzoek van Sanne de Vries (TNO) blijkt dat kinderen de volgende dingen graag willen doen:

1. MSN-en en tv-kijken!
2. Plezier hebben
3. Veilige en schone speelruimte in de wijk
4. Geen pestende oudere jongeren in de buurt
5. Geen hondenpoep
6. Meer faciliteiten op het schoolplein.

- *Weinig buitenspelen remt kinderen*⁴⁸

Er is een onderzoek gehouden in Zürich onder vijfjarigen met betrekking tot het buitenspelen en hun ontwikkeling.

De kinderen zijn onderverdeeld in A- en B-buurtten.

A-buurtten zijn: veilig en daar kun je vrijelijk buitenspelen

B-buurtten zijn: verkeersonveilig en daar heb je weinig bewegingsmogelijkheden

⁴⁶ Both, Kees en Josine van den Bogaard, ‘Buitenspelen is ook bewegen’, *Pedagogiek in Praktijk* (september 2008), pp. 8-13

⁴⁷ Gegevens Sanne de Vries (TNO) via de website <http://www.bodyatwork.nl/nl/drs-sanne-de-vries> (november 2009)

⁴⁸ Both 2005 (zie noot 17), pp. 118-121



Uit het onderzoek is het volgende naar voren gekomen:

‘B-kinderen’:

- Meer planmatig leven
- Minder sociale contacten (isolement)
- Minder vaardig (springen, balanceren)
- Minder empathisch vermogen

3.6.2 Beweeginterventies via school

Bij beweeginterventies via school kun je aan het volgende denken:

- Lopen en fietsen naar school
Bijvoorbeeld: op voeten en fietsen naar school, fietsen is vet, traffic hits 4u, verkeersouders, rondje verkeer
- Lessen Lichamelijke Opvoeding (LO)
Bijvoorbeeld aan de hand van een bepaald model
- Na- en buitenschoolse sport- en beweegactiviteiten (o.a.)
Bijvoorbeeld: Kies voor Hart en Sport, JUMP-in, Kids for Fit, Wikken en Wegen
- Pauzes
Schoolplein en buitenspelen

Een voordeel voor de scholen is dat als kinderen prettig hebben buiten gespeeld, dat ze dan weer energiek de klas in komen!

Hier wordt in het volgende hoofdstuk verder op ingegaan.

3.7 Buitenspelen op school

Kinderen spelen elke dag op het schoolplein. In de kleuterperiode gemiddeld 21% van de schooltijd en in groep 8 minstens een kwartier per dag. Het schoolplein is de sociale smeltkroes van de school. Zelfvertrouwen kan er groeien, maar ook verschrompelen. Het is een plek van de school waar kansen liggen, een plek die een belangrijk deel van het onderwijs zou kunnen vormen. Veel schoolteams hebben de wens om er een boeiende plek van te maken.

3.7.1 Onderzoek naar buitenspel⁴⁹

Om inzicht te krijgen in het belang van spelen op het schoolplein, start ik met de beschrijving van een onderzoek over buitenspelen van Bouw en Karsten (2004)⁵⁰.

⁴⁹ Gelder, van Wim en Bastiaan Goudhart. ‘Mogelijkheden op schoolpleinen anno 2007’ 2007, pp. 1-8

⁵⁰ ‘Van buiten naar binnen’ via de website <http://www.uva.nl/onderzoek/onderzoeksfocus-archief.cfm/C267CD2A-BAE1-4C37-8A2E03F91322F1FE> (oktober 2009)



Zij deden onderzoek in drie verschillende straten in Amsterdam. Deze drie straten in drie typen stadswijken staan model voor wijken elders in Nederland. De wijken verschillen in sociaal economische status en in culturele achtergrond.

Bouw en Karsten vergeleken het ruimtegebrek en de tijdsbesteding van de huidige generatie stadskinderen met die van vorige generaties. Daarbij keken zij naar de veranderde relatie tussen;

- Binnen en buiten
- Vastgelegde en vrije tijd
- Avontuur en veiligheid
- Toezicht en grenzen

Uit dit onderzoek kwamen de volgende conclusies naar voren:

- *Het kinderspel is van buiten naar binnen verplaatst*

De ruimte binnen is veranderd van het traditionele domein van huisvrouw, waar kinderen geen eigen plaats hadden, in een ruimte waar kinderen volop hun gang kunnen gaan. Omgekeerd is de straat veranderd van een domein van de kinderen in een domein voor volwassenen. Er zijn nu per straat meer auto's dan kinderen.

Buitenspelen is steeds minder onderdeel van het leven op straat geworden en meer een op zichzelf staande activiteit op een daarvoor bestemde plek.

- *De straat is geen dagelijkse ontmoetingsplek meer*

Kinderen uit dezelfde straat zitten vaak op verschillende scholen. Ook vroeger gingen kinderen uit dezelfde straat al naar verschillende (per geloof georganiseerde) scholen, maar de scheidslijnen na schooltijd vielen weg. De kinderen uit dezelfde straat trokken vaak samen op. Dat kwam door de sterke straatcultuur en dat is nu veel minder. Scheidslijnen, op basis van etniciteit, worden nu veel minder doorbroken. Wel zijn er per buurt verschillen.

- *Kinderen spelen tegenwoordig veel meer onder toezicht van hun ouders*

In de jaren vijftig waren er veel meer toezichthouders op de straat. Naast ouders waren er middenstanders in de buurt, burens, familieleden en ook oom-agent die ingrepen als er gecorrigeerd moest worden. Tegenwoordig trekt iedereen zich veel meer terug en dat heeft een sterke regie van ouders tot gevolg en een bijna voortdurend toezicht.



Figuur 4: Hebben kinderen nog wel de tijd en de mogelijkheid om buiten te spelen?



- *De zelfstandige bewegingsvrijheid van kinderen is kleiner geworden*

Kinderen moesten tijdens het onderzoek op kaarten aangeven waar zij wel en niet zelfstandig mochten komen. Voor de kinderen van vroeger (de volwassenen van nu) was die kaart soms veel te klein. Het gebied waar kinderen tegenwoordig zonder begeleiding mogen komen is het domein dat ouders als vertrouwd hebben gedefinieerd. Het is het gebied waar bekenden wonen. Ouders van nu maken zich meer zorgen over veiligheid dan ouders vroeger deden. Cijfers laten echter zien dat het vroeger beslist niet altijd veiliger was. De bezorgde ouders van nu zien vooral het kwetsbare kind, terwijl ouders in het verleden meer oog hadden voor het weerbare kind. ‘Daar wordt je groot van’, was het dan. Die verschuiving heeft ertoe geleid dat veel kinderen nauwelijks meer zonder toezicht van volwassenen buiten komen.

- *Verhouding binnen- en buitenspelen*

Kinderen in de stad hebben niet alleen in kwantitatief, maar ook in kwalitatief opzicht buitenruimte moeten inleveren. De ruimte binnenshuis is echter veel kindvriendelijker geworden. De winst- en verliesrekening valt per buurt verschillend uit. Kinderen uit de buurt met de minste bebouwing hebben meer binnenruimte en middelen gekregen en buiten hebben ze amper ingeleverd. In de andere buurten is de buitenruimte minder aantrekkelijk geworden en binnen zijn de mogelijkheden nog steeds beperkt. Er is ook een groep kinderen waar de buitenruimte verloren is gegaan, maar dat binnenshuis weer wordt gecompenseerd.

Het onderzoek van Bouw en Karsten maakt duidelijk dat de speel- en beweegmogelijkheden in het algemeen afnemen in de directe omgeving van het kind. Het belang van een uitdagend schoolplein is dus de afgelopen decennia sterk toegenomen. De school kan hierin een functie vervullen.

3.7.2 Randvoorwaarden schoolplein

Uit het bovenstaande komt naar voren dat de school een belangrijke functie kan vervullen door middel van een uitdagend schoolplein te bieden aan de kinderen. Maar wat wordt daar onder verstaan en zijn er dan ook nog voorwaarden? Jazeker! Drie belangrijke voorwaarden voor een goed functionerend schoolplein:

1. Aantrekkelijk en veilig plein met veel mogelijkheden

De interesses en belangen van kinderen lopen sterk uiteen. Van uitdagende klimtoestellen, een glijbaan of schommels tot kletsplekken en groenstroken om te verstoppen. Een gevarieerd plein nodigt meer uit dan een grote grijze ruimte.

2. Het aantal kinderen per vierkante meter



Het aantal kinderen per vierkante meter is de doorslaggevende factor met betrekking tot de kansen op spel en bewegen dan wel op conflicten. Veel kinderen tegelijkertijd gedurende één kwartier ‘uitlaten’ op een beperkt aantal tegels is garantie op frustratie en conflicten. De pleinproblemen komen na de pauze de klas binnen.

3. Leerkrachten die spel en bewegen stimuleren

De termen ‘pleinwacht’ of ‘surveilleren’ zijn illustratief voor de wijze waarop tegen het begeleiden van spelen op het schoolplein aangekeken kan worden. Er liggen interessante mogelijkheden in het anticiperen op initiatieven van kinderen. Er liggen meer mogelijkheden in een proactieve rol dan in een reactieve rol. Waarschijnlijk kost deze handelswijze uiteindelijk minder tijd en energie en levert het meer op voor de kinderen van school. Bijvoorbeeld: er kan lestijd verloren gaan na een pauze met het uitpraten of aandacht besteden aan incidenten die tijdens het buitenspelen hebben plaatsgevonden. Als kinderen prettig hebben buiten gespeeld komen ze weer energiek in de klas.

Een manier om leerkrachten een actievere rol op het schoolplein te laten hebben is door er een keuze van te maken in plaats van de verplichting om buiten te moeten lopen. En als leerkrachten er voor kiezen, dan zou het een onderdeel kunnen zijn van hun taakuren (schoolpleincommissie).

3.8 Buitenspelen praktischer maken

Bij de randvoorwaarden voor een goed functionerend schoolplein komt naar voren dat je rekening moet houden met het aantal kinderen dat je tegelijk ‘uitlaat’ op het plein. Dit in verband met het voorkomen van conflicten. Als je zo naar de randvoorwaarden kijkt, moet er over meerdere zaken nagedacht worden en dan kom je al gauw op de conclusie dat het buitenspelen op het schoolplein praktischer gemaakt moet worden.

Allereerst is het dan van belang om te weten wat de voorwaarden zijn om prettig buiten te spelen (tijdens de pauzes op het plein). Als ik denk aan die voorwaarden, dan denk ik aan:

- Aantrekkelijk en veilig plein (met veel mogelijkheden)
- Leerkrachten/begeleiders die spel en bewegen stimuleren
- Niet teveel kinderen op een te kleine oppervlakte

Daarbij verandert ook de rol van de lesgever of de begeleider, namelijk:

- Van controleren naar begeleiden en initiëren (pleinwacht, surveilleren of actief betrokken)
- Aantal begeleiders t.o.v. het aantal kinderen



- (Pro) actieve rol; niet reagerend, maar anticiperend

Een waarschijnlijk gevolg van het bovenstaande zal zijn dat er:

- Minder conflicten tijdens en na de pauze
- Meer effectieve leertijd
- Positieve invloed op de motorische, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling
- Positieve groepssfeer (samen met plezier buitenspelen)

3.8.1 Mogelijkheden om de kwaliteit van het buitenspelen te verbeteren:⁵¹

Als je als basisschoolteam de kwaliteit van het buitenspelen van de kinderen wil verbeteren, moet je er als team over nadenken hoe je dat op de school en met het team op het plein vorm geeft. Daar zijn verschillende mogelijkheden voor:

1. Plannen van gescheiden pauzes
2. Structureren van de ruimte
3. De speelpleinkist (zie hiervoor deelonderzoek 2)
4. Transfers met de gymles
5. Programma's, projecten, thema's, enzovoort.

1. Gescheiden pauze tijden⁵²

Het speelplein wordt vaak niet effectief gebruikt. Enkele momenten topdrukte en vervolgens leegstaand. Kinderen hebben door deze maatregel meer bewegingsmogelijkheden en bewegingsvrijheid. De kans op conflicten daalt en de zogenaamde 'hotspots' kunnen door meer kinderen gebruikt worden.

Voordelen verschillende pauzetijden:

- Door groepen te splitsen krijg je 2, 3 of 4 keer zoveel ruimte, dus meer beweging en minder conflicten
- De hotspots kunnen door veel meer kinderen gebruikt worden

Nadelen verschillende pauzetijden:

- De pauze is niet halverwege het dagdeel
- Er is (meer) geluid rond de school
- Meer begeleiding?

⁵¹ Goudhart, Bastiaan. 'En dan gaan we nog even naar buiten ...' Docent bewegingsonderwijs 2008

⁵² Gelder 2007 (zie noot 49), pp. 1-8



'Op eigen benen kunnen staan!'

Voorbeeld gescheiden pauzetijden

10.00 - 10.15 groepen 3/4

10.15 - 10.30 groepen 5/6

10.30 - 10.45 groepen 7/8

2. De ruimte structureren⁵³

Het structureren van de ruimte kan meer beweging(splezier) opleveren. Op veel schoolpleinen beslaat het voetbalveld tussen de 30 en 50% van de totale speelruimte. Welke kinderen mogen daar (elke dag) voetballen? Welke kinderen hebben (elke dag) het grootste aandeel in het spel? Grote kans dat de betere voetballers daar de dienst uitmaken en het meest aan de bal zijn. Leuk voor de goede voetballers, minder leuk voor de minder goede voetballers. Ze maken geen schijn van kans om beter te leren voetballen, als ze al mee mogen doen.

De realiteit van alle dag:

Een veldje waar de jongens uit de bovenbouw een partijtje voetbal spelen. 13 jongens tegen 13 andere jongens De kans op conflicten is groot, de kans op goed spel klein. De hoeveelheid balbezit voor de voetballers groot, voor de niet-voetballers klein. Meestal 0. Elke pauze weer. Jarenlang.

Hoe zorgen we voor een structuur waarin meer, zo mogelijk alle, kinderen op hun niveau mee kunnen doen aan een activiteit als voetbal. Een mogelijkheid vormt het structureren van de ruimte door meerdere veldjes te maken. Voor het gebruik van de veldjes worden roosters gemaakt wie, wanneer, waar mag voetballen of basketballen enz.

Als de rooster op het raam worden gehangen, is het voor leerkrachten en kinderen duidelijk wie er aan de beurt is.

Door het verven van verschillende lijnen op de tegels van het plein, kan er meer structuur worden aangebracht. Er kunnen bijvoorbeeld kleine veldjes geschilderd worden. Veldjes om te voetballen, basketballen, korfballen, een tikspel te spelen, boompje te verwisselen of voor hinkelbanen. Meerdere veldjes zorgt voor meer keuzemogelijkheden en meer variatie in het buitenspelen.

⁵³ Gelder 2007 (zie noot 49), pp. 1-8



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Betonverf is duur, gaat er net zo snel af als gewone muurverf en doffe kleuren. Gebruik gewone muurverf in heldere kleuren. Eventueel in combinatie met wegenverf (wit en oranje) voor de belangrijkste lijnen.

Er moet dus naar het volgende gekeken worden:

- Welke kinderen mogen voetballen?
- Welke kinderen hebben een aandeel in het spel?

Er moet dus gezorgd worden dat de kinderen verdeeld zijn over de ruimte en de ‘hotspots’!

Structureren door:

- Meerdere veldjes (= beter dan een groot veld)
- Roosters maken en ophangen
- Na te denken over de indeling

3. De speelpleinkist⁵⁴

Een grote kist met materialen waarmee kinderen buiten kunnen spelen biedt een uitgelezen kans om het buitenspelen te verrijken en te stimuleren. Een kist per groep is goed te overzien. Het materiaal in de kist zorgt ervoor dat elk kind kan spelen. Tevens kan het ervoor zorgen dat kinderen positief met elkaar in contact komen doordat ze samen spelen, materiaal ruilen, elkaar gaan nadoen enz.

De speelpleinkist kan gevuld worden door de leerkracht, de vakleerkracht, bij voorkeur gaat het in samenspraak met de kinderen. Voor de speelpleinkist kun je samen met een groep nadenken over de invulling en het beheer van de kist:

- Wat is leuk?
- Wat gaat niet snel kapot?
- Wat is veilig?
- Wat is niet te duur?
- Wie gaat het materiaal (waar) aanschaffen?
- Wie mag waarmee spelen en wanneer?



Figuur 5: De inhoud van een speelkist.

⁵⁴ Gelder 2007 (zie noot 49), pp. 1-8



'Op eigen benen kunnen staan!'

- Hoe zorgen we ervoor dat de kist compleet blijft?

Met name de laatste vraag is goed om bij stil te staan. Als slechts één groep op een school een prachtige kist vol spullen heeft is de kans groot dat de hele school daarmee wil spelen. De controle hierover is moeilijk. Ook als elke groep zijn eigen speelpleinkist heeft kan er snel iets kwijt raken of in een verkeerde kist terecht komen. Een manier om ervoor te zorgen dat het materiaal zoveel mogelijk compleet blijft is *het leenbord*.



Dit is een bord met plaatjes of foto's van het materiaal waar de kinderen hun naamkaartje op kunnen hangen als ze het materiaal willen lenen.

Bij het terugbrengen van het materiaal krijgen ze hun kaartje terug.

Wat sowieso handig is om te doen is dat de klassendienst de materialen iedere keer na het spelen met de kist controleert.

Figuur 6: Voorbeeld van een leenbord.

Ideeën om *goedkoop* aan materiaal te komen voor in de speelpleinkist:

- Een oproep in de ouderbrief/schoolnieuwsbrief voor het doneren van tweedehands sport- en spelmateriaal.
- Een oproep in de krant om op een bepaald tijdstip in het centrum van het dorp/stad niet gebruikt sportmateriaal in te leveren.
- De leerlingen kunnen materialen zelf maken. Denk aan: knikkerpotjes, knikkerdozen, tolletjes, zweefvliegtuigjes, enz.
- Bekijk acties van bepaalde winkels of vraag demo producten bij speelwinkels.
- Organiseer een sponsorloop ten behoeve van buitenspeelmateriaal.
- Vraag de plaatselijke sportclub om oude trainingsballen.
- Tweedehands materiaal aanschaffen op rommelmarkten (fairs, Koninginnedag).



4. Zorg voor transfer tussen buiten spelen en de gestructureerde beweegmomenten (gymlessen)⁵⁵

Wat kun je op het speelplein doen wat je geleerd hebt in de les bewegingsonderwijs? Tal van activiteiten uit de les bewegingsonderwijs kunnen buiten (na)gespeeld worden, met dezelfde regels of soms een kleine aanpassing. Bijvoorbeeld 'Boompje verwisselen', een paar (6 is ideaal) geverfde tegels op de juiste afstand van elkaar en groep 1 tot en met groep 8 kan er boompje verwisselen. Ook allerlei lummelspelen of miksituaties zijn uitermate geschikt om op het schoolplein te doen. De lijst van activiteiten met een transfer naar het buitenspelen is lang.

Over transfer gesproken ...

Boompje verwisselen	Tennis
Touwtje springen	Elastieken
Skippy ballen	Voetbal (panna)
Diabolo	Lummelspel
Jongleerballetjes	Skeeleren
Duikelen	Skaten
Hoepels	Basketbal
Hinkelen	Eitje leggen
Stelten	Annemaria koekoek
Vos kom uit je hol	Kleefspel/scatch
Bewegen op muziek	Fopbal
Tafeltennis	Scoop

Andere accenten in het buitenspelen die te realiseren zijn, zijn de maandactiviteiten. Elke maand wordt een andere activiteit onder de aandacht gebracht.

Hierbij kan rekening gehouden worden met landelijke campagnes, sporttoernooien of een rage onder de kinderen (knikkeren). Ook kinderen kunnen hierin thema's initiëren. Bijvoorbeeld: enkele bovenbouwleerlingen gaan per toerbeurt vijf minuten eerder naar buiten om een spel neer te zetten en in de pauze te begeleiden.

⁵⁵ Gelder 2007 (zie noot 49), pp. 1-8



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Het volgende kan allemaal via een transfer naar het speelplein gebracht worden:

- Wat kun je op het speelplein doen dat je in de gymles hebt geleerd? En omgekeerd?
- Spel aanleren op het schoolplein
Kinderen kunnen het vervolgens zelfstandig doorspelen
- Activiteit van de maand
Voor een voorbeeld, zie de tabel hieronder

Spel van de maand

Maand	Spel
September	Springtouwen, lang touw, kort touw
Oktober	Kleine activiteiten; mikado, dobbelsteenspelen, dammen, schaken
November	Extra aandacht voor dans (inspelen op landelijke campagnes)
December	Verstop activiteiten (bovenbouw: levend stratego)
Januari	Voetbalactiviteiten - basketbalactiviteiten
Februari	Ski-gymnastiek, elastieken meertallen
Maart	Jongleren, ballen, diabolo
April	Knikkeren
Mei	Skeeleren, skateboarden, kleine fietsen
Juni	Waterspelen, brandslang, waterpistolen

5. Projecten en thema's⁵⁶

Het plein is een uitstekende plek voor

- Circusprojecten
- Zomerspelen
- Bouw- en vervoerprojecten of
- HET SPEELPLEINPROJECT !!!

Daarnaast kan er een samenwerking zijn met de peuterspeelzaal, de buurt of sportverenigingen.

⁵⁶ Gelder 2007 (zie noot 49), pp. 1-8



3.9 Is sport het antwoord?⁵⁷

Heel vaak worden de begrippen beweging en sport door elkaar gebruikt. Toch is er een groot verschil tussen beweging en sport.

Beweging slaat op alle vormen van lichamelijke activiteit of het nu om traplopen of deelname aan een wereldkampioenschap wielrennen gaat.

We spreken van sport als het bewegingsvormen betreft, waarbij het op een of andere manier om een prestatie gaat. Bij topsport gaat het echt om klasseringen en om winnen of verliezen, maar ook bij recreatieve sport gaat het om prestatie. Bij de recreatieve sporter gaat het weliswaar lang niet altijd om winnen of verliezen, maar om bijvoorbeeld een persoonlijke verbetering van een prestatie neer te zetten. De prestatie kan in dat geval een gemiddelde snelheid, afstand, aantal punten of iets anders zijn.

Gewoon een stukje wandelen kan beschouwd worden als beweging, maar als men aan een georganiseerde wandeltocht meedoet, moet een bepaalde afstand binnen een bepaalde tijd worden gelopen en is het sport geworden.

Vooraf degenen die door hun beroep een zittend leven leiden, met weinig beweging, laat staan inspanning, moeten zich bewust worden van het grote belang van bewegen.

Het gaat dan om bewust bewegen: niet de lift, maar de trap nemen ook als je hoger moet dan de eerste etage. Niet de auto nemen, maar wandelen of fietsen.

Sport kan ongetwijfeld een belangrijke bijdrage leveren aan meer bewegen. Het gaat mij echter te ver om sport als HET antwoord op bewegingsarmoede te zien. Daarvoor kunnen we een aantal redenen aanvoeren.

In de eerste plaats is bewegen meer dan sporten. Sport is in de samenleving zeer zichtbaar en sterk geïnstitutionaliseerd in de vorm van organisatie en faciliteiten en de bijbehorende lobby. Het krijgt media aandacht en heeft door dat alles een duidelijk profiel: de sportsector. Alledaagse vormen van bewegen zijn daarentegen minder grijpbaar en geprofileerd. Met het oog op preventie van overgewicht zijn ze zeker zo belangrijk. Voorbeelden zijn lopen en fietsen naar school, tuinieren, huishouden en buitenspelen in de woonomgeving. Onderzoek aan de Groningse universiteit kwam tot dezelfde conclusie. Veel belangrijker dan sport, zo stelt hoogleraar neuro- endocrinologie Anton Scheurink, is de zogenaamde *Non-Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)*: alle fysieke en onbewuste inspanningen die je gedurende de dag levert: traplopen, staan in plaats van zitten, fietsen naar het werk en andere lichaamsinspanningen die deel uitmaken van het alledaagse handelingsrepertoire.

⁵⁷ Both 2008 (zie noot 46), pp. 8-13



In de tweede plaats is sportdeelname niet voor alle kinderen een passende preventiemaatregel. Niet alle kinderen zijn even atletisch of voelen zich aangetrokken tot sportactiviteiten, met sterke nadruk op presteren. Niet elk kind beschikt over het nodige spelinzicht. Voor kinderen tot zeven jaar, die sterk gebonden zijn aan de nabije omgeving van huis geldt in het bijzonder dat sport nog nauwelijks aan de orde is.

In lang niet alle gezinnen is bovendien sprake van een ‘sportcultuur’. Dat kan samenhangen met negatief gekleurde jeugdherinneringen van de ouders, zoals altijd als laatste gekozen worden en andere frustraties die met sport en ‘gymnastiek’ verbonden zijn. Dergelijke ouders zullen hun kinderen minder stimuleren mee te doen aan sport.

Een laatste aarzeling bij het stimuleren van sportdeelname als het zaligmakende medicijn tegen overgewicht wordt ingegeven door het feit dat georganiseerde sportdeelname een aanslag is op de vrije tijd en het vrije spel van kinderen.

3.9.1 Kwaliteit van de leefomgeving

Sport is kortom geen standaardoplossing voor de strijd tegen overgewicht bij kinderen. Een eenzijdige inzet op sport ligt dan ook niet voor de hand. Toch richten de interventies die tot nu toe gekozen worden, zich vooral op het stimuleren van sport en op voorlichting over gezonde voeding en meer bewegen. Ze zijn sterk gericht op het beïnvloeden van het individuele gedrag. Ik pleit voor een brede kijk op de problematiek en de aanpak daarvan. Een kijk die recht doet aan verschillen tussen kinderen en aan de situaties waarin zij opgroeien. Dat betekent aandacht geven aan de kwaliteit van de directe leefomgeving van de kinderen, zo dicht mogelijk bij huis. Een kwaliteit die, zoals we al zagen, sterk onder druk staat. Het gaat hierbij om een ecologische benadering, gericht op kinderen in hun leefomgeving. De omgeving maakt immers bepaalde keuzes mogelijk en beperkt die. Eén thema springt eruit, als het om bewegen en het stimuleren van buitenspel gaat: ‘Alle kinderen hebben plaatsen nodig waar zij op vanzelfsprekende wijze dagelijks lichamelijk actief kunnen zijn. De belangrijkste plaatsen zijn in dit verband buiten te vinden.’ Onderzoek wijst uit dat het buiten (kunnen) spelen een van de belangrijkste voorspellers is voor een bewegingsrijke vrijetijdsbesteding. Ouders voor wie sport verbonden is met negatieve connotaties, hebben zelden nare gevoelens als het over buitenspelen gaat, integendeel.

3.9.2 Vrij buitenspel

Voor de inzet op buitenspel in de bestrijding van bewegingsarmoede wordt er steun gevonden in de vakliteratuur op het terrein van de kindergeneeskunde en kinderfysiotherapie. Deze visie hanteert geen gereduceerd en eenzijdig medisch perspectief, het kijkt naar het geheel aan effecten. Buitenspel bevat elementen



van sport: het intensief bewegen en het zich met elkaar meten, als kinderen daar plezier in hebben. Maar het is veel meer dan dat. Het vrije buitenspel heeft de potentie om alle aspecten van het welzijn en de ontwikkeling van kinderen te verbeteren. Naast het veelzijdig bewegen en de lichaamsbeheersing, bevordert het ook de sociaal-emotionele ontwikkeling: samenwerken en competitie, het herkennen van gevoelens bij zichzelf en anderen, emotionele gezondheid, het ontwikkelen van weerstand tegen stress. Ten slotte wordt de cognitieve ontwikkeling door buitenspel gestimuleerd, in het bijzonder het onderzoeken van de omgeving, de creativiteit en het zelfstandig oplossen van problemen. Dit alles is nog sterker het geval als het buitenspel plaatsvindt in een natuurlijke omgeving.

Kinderen die veel buitenspelen en sporten ontwikkelen een betere motoriek. Balanceren op een muurtje, wenden en keren tijdens het rennen, klimmen, enz. Spelenderwijs trainen zij hun lichaam en versterken zij meteen hun botten en spieren.

3.9.3 Zorg voor de omgeving

Het gaat om de zorg voor pedagogische kwaliteit van de nabije leefomgeving van kinderen. Deze omgeving moet kinderen uitdagen tot veelzijdig bewegen. Minder sportlievende kinderen, maar ook de sportfreaks kunnen in een natuurrijke speelomgeving uitdagingen in allerlei gradaties vinden en daarmee hun zelfvertrouwen opbouwen.

In Nederland zijn er natuurspeelplaatsen waar kinderen heerlijk kunnen bewegen, een voorbeeld is de natuurspeeltuin ‘De Speeldernis’ in Rotterdam. De speelplaats is natuurrijk ingericht en nodigt zo kinderen uit tot allerlei vormen van spel en beweging. Een terrein van nog geen hectare, dat zo vormgegeven is dat er eindeloos, en iedere keer anders, gespeeld kan worden.

Er is op ‘De Speeldernis’ een rijkdom aan mogelijkheden tot spel en bewegen, omdat het door de kinderen zelf wordt ingevuld, passend bij wat zij kunnen en leuk vinden.⁵⁸

Buitenspelen is een vorm van bewegen die bijna ieder kind aanspreekt. Het heeft geen voorgeprogrammeerd of verplicht karakter zoals sport dat kan hebben. Het gebeurt vanuit het kind zelf en is daarmee de krachtigste motivatie voor bewegen. Voorwaarde is dat de speelomgeving voldoende kwaliteit heeft. Een natuurlijke speelplek of ‘speelnatuur’ scoort goed: er zijn eindeloze mogelijkheden voor

⁵⁸ ‘Natuurspeeltuin de Speeldernis’ van de website <http://www.speeldernis.nl/> (september 2009)



bewegen en een kind stemt zijn spel zelf af op zijn mogelijkheden en stemming. Zo behoudt hij zijn beweegplezier.

We zouden er goed aan doen om de speelnatuur binnen hand-(woon)bereik van kinderen te brengen. Bijvoorbeeld gekoppeld aan scholen en bestaande speeltuinen.

Het creëren van een succesvolle speelplek vraagt om maatwerk. Het is niet genoeg om alleen maar mooie speeltoestellen neer te zetten of een mooie speeltuin aan te leggen. Door kinderen, ouders, scholen en omwonenden te betrekken bij de inrichting en aanleg van de speelplek zal deze meer aansluiten bij hun wensen en behoeften.

Daarnaast vragen zaken zoals te weinig groen, slechte verlichting, zwerfvuil en hondenpoep om aandacht.

Blijvende aandacht voor de kwaliteit van de speelomgeving is nodig. Hier komen schoolnatuurtuinen en natuurspeelplaatsen ook in beeld. Deze hebben een hoge potentie aan bewegingsmogelijkheden en uitdagingen, in diverse moeilijkheidsgraden. In Noors onderzoek (Fjørtoft, 2005) werd de motorische ontwikkeling (competenties) van kinderen in een kleuterschool met een traditionele speelplaats met schommels, wipkippen, klimrekken enzovoort, vergeleken met die van een school waar kinderen op een natuurterreintje speelden. De laatste groep kinderen scoorde over een breed terrein aanzienlijk hoger dan de eerste.

Moore en Wong (1977) schrijven over de door hen ontwikkelde schoolnatuurtuin: ‘Deze speelplek is zo aantrekkelijk en veelzijdig dat het onmogelijk is om daar niet te bewegen... De tuin daagde in de loop van de tijd steeds meer kinderen, ongeacht hun motorische vaardigheid, uit tot lichaamsbeweging in de ruimte. Met gratie en behendigheid oefenden zij hun spieren, gewrichten en ledematen; balanceren, elkaar achtervolgen, klimmen, kruipen, uitwijken, hangen, huppen, springen, wiebelen, rollen, rennen, glijden, en dat alles zonder enige instructie van een gymleraar.’

Minder atletische kinderen worden in zo’n context niet belachelijk gemaakt, daarvoor zijn er te veel verschillende mogelijkheden. Dergelijke informele leersituaties zijn van onschatbare betekenis, niet alleen met het oog op natuurbeleving, maar daarmee verbonden ook voor een gezonde motorische ontwikkeling. Daarbinnen is enige instructie goed mogelijk, vooral ook door kinderen iets voor te laten doen, bijvoorbeeld: bij klimmen je met duim en wijsvinger vasthouden, verend neerkomen bij springen, enzovoort.



Kortom, willen we dat kinderen buiten gaan spelen wat bijdraagt aan hun ontwikkeling, dan moeten opvoeders om te beginnen zorgen voor een bewegingsrijke leefomgeving die kinderen uitdaagt tot buitenspelen!

3.10 Samenvatting

Naar aanleiding van dit hoofdstuk wordt er een korte samenvatting gegeven op de tweede en derde deelvraag, *‘Hoe kun je spel en beweging integreren in de klas en in de school?’* en *‘Wat is de rol van het buiten spelen hierin?’*

Op school en in de klas zijn er genoeg mogelijkheden om kinderen aan het bewegen te krijgen. En dat kan zo ingepast worden in het ‘gewone’ lesprogramma van alledag. Dit kan aan de hand van bewegingen tussen de lessen door, maar ook aan de hand van de methode ‘De klas beweegt!’. Volgens psycholoog Kouwenhoven is de mens van nature een beweger met een zwakke aandacht. Daarin komt het belang van bewegen voor het onderwijs duidelijk naar voren. Daarbij is een positief voordeel dat zowel kinderen als leerkrachten baat hebben bij een afwisseling van zitten en bewegen.

Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand. Voor kinderen is spelenderwijs bewegen erg belangrijk, juist voor de totale ontwikkeling van het kind. Het is een basisbehoefte van het kind. Kinderen leren dus door te bewegen, te spelen en te ontdekken.

Spel en beweging kunnen een bijdrage leveren aan het pedagogische klimaat van de klas. Hierdoor ontstaat er een ontspannen sfeer in de klas. Door oefeningen aan te passen aan het gewenste effect kunnen kinderen zich ontspannen en zich beter concentreren. Op die manier wordt het leren, door tussen de lessen eenvoudige, korte oefeningen te doen, een stuk leuker en effectiever.

Het onderzoek van Bouw en Karsten naar het buitenspelen tussen vroeger en nu laat zien dat de speel- en beweegmogelijkheden voor de kinderen in de directe omgeving afnemen. Het belang van een uitdagend schoolplein neemt daardoor sterk toe. Alle kinderen hebben namelijk een plaats nodig waar zij op vanzelfsprekende wijze dagelijks lichamelijk actief kunnen zijn.

Het buitenspel bevat elementen van sport: het intensief bewegen en het zich met elkaar meten, als kinderen daar plezier in hebben. Maar het is veel meer dan dat. Het vrije buitenspel heeft de potentie om alle aspecten van het welzijn en de ontwikkeling van kinderen te verbeteren. Naast het veelzijdig bewegen en de lichaamsbeheersing, bevordert het ook de sociaal-emotionele ontwikkeling: samenwerken en competitie, het ontwikkelen van weerstand tegen stress. Ten slotte wordt de cognitieve ontwikkeling door buitenspel gestimuleerd, in het



‘Op eigen benen kunnen staan!’

bijzonder het onderzoeken van de omgeving, de creativiteit en het zelfstandig oplossen van problemen.

Het mooie daarbij van het buitenspel is dat ieder kind er aan mee kan doen, omdat het door de kinderen zelf wordt ingevuld, passend bij wat zij kunnen en leuk vinden. Het is daarbij de krachtigste motivatie voor bewegen en het beweegplezier wordt behouden.

Daarbij is het wel van belang om de kinderen uit te dagen door middel van een bewegingsrijke leefomgeving waarbij het onmogelijk is om niet te bewegen.

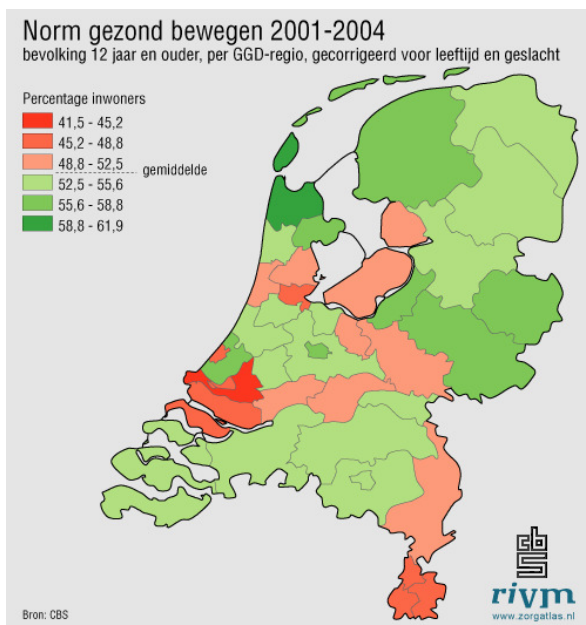


4. De praktijk

Na al die theoretische 'verhalen' is het nu tijd om de praktijk er eens bij te halen. Ik heb nu genoeg achtergrondinformatie over de motorische ontwikkeling bij kinderen en over het bewegen op school. Nu is het de hoogste tijd om zelf aan de slag te gaan en dat wordt besproken in dit hoofdstuk en de daaropvolgende. In dit hoofdstuk wordt als inleiding eerst een onderzoek van het RIVM besproken over gezond bewegen in Nederland. Dat gebeurt in de paragrafen 4.1, 4.2 en 4.3. In de daaropvolgende paragrafen wordt gekeken hoe ouders en kinderen tegen bewegen aankijken. Dit wordt gedaan door middel van een vragenlijst die zowel door ouder als kind is ingevuld. Dit is gedaan in de provincie Gelderland. De vragenlijsten zijn op verschillende scholen afgenomen wat betekent dat er over het gemiddelde gesproken kan worden in de provincie Gelderland.

In paragraaf 4.4 staat de vragenlijst die de ouders hebben ingevuld centraal en in paragraaf 4.5 die van de kinderen.

4.1 Onderzoek RIVM



Het RIVM⁵⁹ heeft een onderzoek gedaan naar de bevolking van Nederland dat gezond beweegt. De gebieden die felrood ingevuld zijn, staan voor de mensen die erg weinig bewegen, wat slechte gevolgen kan hebben voor de gezondheid. De gebieden die felgroen ingekleurd zijn, staan voor de mensen die gezond bewegen.

Wanneer je goed kijkt zie je dat er maar een gebied felrood is ingekleurd en dat staat voor de gemeente Rotterdam en omstreken.

Figuur 7: Kaart van Nederland met als overzicht waar er voldaan wordt aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

⁵⁹ RIVM via de website http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o1202n19090.html (december 2009)



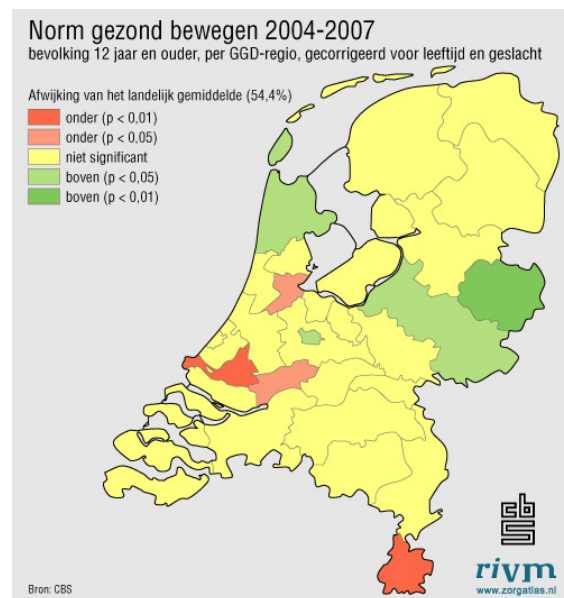
'Op eigen benen kunnen staan!'

Iets meer dan de helft van de Nederlanders beweegt voldoende. In Nederland voldoet 52,2% van de bevolking van 12 jaar en ouder aan de Norm voor Gezond Bewegen.

De regio Rotterdam heeft met 41,5% het laagste percentage. Andere regio's die laag scoren zijn Nieuwe Watering Noord (46,2%), Westelijke Mijnstreek (46,5%) en Amsterdam (47,0%). De drie grote steden, Rotterdam, Amsterdam en Den Haag scoren significant beneden het landelijk gemiddelde.

De regio's die significant hoger scoren dan het gemiddelde zijn de Kop van Noord-Holland en Friesland. In het oosten van het land laten de regio's Twente en Gelre-Ijssel gunstige cijfers zien.

In de kaart is informatie weergegeven afkomstig uit enquêtes van het CBS. Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft mensen van 12 jaar en ouder naar hun beweeggedrag (frequenties, duur, intensiteit en totale activiteit) gevraagd.⁶⁰



De regionale verschillen worden niet verklaard door regionale variaties in leeftijd en geslacht, omdat voor deze factoren is gecorrigeerd. Om te weten welke waarde aan een verschil ten opzichte van het Nederlandse gemiddelde mag worden gehecht, is hiernaast een kaart met significantieniveaus opgenomen.

Figuur 8: Kaart van Nederland met de significantieniveaus voor de Norm voor Gezond Bewegen.

⁶⁰ CBS via de website <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/home/default.htm> (december 2009)



4.2 Lichamelijke activiteit volwassenen

Ruim de helft van de Nederlanders van 12 jaar en ouder is voldoende lichamelijk actief. Naar schatting voldeed in 2007 ongeveer 56% van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) voor hun leeftijdsklasse (CBS StatLine, 2008).

Over het algemeen voldoen vrouwen in de leeftijdsklassen van 35 tot 65 jaar vaker aan de norm dan mannen. In de leeftijdsklassen tot 18 jaar en vanaf 65 jaar voldoen mannen vaker aan de norm dan vrouwen (*zie diagram 1 hieronder*).

De Monitor Beweging en Gezondheid (OBiN; Ooijendijk et al, 2007) laat een vergelijkbaar beeld zien: volgens deze monitor voldeed in 2005 circa 56% aan de NNGB. Het tijdsbestedingsonderzoek in 2005 van het SCP schat het percentage norm-actieve volwassenen (volwassenen die voldoen aan de NNGB) in 2005 iets hoger in: 67% (Breedveld et al, 2006). In dit onderzoek werd lichamelijke activiteit geschat op basis van nauwkeurig nagevraagde tijdsbesteding. De belangrijkste vormen van activiteit die hieraan bijdragen zijn huishoudelijk werk en verplaatsingen per fiets of te voet. Het aandeel huishoudelijk werk bij het halen van de NNGB is hoger voor vrouwen en 55-plussers dan voor mannen, jongeren of mensen van middelbare leeftijd (Tiessen-Raaphorst et al, 2007).

70% van de 55 tot 75 jarigen beweegt voldoende.

In 2007 voldeed ongeveer 70% van de mensen tussen de 55 en 75 jaar aan de NNGB die voor hun leeftijd (55-plussers) geldt (CBS StatLine, 2008). Omdat matig intensief voor 55-plussers iets anders betekent dan voor 18-55 jarigen (*zie beschrijving NNGB*), vallen bij hen meer activiteiten in de categorie matig intensief. Van de 55- tot 65-jarigen voldeed 73% van de mannen en 76% van de vrouwen aan de NNGB. Voor 65- tot 75-jarigen waren deze percentages respectievelijk 71% (mannen) en 67% (vrouwen). Boven de 75 jaar voldeed 45% aan de NNGB (CBS StatLine, 2008) (*zie diagram 1*).⁶¹

⁶¹ RIVM 2009 (zie noot 59)



'Op eigen benen kunnen staan!'

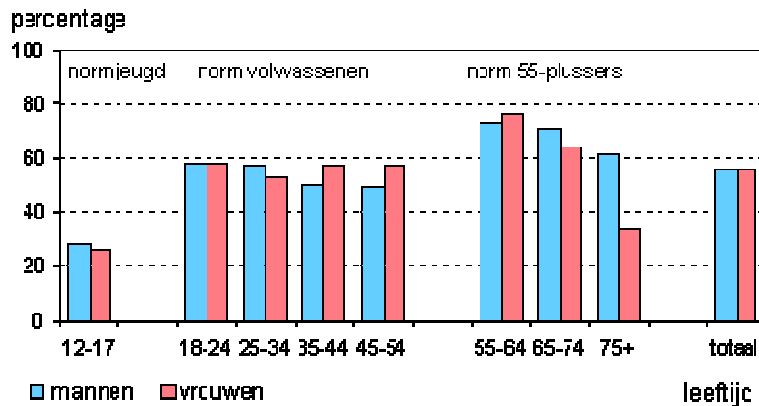


Diagram 1: Percentage mensen dat in 2007 binnen hun leeftijdsklasse voldoet aan de, voor hun leeftijd geldende, Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (CBS StatLine, 2008).

4.3 GGD-regio's en de NNGB⁶²

In deze paragraaf komen drie tabellen naar voren waarin wordt gekeken of er wordt voldaan aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Op die manier kan er gekeken worden waar de meeste uitval op het gebied van bewegen is. De tabellen gaan over respectievelijk de vier delen van Nederland, de provincies en de GGD's in Nederland.

Tabel 1: de vier delen van Nederland⁶³

Delen van Nederland	Voldoet aan de norm voor gezond bewegen %
Noord-Nederland	52
Oost-Nederland	55
West-Nederland	54
Zuid-Nederland	51

Tabel 1: De vier delen van Nederland in verhouding tot de norm voor gezond bewegen.

⁶² Statline gegevens via de website

<http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=71011ned&D1=42&D2=a&HDR=T&STB=G1&CHARTTYPE=1&VW=G> (december 2009)

⁶³ Centraal Bureau voor de Statistiek, Den Haag/Heerlen 15-12-2009



'Op eigen benen kunnen staan!'

Tabel 2: de provincies van Nederland⁶⁴

Provincies van Nederland	Voldoet aan de norm voor gezond bewegen %
Groningen	55
Friesland	56
Drenthe	53
Overijssel	56
Flevoland	50
Gelderland	54
Utrecht	54
Noord-Holland	53
Zuid-Holland	49
Zeeland	54
Noord-Brabant	53
Limburg	49

Tabel 2: De provincies van Nederland in verhouding tot de norm voor gezond bewegen.

Tabel 3: GGD's in Nederland⁶⁵

GGD's in Nederland	Voldoet aan de norm voor gezond bewegen %
GGD Drenthe	53
GGD Regio IJssel-Vecht	53
GGD Twente	56
GGD Gelre-IJssel	58
GGD Noordwest-Veluwe	57
Hulpverlening Gelderland Midden	52
GGD Rivierenland	49
GGD Regio Nijmegen	53
Hulpverleningsdienst Flevoland	50
GGD Eemland	50
GG&GD Utrecht	56
GGD Kop van Noord-Holland	62
GGD Westfriesland	58

⁶⁴ CBS 2009 (zie noot 63)

⁶⁵ CBS 2009 (zie noot 63)



GGD Noord-Kennemerland	54
Hulpverleningsdienst Kennemerland	50
GG&GD Amsterdam	47
GGD Amstelland de Meerlanden	55
GGD Gooi en Vechtstreek	54
Gemeente Den Haag, Dienst OCW	48
GGD Zuid-Holland West	56
GGD Midden-Holland	54
GGD Rotterdam e.o.	42
GGD Nieuwe Waterweg Noord	46
GGD Zuid-Holland Zuid	50
GGD Zuid-Hollandse Eilanden	48
GGD Zeeland	54
GGD Eindhoven	53
GGD Noord- en Midden-Limburg	50
GGD Oostelijk Zuid-Limburg	49
GGD Zuidelijk Zuid-Limburg	47
GGD Westelijke Mijnstreek	47
HVD Groningen, directie GGD	55
GGD Fryslân	56
GGD Midden-Nederland	54
GGD Zaanstreek-Waterland	52
GGD Zuid-Holland Noord	53
GGD West-Brabant	53
GGD Hart voor Brabant	54
GGD Zuidoost Brabant	53

Tabel 3: GGD's in Nederland in verhouding tot de norm voor gezond bewegen.

4.3.1 De tabellen samengevat

Als je deze drie tabellen bekijkt dan valt ten eerste op dat de vier delen van Nederland schommelen rondom de helft aan het voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Dat geldt ook voor de verschillende provincies in Nederland. Alleen daarbij vallen Zuid-Holland en Limburg naar beneden toe uit. Friesland en Overijssel vallen daarbij naar boven toe uit. Maar geen enkele provincie komt over de 60% heen. Alles blijft daaronder en dat betekent dat er eigenlijk maar minimaal wordt voldaan aan de Norm voor Gezond Bewegen.

Als je dan tot slot kijkt naar de tabel waarin de GGD's van Nederland worden weergegeven dan zie je dat de getallen daar tussen de 42 en de 62% zitten. Deze



laatste tabel laat duidelijke getallen zien, ook binnen provincies en regio's. Bij deze tabel valt gelijk op dat de Kop van Noord-Holland er heel positief uitschiet. Ook valt op dat de grote steden naar beneden toe uitvallen. Rotterdam en omstreken met een percentage van maar 42%.

Als je deze conclusies zo bekijkt, dan komt het erop neer dat we in Nederland net wel of net niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen met z'n allen. En dat is eigenlijk best triest gesteld.

4.4 Wat wordt er aan gedaan?

In stadswijken is een op de drie kinderen te zwaar, landelijk is dat een op acht. Dit verschil is in hoofdzaak te wijten aan een gebrek aan beweging.

Dit blijkt uit een onderzoek van TNO Kwaliteit van Leven, in opdracht van VWS en VROM, naar het verband tussen de mate waarin kinderen bewegen, overgewicht en de woonomgeving. In tien wijken van enkele grote steden onderzocht TNO het beweeggedrag van ruim 1200 kinderen uit groep drie tot en met zeven⁶⁶. Slechts drie procent van de kinderen van de onderzoeksgroep kreeg voldoende beweging en voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, maar liefst de helft van de kinderen was vrijwel inactief. Het groeiende aantal te dikke kinderen in deze wijken lijkt vooral te wijten aan een te laag energieverbruik en niet door te veel eten. Uit het onderzoek bleek verder dat kinderen lichamelijke actiever zijn als er in de wijk meer sportvelden, laagbouw en weinig verkeer is.

Het onderzoek richtte zich vooral op de relatie tussen kenmerken van de bebouwde omgeving en het beweeggedrag van kinderen. Hondenpoep, leegstaande gebouwen, kruispunten en zwaar bus- en vrachtverkeer lijken een negatief effect te hebben op de lichamelijke activiteit van kinderen.

Van de groep onderzochte kinderen is 33% van de meisjes en 28% van de jongens te dik. De komende jaren worden vijf van de tien onderzochte stadswijken heringericht. Een nameting moet uitwijzen of kinderen daardoor meer zijn gaan bewegen en of het aantal kinderen met overgewicht is verminderd.⁶⁷

Staatssecretaris Ross, die het rapport in ontvangst nam, noemde de uitkomsten schrikbarend en vond het 'de allerhoogste tijd om er met z'n allen voor te zorgen dat kinderen in beweging komen.' Zij wees daarbij op de verschenen sportnota waarin een aantal concrete maatregelen is aangekondigd die daar aan bij moeten dragen. Zo komt er een Nationaal Actieplan Sport en Bewegen en zal er

⁶⁶ Wolthuis, Alinda. 'TNO onderzoekt het beweeggedrag van kinderen', *TNO magazine* (maart 2005), p. 9

⁶⁷ Onderzoek overgewicht en stadswijken via de website

<http://www.Overgewicht.org/Onderzoeksprojecten/Kinderen/Preventie/tabid/204/ctl/Details/mid/694/ArticleID/77/Src/Org/Default.aspx> (december 2009)



geïnvesteed worden in sport en beweging op scholen. Ross zei realistische maar wel ambitieuze doelstellingen te willen formuleren om de situatie te verbeteren.⁶⁸

Om kinderen meer buiten te laten spelen en bewegen moet er meer speelruimte komen die voldoet aan de wensen en behoeften van kinderen. TNO heeft daarom bij zes bestaande playgrounds onderzocht wat het effect van de inrichting is op het energieverbruik, de motorische vaardigheden, integratie, het gebruik en beweegplezier van basisscholieren. Op basis van de resultaten worden aanbevelingen gedaan over de ideale combinatie van spelelementen om dit zoveel mogelijk te bevorderen. Aan de hand van de gegevens wordt een overzicht samengesteld dat gemeenten kunnen gebruiken voor het aanleggen of verbeteren van speelplekken.

4.5 Nationaal Actieplan Sport en Bewegen⁶⁹

Voor een dagelijkse dosis gezond bewegen moeten alle mogelijkheden worden benut: thuis en in de wijk, op school, op het werk, revalidatiecentra of fysiotherapeut en natuurlijk de sportclub.

Het NASB (Nationaal Actieplan Sport en Bewegen) focust op de vijf belangrijke aandachtsgebieden: wijk, school, werk, zorg en sport. Met een aandachtsgebied (setting) wordt de fysieke en sociale omgeving bedoeld waarin mensen zich bevinden. Die omgeving moet uitnodigen tot meer sport en bewegen

4.5.1 Vijf aandachtsgebieden

- Wijk

Doel van de setting wijk is om mensen met een gezondheids- en bewegachterstand in hun eigen omgeving te laten bewegen. Dit betekent dat in de wijk, buurt of het dorp voldoende geschikte laagdrempelige faciliteiten aanwezig zijn om te sporten of te bewegen.

- Zorg

De zorg is een vindplek voor te-weinig-actieven. Zo bezoekt bijvoorbeeld ruim 90% van de mensen met een chronische aandoening jaarlijks de huisarts. De zorgprofessionals werkzaam in deze setting (huisartsen, fysiotherapeuten enz.) geven aan dat ze naar instrumenten op zoek zijn om patiënten op een structurele manier te begeleiden in het verkrijgen van een actieve leefstijl.

- School

De setting school is erop gericht dat in 2010 elke leerling op 90% van alle scholen dagelijks sport binnen en/of buiten de schooluren. Projecten die hieronder vallen,

⁶⁸ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport via de website

<http://www.minvws.nl/nieuwsberichten/ds/2005/kinderen-in-stadswijken-dikker-door-weinig-beweging.asp> (december 2009)

⁶⁹ 'Nationaal Actieplan Sport en Bewegen via de website <http://www.nasb.nl/hulp-en-advies/faq.html> (december 2009)



hebben een dominante link met de georganiseerde sport. Projecten in het kader van de setting school hebben vooral bewegen als uitgangspunt, waar de (georganiseerde) sport ook onderdeel van uitmaakt.

- Werk

Binnen de setting werk heeft het NASB als doel om interventies gericht op gedrag en omgeving, die leiden tot meer bedrijven met beweegbeleid en meer werknemers met een actieve leefstijl te ontwikkelen en implementeren.

- Sport

De georganiseerde sport (de bonden, de verenigingen), biedt unieke kansen in de strijd tegen beweegarmoede. Met een groot bereik (4,9 miljoen leden, verdeeld over 27.00 sportverenigingen), veelzijdigheid in aanbod (200 soorten sport), kwaliteit (trainers en begeleiders) en laagdrempeligheid (ruim een miljoen vrijwilligers) is de sport in staat om voor elke leeftijdsgroep passend sportaanbod (een levenlang sporten) te bieden.

4.5.2 Goede speelplekken helpen kinderen voldoende bewegen

Gemeenten kunnen kinderen stimuleren meer te bewegen door speelplekken in (stads)wijken op maat in te richten, activiteiten te organiseren en de omgeving van de speelplekken schoon, veilig en bereikbaar te maken. TNO heeft een concreet programma van eisen voor succesvolle speelplekken opgesteld.

Uit eerder TNO-onderzoek blijkt dat het merendeel van de kinderen in aandachtswijken onvoldoende beweegt. Als kinderen te weinig buiten spelen en bewegen heeft dit niet alleen gevolgen voor hun gezondheid, maar ook voor de integratie, (kleine) criminaliteit en sociale contacten in een wijk. In aandachtswijken in Noord- en Zuid-Holland heeft TNO zes succesvolle speelplekken geëvalueerd. Bij 552 kinderen in de basisschoolleeftijd is gekeken naar energieverbruik, motorische vaardigheden, integratie en beweegplezier. Met de resultaten is een concreet programma van eisen opgesteld. Dit programma biedt handvatten voor gemeenten, woningbouwcorporaties en speeltoestellenfabrikanten voor het creëren van een succesvolle speelplek: de Playground van de Toekomst.⁷⁰

Nu weten we hoe het er in de stad aan toe gaat. Steden zoals Rotterdam zijn volop bezig om zich te richten op de bewegingsarmoede van de jeugd. Veel scholen in Rotterdam doen bijvoorbeeld mee aan het programma 'Lekker Fit' en zetten zich in met betrekking tot kinderen en beweging door middel van de brede school.

⁷⁰ 'Goede speelplekken helpen kinderen voldoende bewegen' (tno) via de website http://www.tno.nl/content.cfm?context=overtno&content=persbericht&laag1=37&item_id=200803100010 (december 2009)



Om te kijken hoe dat precies zit bij ouders en kinderen in de provincie Gelderland heb ik op verschillende scholen een vragenlijst afgenomen. Dat wordt besproken in de paragrafen hieronder.

4.6 Vragenlijst 'Kinderen in Beweging' door ouders

In deze paragraaf wordt de vragenlijst die de ouders in de provincie Gelderland hebben ingevuld, besproken en uitgewerkt door middel van grafieken en diagrammen. Ik heb 230 vragenlijsten verstuurd en daarvan heb ik er precies 170 teruggehad wat voor de vragen hieronder geldt als 100%.

Voor de vragenlijst aan de ouders wordt verwezen naar bijlage 4.

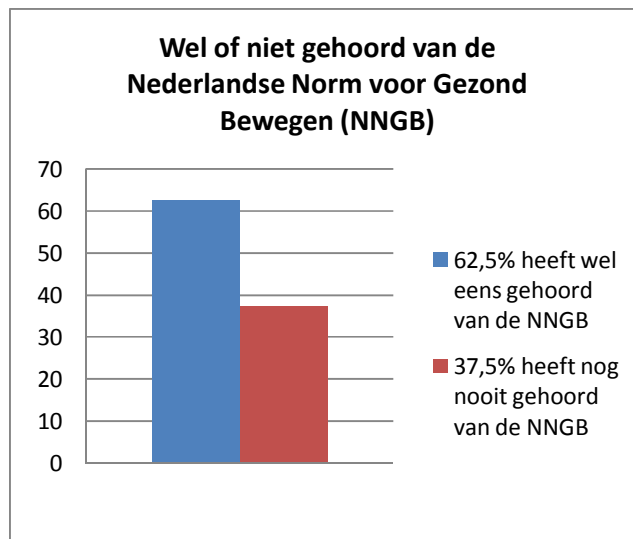


Diagram 2

Ondanks dat in de provincie Gelderland 54% voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen heeft de meerderheid wel eens van die norm gehoord. 62,5% heeft er wel eens van gehoord. Wat wel betekent dat nog een redelijk grote groep mensen er nog nooit van gehoord heeft. Hier schrok ik van, want dit onderwerp heeft toch wel aardig de aandacht in het nieuws getrokken en daarbij niet alleen het nieuws, maar ook door middel van vragenlijsten van de GGD die ouders invullen voor onderzoek. In die vragenlijsten komt er een gedeelte naar voren rondom de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.⁷¹

⁷¹ Interview M. Fuchs van de GGD Nijmegen, 30 september 2009 en 8 december 2009
'GGD doet onderzoek' van de website www.GGDdoetonderzoek.nl (oktober 2009)

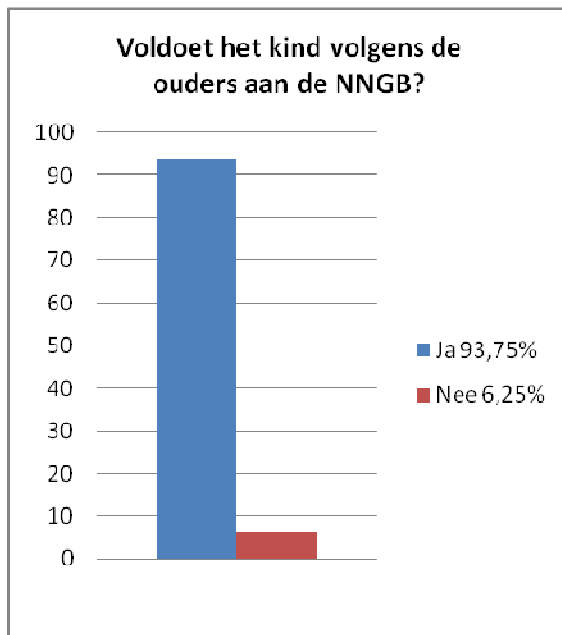


Diagram 3

Uit deze staafdiagram kun je halen dat de meeste ouders positief staan in het beoordelen van het halen van de Norm voor Gezond Bewegen met betrekking tot hun eigen kind(eren).

De redenen voor een positief antwoord zijn onder andere:

- Veel sporten
- Buiten spelen
- Gymlessen op school (2 keer in de week)
- Fietsen en wandelen

Daarbij wordt aangegeven dat de norm in de zomer hoger ligt dan in de winter. In de zomer zijn de kinderen volgens de ouders vaker buiten te vinden dan in de winter wat bijdraagt aan het voldoen aan de beweegnorm.

Het geven van een negatief antwoord wordt bepaald door het feit dat ouders de mening hebben dat hun kind dicht in de buurt komt van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, maar dat hun kind werkelijk iedere dag een uur intensief bewegen niet haalt.

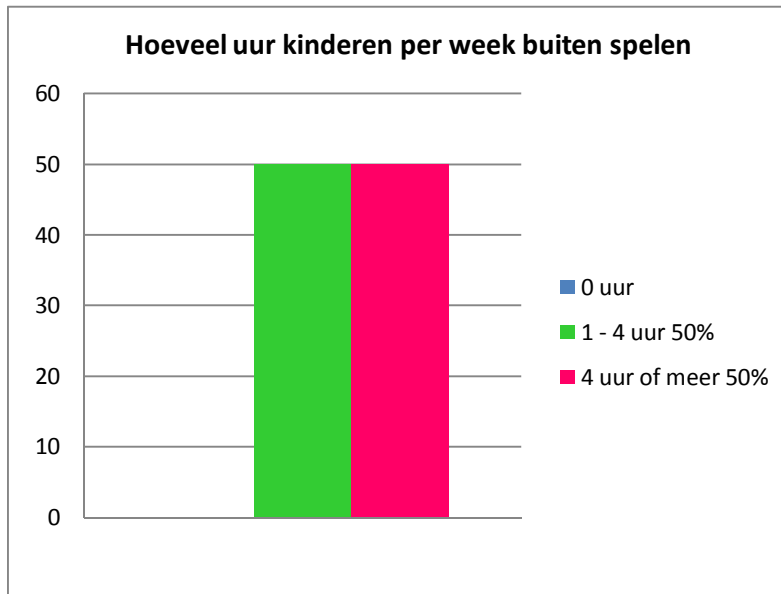


Diagram 4

Op de vraag hoeveel uur per week de kinderen gemiddeld buitenspelen wordt een positief antwoord gegeven. Geen enkel kind speelt helemaal niet buiten. Er is een groep kinderen die gemiddeld 1 tot 4 uur in de week buiten spelen en er is een net zo'n grote groep kinderen die gemiddeld vier uur of meer buiten spelen. Vooral dat laatste is een goed teken (helemaal ook als je de laatste paragrafen van hoofdstuk 3 leest over het buiten spelen).

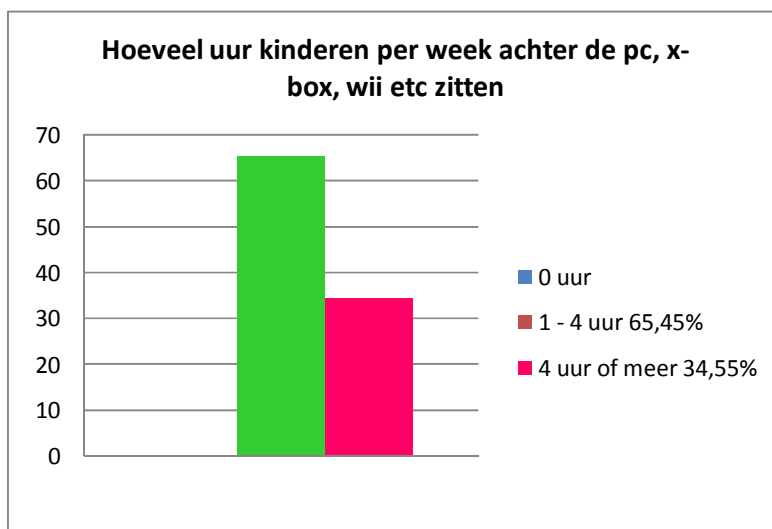


Diagram 5



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Op de vraag hoeveel uur de kinderen gemiddeld per week achter de computer, x-box, wii en dat soort apparatuur zitten, kwam er net als bij de vraag hierboven uit dat kinderen niet helemaal niet achter dit soort apparaten zit. Dat betekent dat ieder kind doordeweeks wel eens achter de computer zit of bezig is met een spel op de wii. Daarnaast kwam er uit dat de overgrote meerderheid van de kinderen, zie de groene staaf, 1 tot 4 uur in de week achter dit soort apparaten zit.



Diagram 6

Op de vraag of de omgeving genoeg mogelijkheid biedt om te bewegen voor kinderen geven alle gevraagde ouders in de provincie Gelderland een positief antwoord. Iedere ouder die de vragenlijst ingevuld heeft, heeft een ja gegeven op deze vraag. Vanwaar deze positiviteit?

Verskillende redenen worden gegeven, namelijk:

- Er zijn genoeg activiteiten
- Er zijn clubs en verenigingen
- Er is een sportschool
- Kinderen kunnen buiten op de straat spelen
- Er is voldoende keuze uit sport
- Het bos is dichtbij

Hieruit blijkt dus ook dat de natuur in deze provincie zijn steentje bijdraagt aan het geven van een mogelijkheid voor het bewegen van kinderen. Deze mogelijkheid 'natuur' kom je niet tegen in de grote steden zoals Rotterdam, Amsterdam en Den Haag, die dan ook gemiddeld lager scoren aan het voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

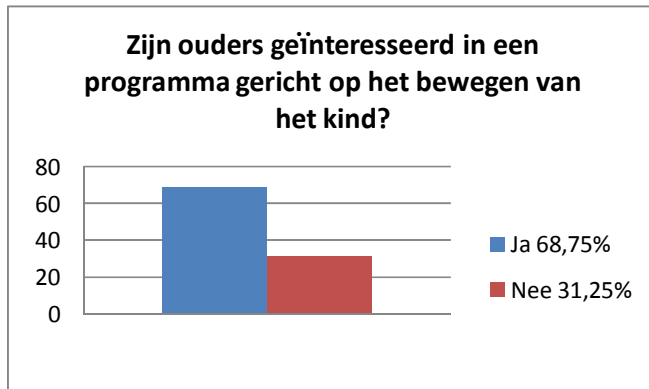


Diagram 7

Op de vraag of de ouders geïnteresseerd zijn in een programma gericht op het bewegen van het kind geeft de overgrote meerderheid een positief antwoord. 68,75% geeft aan geïnteresseerd te zijn. Vanwaar deze interesse?

Voor een positief antwoord worden de volgende redenen gegeven:

- Zo kunnen kinderen nog meer bewegen.
- Bewegen is altijd goed, maar ook lol en sportiviteit.
- Het is goed als alle kinderen genoeg bewegen.
- Er zijn genoeg kinderen die deze kansen niet hebben om veel buiten te zijn.
- Bewegen is altijd goed!
- Bewegen is leuk!
- Er zijn verschillende gezinnen die dit duwtje in de rug nodig hebben.

Kortom, je ziet hiervoor uiteenlopende redenen waarbij het mij vooral opviel dat ouders ook aan elkaar en dus ook aan anderen denken. Er wordt aangegeven dat sommige een duwtje in de rug nodig hebben en dat dat misschien kan door middel van een beweegprogramma. Er wordt ook aangegeven dat er kinderen zijn die deze kansen niet hebben en dat ze die met behulp van een beweegprogramma wel kunnen krijgen. Gaaf om te lezen dat ouders betrokken zijn met elkaar!

Dan komt de vraag nu wat zien ouders dan het liefste rondom een beweegprogramma? Dat ga ik beschrijven in 4 stappen en wel de stappen:

- De inhoud van het programma
- Tijdstip waarop het gegeven wordt
- De kosten
- De doelgroep



- De inhoud van het programma
Het gaat er bij de meeste ouders om dat er een afwisselend programma gedraaid wordt waarbij de nadruk ligt op het samen buiten zijn met meerdere kinderen. Er moet gezorgd worden dat de jeugd geprikkeld en uitgedaagd wordt. Dit door middel van allerlei soorten rensporten, klimtoestellen en de trampoline en dergelijke. Ouders vinden het daarbij ook van belang dat er verschillende soorten sporten aan bod komen in het programma, zodat de kinderen verschillende soorten sporten zien. Daarbij geven de meeste ouders aan dat het het liefst op school gebeurt, omdat dat een veilige en bekende omgeving is voor kinderen.
- Het tijdstip waarop het gegeven wordt
De meeste ouders geven aan dat het gunstige tijdstip aansluitend aan schooltijd is. Op die manier wordt het 'normaal' om hieraan met de hele klas mee te doen. En zo bereik je veel kinderen.
Een enkeling geeft aan dat het onder schooltijd moet gebeuren, omdat je dan veel kinderen, namelijk alle kinderen van de school bereikt.
- De kosten
Ouders zijn bereid om voor het beweegprogramma te betalen, maar de kosten moeten wel laagdrempelig gehouden worden, zodat elk kind uit wat voor gezin dan ook hieraan mee kan doen.
- De doelgroep
De doelgroep voor dit programma moeten de kinderen van de basisschool zijn en dan ook echt alle kinderen en niet alleen 'dikke' kinderen. Anders druk je zo'n stempel op die kinderen. Daarbij moet er ook gezegd worden dat alle kinderen baat hebben bij bewegen. In het programma zelf moet volgens een aantal ouders de focus wel gelegd worden op kinderen die weinig bewegen en een (lichte) bewegingsachterstand hebben.
Tot slot geeft een aantal ouders aan dat de groep van de 13 t/m 16 jarigen ook weer moet gaan bewegen.

Voor een negatief antwoord worden de volgende redenen gegeven:

- Er zijn mogelijkheden genoeg.
- Het kind beweegt (al) genoeg.
- Er is geen behoefte aan.
- De ouders doen zelf al veel.
- De kinderen doen al genoeg aan beweging.



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Tot slot kunt u hieronder nog leuke en opmerkelijke uitspraken lezen die ouders hebben gegeven over kinderen en bewegen.



'Op eigen benen kunnen staan!'

'Mijn dochter sport niet, want ze weet niet echt wat ze wil.'

'... voldoende sportverenigingen, speeltuinen en een trapveld in de buurt ...'

'Er zijn in het dorp mogelijkheden genoeg.'

'De jeugd moet (weer) geprikkeld en uitgedaagd worden.'

'Het is goed als alle kinderen genoeg bewegen.'

'Bewegen is leuk en dat mag uitgebreid worden, zodat meer kinderen hier gebruik van maken.'

'Verschillende soorten sporten laten zien.'

'Met een beweegprogramma denk ik dat kinderen meer bewegen.'

Uitspraken van ouders over kinderen in beweging ...

'Bewegen is altijd goed, maar ook lol en sportiviteit.'

'Er zijn voldoende gezinnen die een duwtje in de rug nodig hebben om (actief) te bewegen.'

'Kinderen van de basisschool, maar ook de kinderen van 13 t/m 16 jaar moeten weer gaan bewegen.'

'... we wonen in een rustige wijk met veel gras en bos ...'

'... buiten zijn met meer kinderen ...'

'... reguliere gymlessen, jaarlijkse sportdag organiseren, trainingen geven aan kinderen bij bepaalde sporten ...'

'Er zijn genoeg kinderen die deze kansen niet hebben om veel buiten te zijn.'

79



4.7 Vragenlijst 'Kinderen in Beweging' door kinderen

In deze paragraaf wordt de vragenlijst die de kinderen van de bovenbouw van de basisschool in de provincie Gelderland hebben ingevuld, besproken en uitgewerkt door middel van tabellen en diagrammen. Het gaat om 210 kinderen die de 100% vormen.

Voor de vragenlijst aan de kinderen wordt verwezen naar bijlage 5.

Bij de uitwerking houd ik de kopjes van de vragenlijst aan.

- Wel of niet bewegen na schooltijd

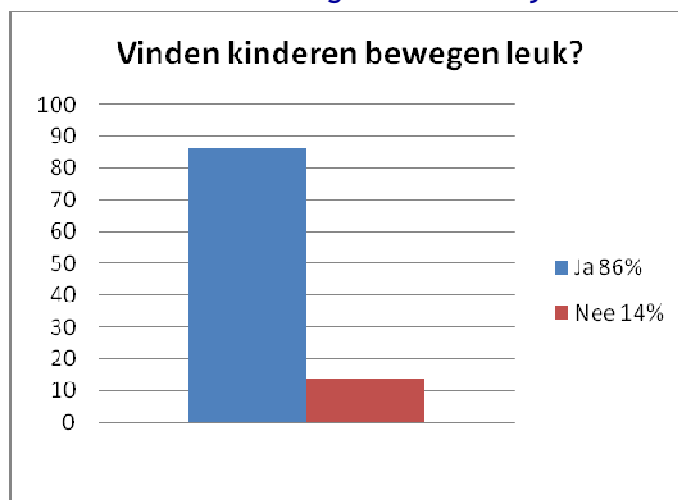


Diagram 8

Als je deze staafdiagram bekijkt dan springt het antwoord 'ja' er meteen uit. Kortom, kinderen in de provincie Gelderland vinden bewegen leuk. Wat zit daar achter? Want als je in je achterhoofd houdt dat kinderen vaker voor de televisie zitten en achter de computer dan dat ze buiten spelen, dan snap je dit niet...

Voor een positief antwoord geven de kinderen aan dat ze bewegen leuk vinden omdat:

- Je dan niet de hele tijd thuis zit.
- Het is gezond.
- Je bent sportief bezig.
- Je kunt je dan helemaal uitleven.
- Je kunt hele leuke spelletjes doen.
- Je komt tot rust.
- Je krijgt er een goede conditie van.
- Het is gewoon leuk om te doen.
- Je hoeft niet stil te zitten.
- Je voelt je dan fijn.



‘Op eigen benen kunnen staan!’

- Je kunt beter worden in een bepaalde sport.
- Het is goed voor je.

Een antwoord wat door een leerling gegeven werd wat er echt uitsprak was het volgende antwoord:

‘Bewegen is leuk en je voelt je dan ook fijner dan dat je de hele dag binnen zit en tv aan het kijken bent.’

Sommige kinderen gaven daarbij ook de andere kant van bewegen aan. Die komt neer op:

- Je wordt er moe van.
- Het is saai.

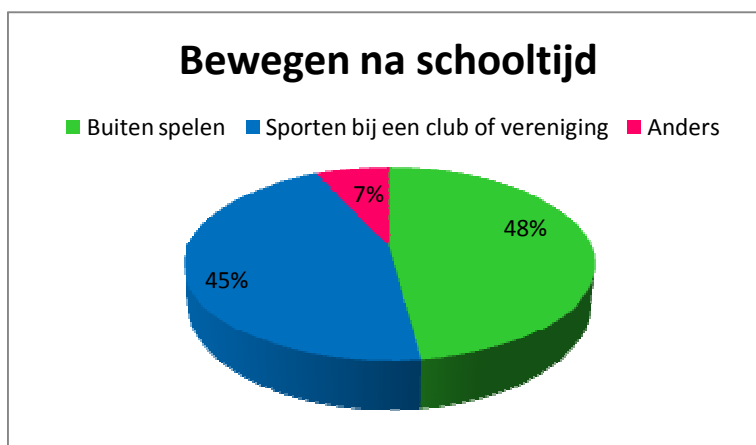


Diagram 9

Deze cirkeldiagram geeft goed weer wat kinderen na schooltijd aan beweging doen. Het grootste gedeelte van de kinderen is na schooltijd actief in het buiten spelen. Een bijna net zo'n grote groep kinderen sport bij een club of vereniging en is op die manier daar actief buiten schooltijd. 7% van de kinderen geeft aan dat ze na schooltijd op een andere manier actief zijn. Dat wil volgens de kinderen zeggen gewoon fietsen en wandelen.

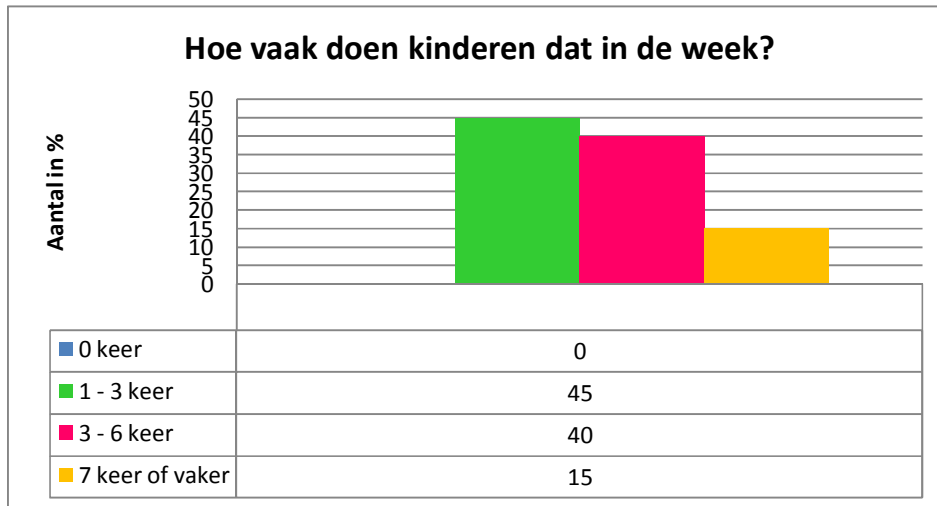


Diagram 10

Het cirkeldiagram van hierboven geeft aan dat kinderen na schooltijd voornamelijk actief zijn door buiten te spelen en door te sporten bij een club of vereniging. Een logische vraag hierop is dan: 'Hoe vaak doen kinderen dat in de week?' Bijna de helft van de kinderen geeft aan dat 1 tot 3 keer in de week te doen. 40% zegt dat 3 tot 6 keer in de week te doen en slechts 15% is 7 keer of vaker actief na schooltijd.

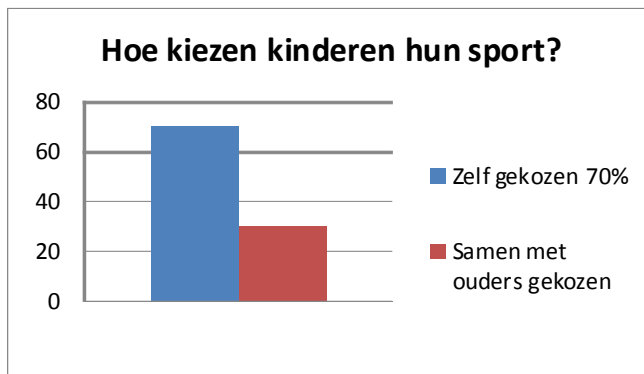


Diagram 11

45% van de kinderen gaf aan actief te zijn bij een sportclub of vereniging. 70% geeft daarvan aan dat ze hun sport zelf uitkiezen en de overige 30% kiest zijn sport uit samen met de ouders. Dat wil dus zeggen dat kinderen hierin een eigen stem hebben en dat ze zelf actief mogen en kunnen zijn op het gebied dat ze aanspreekt en dat ze leuk vinden.

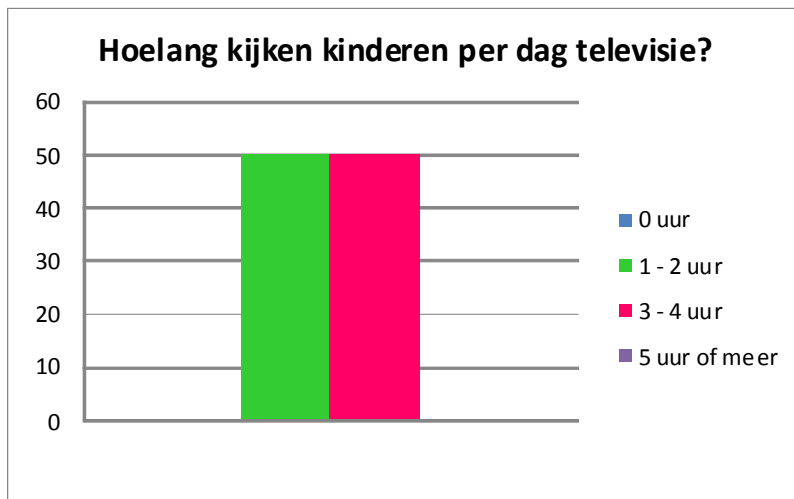


Diagram 12

45% van de kinderen beweegt na schooltijd 1 tot 3 keer in de week. Dat betekent dat deze kinderen genoeg tijd overhouden om na schooltijd voor de televisie of achter de computer, x-box, wii en andere spelcomputers te kruipen. De vraag daarbij is dan: 'Hoelang zitten kinderen per dag voor de tv of achter de computer?' Bij deze staafdiagram zien we hoeveel uur per dag kinderen televisie kijken. De helft van de kinderen kijkt 1 tot 2 uur tv per dag en de andere helft kijkt 3 tot 4 uur tv per dag ...

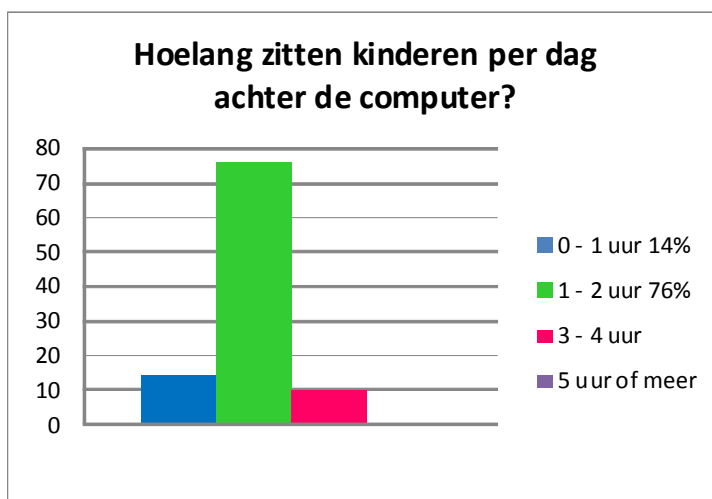


Diagram 13



'Op eigen benen kunnen staan!'

Bij deze staafdiagram zien we hoeveel uur per dag kinderen achter de computer zitten.

Een kleine groep, 14%, geeft aan dat ze maximaal een uur per dag achter de computer zitten. Een grote groep daarentegen, 76%, geeft aan dat ze maximaal 2 uur achter de computer zitten. Slechts 10% van de kinderen zit 3 tot 4 uur per dag achter de computer. Slechts? Die 10% die 3 tot 4 uur per dag achter de computer zit is eigenlijk te veel. Dat betekent dat als de kinderen thuis komen van school ze een groot deel van de middag en een gedeelte van de avond achter een computerscherm zitten ... en dan kijken ze ook nog tv wat we hierboven zagen ...

Wel of niet bewegen tijdens schooltijd

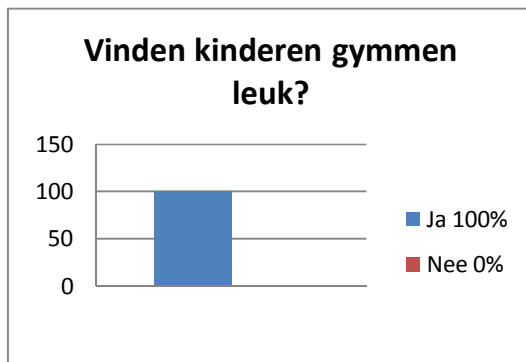


Diagram 14

Niet alleen na schooltijd hebben kinderen de mogelijkheid om te bewegen, ook tijdens schooltijd is daar tijd voor. Onder andere tijdens de gymlessen waarbij het bewegen een hele belangrijke plaats in neemt. 100%, oftewel alle kinderen geven aan dat ze gymmen op school leuk vinden.

Hiervoor worden verschillende redenen genoemd, namelijk:

- Het zijn leuke activiteiten.
- Je bent sportief bezig.
- Dan hoef je niet te werken.
- Anders zit je de hele week stil in de klas.
- Je doet het met de klas.
- Het is gezellig en gezond.
- Het is goed voor je.
- Je mag bewegen en dat is leuk.
- Lekker sporten en spelletjes doen.



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Maar er wordt ook veel genoemd dat kinderen gymmen leuk vinden op voorwaarde dat er leuke activiteiten en spelletjes gedaan worden.

Een geweldige uitspraak bij deze vraag van een leerling is de volgende:

‘Ik vind gymmen leuk, want dan kan je lekker bewegen en rond rennen en lekker wild doen en het is iets anders dan leren.’

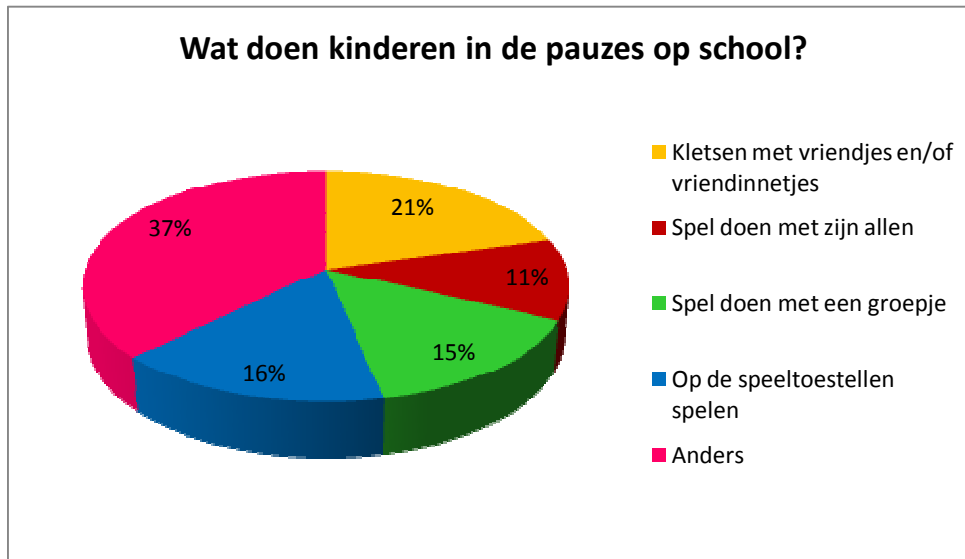


Diagram 15

Ook tijdens de pauzes op het schoolplein is er de mogelijkheid om te bewegen voor kinderen. 42% is sowieso actief bezig. Die kinderen doen of een spel met z'n allen of met een groepje of ze zijn actief bezig op en bij de speeltoestellen. 21% geeft aan dat ze in de pauzes kletsen met vriendjes en/of vriendinnetjes. Dan sta je dus passief op het schoolplein. Terwijl het juist zo goed is om op die momenten van de schooldag te bewegen.

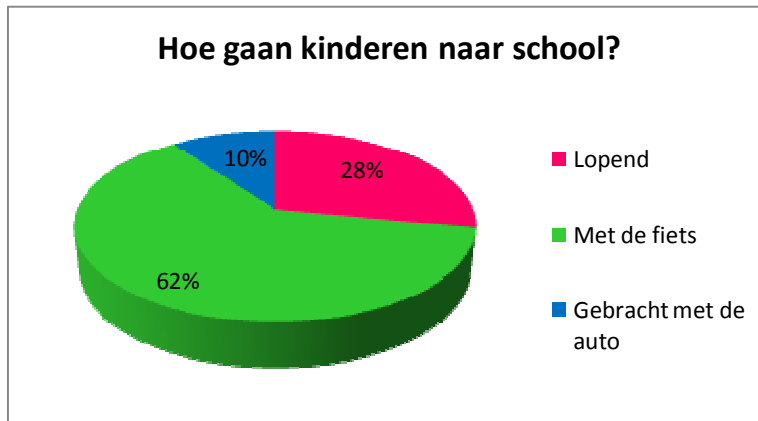


Diagram 16

Bij de vraag: ‘Hoe gaan kinderen naar school?’ geeft 62% aan dat ze met de fiets naar school gaan. 28% gaat lopend naar school en 10% wordt met de auto naar school gebracht. Dat wil zeggen dat ondanks de achterbankgeneratie toch 90% van de basisschoolkinderen in de provincie Gelderland op een actieve manier naar school komt.

Mijn ouders

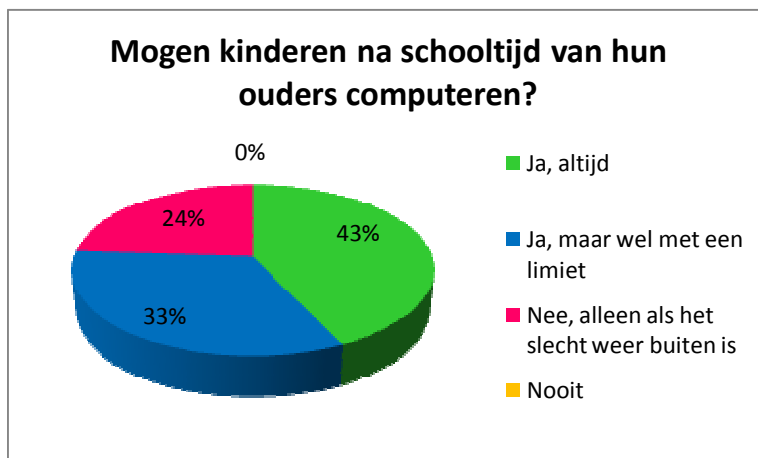


Diagram 17

Bij kinderen op de basisschool spelen de ouders een grote rol. Daarom heb ik bij de vragenlijst ook een kopje ouders erin verwerkt. Op de vraag of kinderen na schooltijd mogen computeren van hun ouders geeft 43% van de kinderen aan dat ze altijd mogen computeren zonder tijdslimiet. 33% geeft aan dat ze mogen computeren maar met een tijdslimiet dat hun ouders ze opleggen. In de



staafdiagram hieronder zie je met welk limiet kinderen achter de computer mogen zitten. Een grote groep kinderen, 57%, geeft aan dat ze maximaal een uur achter de computer mogen per dag.

24% van de kinderen mag alleen op de computer als het slecht weer buiten is.

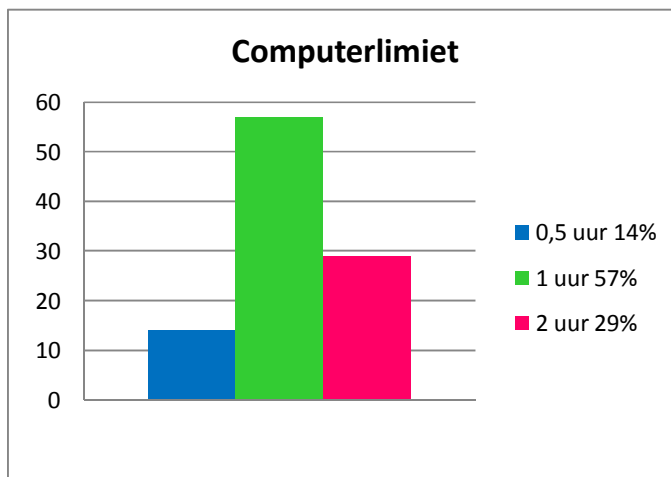


Diagram 18

4.8 Samenvatting

Naar aanleiding van dit hoofdstuk wordt er een korte samenvatting gegeven op de vierde en vijfde deelvraag, *'Hoe is het met het beweegniveau in Nederland gesteld?'* en *'Hoe kijken zowel de ouders als de kinderen tegen bewegen aan in de provincie Gelderland?'*

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne heeft een onderzoek gedaan naar de bevolking van Nederland dat gezond beweegt. Uit dat onderzoek komt naar voren dat iets meer dan de helft van de Nederlanders genoeg beweegt, 52,2% van de bevolking van 12 jaar en ouder voldoet aan de Norm voor Gezond Bewegen. De drie grote steden Rotterdam, Amsterdam en Den Haag scoren beneden het landelijk gemiddelde waarbij Rotterdam met 41,5% het laagste percentage heeft. De regio's die hoger scoren dan het gemiddelde zijn de Kop van Noord-Holland en Friesland. Dit komt ook duidelijk naar voren in de tabellen van paragraaf 4.3. Als je het onderzoek en de tabellen bekijkt, dan zie dat er in Nederland maar minimaal wordt voldaan aan de Norm voor Gezond Bewegen. De percentages schommelen namelijk rond de 50% met hier en daar een uitschieter.

Ondanks dat in de provincie Gelderland 54% voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen heeft de meerderheid wel eens van die norm gehoord. 62,5%



heeft er wel eens van gehoord. Dat betekent dat er dus nog een redelijk grote groep overblijft die er nog nooit van gehoord heeft. Best schrikbarend in een tijd waarin het bewegen steeds meer de aandacht krijgt in het nieuws.

Ondanks dat niet iedere ouder wel eens van de beweegnorm heeft gehoord, staan de meeste ouders positief in het beoordelen van het halen van de norm met betrekking tot hun eigen kind(eren).

Als ouders vervolgens antwoord moeten geven op de vraag hoeveel uur per week hun kind(eren) gemiddeld buiten spelen wordt er een positief antwoord gegeven. Geen enkel kind speelt helemaal niet buiten, wat betekent dat kinderen niet dag en nacht voor de televisie of achter de computer zitten maar dat er ook tijd gemaakt wordt voor het halen van een frissen neus en het ontplooien van het vrije spel. Bij deze vraag kwam er duidelijk naar voren dat er daarnaast genoeg tijd overblijft om achter de computer of voor de televisie te zitten.

In de provincie Gelderland biedt volgens ouders de omgeving genoeg mogelijkheid om te bewegen voor kinderen. Daarbij springt de mogelijkheid om van de natuur, het bos te gebruiken eruit. Dat betekent dat de natuur in deze provincie zijn steentje bijdraagt aan het geven van een mogelijkheid voor het bewegen van kinderen. Deze mogelijkheid zul je niet tegenkomen in de grote steden, die gemiddeld ook lager scoren aan het voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

Ouders in de provincie Gelderland staan positief tegenover een beweegprogramma dat zich richt op het bewegen van het kind. Wat opviel is dat ouders daarbij ook aan elkaar denken.

De kinderen in de provincie Gelderland geven aan dat ze bewegen leuk vinden. Erg verrassend om te horen als je in je achterhoofd houdt dat kinderen steeds minder bewegen en steeds vaker en langer voor de televisie en achter de computer zitten. Wat doen kinderen dan eigenlijk aan beweging na schooltijd? Het grootste gedeelte van de kinderen is na schooltijd actief in het BUITEN SPELEN! Een bijna net zo'n grote groep sport bij een club of vereniging na schooltijd. En dan houden de kinderen nog tijd over. Die tijd wordt besteed aan het kijken naar de televisie en het zitten achter de computer en andere (spel)apparaten. De helft van de kinderen in de provincie Gelderland kijkt 1 tot 2 uur tv per dag en de andere helft kijkt 3 tot 4 uur tv per dag. De meeste kinderen, 76%, zit per dag ongeveer 2 uur achter de computer. Waarbij de meeste kinderen geen tijdslimiet krijgen van hun ouders over hoelang ze achter de computer mogen zitten.

Tot slot viel op dat er een heel stel van de kinderen in de pauzes op het schoolplein passief staat te doen in de vorm van kletsen met vriendjes en/of vriendinnetjes...

Kortom, er is nog genoeg te doen aan het beweeggedrag van kinderen in de basisschoolleeftijd, want als het daar al misgaat ...



5. De 'Beweeg-je-Beter-Box'

In het vorige hoofdstuk kwam naar voren dat het percentage voor het voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen rond de 50% ligt voor mensen van 12 jaar en ouder. In het theorie-deel heb ik beschreven dat er steeds meer kinderen komen met overgewicht door onder andere te weinig beweging. Ik ben hier van geschrokken en ik vind dat daar wat aangedaan moet worden. Zeker als je door preventief te bewegen veel kunt voorkomen. Daarom ben ik op zoek gegaan naar iets wat de basisschoolleerlingen aan zal spreken. Ik kwam uit op de 'beweeg-je-beter-box'. Die box en het onderzoek daarbij zal in dit hoofdstuk centraal staan. Daarbij zal ik verschillende stappen doorlopen zodat het onderzoek duidelijk wordt. Die stappen neem in de verschillende paragrafen van dit hoofdstuk. Zo staat in paragraaf 5.1 het probleem centraal. In paragraaf 5.2 wordt het doel van het onderzoek, de 'beweeg-je-beter-box' besproken. In de volgende paragraaf, paragraaf 5.3, wordt de hypothese rondom dit onderzoek uitgesproken. De werkwijze van het onderzoek wordt beschreven in paragraaf 5.4 en in paragraaf 5.5 wordt er kort maar krachtig informatie gegeven over het onderzoek. In de paragraaf daarop zijn de resultaten uitgewerkt en die worden aan de hand van diagrammen besproken. Tot slot wordt er in paragraaf 5.7 een conclusie gegeven over het onderzoek.

5.1 Probleembeschrijving

Kinderen bewegen steeds minder. Daarvoor zijn verschillende oorzaken aan te wijzen die in de voorgaande hoofdstukken al eerder zijn genoemd. Kinderen zitten tegenwoordig liever achter de computer of de tv. Daar moet naar mijn mening verandering in komen, want spelen is onmisbaar voor de ontwikkeling van kinderen. Spel stimuleert namelijk zowel de motorische, de sociaal-emotionele als de geestelijk-creatieve ontwikkeling. Voor een evenwichtige ontwikkeling is het nodig dat elk ontwikkelingsgebied voldoende aan bod komt door spel, sport en andere activiteiten. Van alle activiteiten die kinderen kunnen doen om hun ontwikkeling te stimuleren, is buiten spelen de absolute winnaar.

Daarom wil ik de 'beweeg-je-beter-box' inzetten om te kijken wat dat met het beweeggedrag van bovenbouwleerlingen van een basisschool doet. In de box zit spel-/speelmateriaal.

Kortom dan is de vraag; 'Wat is het effect van de box op het beweeggedrag van kinderen?'



‘Op eigen benen kunnen staan!’

5.2 Doel

Het beweegprogramma van de ‘Beweeg-je-beter-box’ (BB-box) is bedoeld om het plezier in bewegen terug te brengen bij kinderen, met als uiteindelijk doel met plezier de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen halen.

5.3 Hypothese

Ik verwacht dat je kinderen kunt aanzetten tot meer bewegen door de inzet van een ‘Beweeg-je-beter-box’. Ik verwacht dat kinderen intensief aan de slag gaan met het materiaal in de box en dat ze samen tot spel komen, waarbij het materiaal als middel dient. Dit omdat het materiaal de kinderen uitnodigt om samen met elkaar tot spel te komen.

5.4 Werkwijze

In de BB-box zit spel-/speelmateriaal. Het is de bedoeling dat de box door de basisschool heen circuleert (met name in de bovenbouwklassen). Elke klas mag de box een maand in de klas hebben. Het is dan de bedoeling dat de kinderen op een vaste dag en een vaste tijd met de box naar buiten gaan en daar tot spel komen. Aan het eind van die periode vullen zowel de leerkracht als de kinderen een evaluatieformulier in over het spelen en werken met deze ‘beweeg-je-beter-box’. Zie voor een kleine impressie van de ‘beweeg-je-beter-box’ bijlage 6.

5.5 Informatie over het onderzoek

Het onderzoek rondom de box heb ik als volgt vorm gegeven:

- Op mijn LIO-school heeft de ‘beweeg-je-beter-box’ een plaatsje gekregen. De box circuleerde door de bovenbouwklassen heen. Elke (bovenbouwklas) heeft de box ruim een maand in de klas gehad. De klassen kozen een middag uit waarop zij met de box naar buiten gingen om daar met het materiaal en met elkaar tot spel te komen.
Aan het eind van die maand hebben zowel de kinderen als de groepsleerkracht een evaluatieformulier ingevuld.
Zie voor het evaluatieformulier gericht aan de kinderen bijlage 7 en voor het evaluatieformulier gericht aan de leerkrachten bijlage 8.
- Daarnaast heb ik scholen gezocht die met een speelpleinkist/’beweeg-je-beter-box’ werken of hebben gewerkt. Van die scholen hebben de leerkrachten die er ervaring mee hebben een vragenlijst voor me ingevuld.



Waar het mogelijk was, hebben ook enkele klassen een evaluatieformulier ingevuld.

5.6 Resultaten

In deze paragraaf staan de resultaten van de 'beweeg-je-beter-box' centraal. Eerst worden de resultaten naar aanleiding van het evaluatieformulier dat de kinderen hebben ingevuld besproken. Het gaat om 4 klassen met kinderen die samen uitkomen op exact 100 kinderen. Vervolgens worden de resultaten naar aanleiding van het evaluatieformulier dat de leerkrachten hebben ingevuld besproken. Het gaat daarbij om 17 leerkrachten uit de provincie Gelderland die de lijst ingevuld hebben. De resultaten zijn uitgewerkt in de vorm van diagrammen en eventueel prikkelende uitspraken.

5.6.1 Resultaten evaluatie leerlingen

De kinderen hebben allemaal een evaluatieformulier ingevuld nadat ze gespeeld/gewerkt hadden met de 'Beweeg-je-beter-box'.

Hieronder staan de resultaten verwerkt in diagrammen.

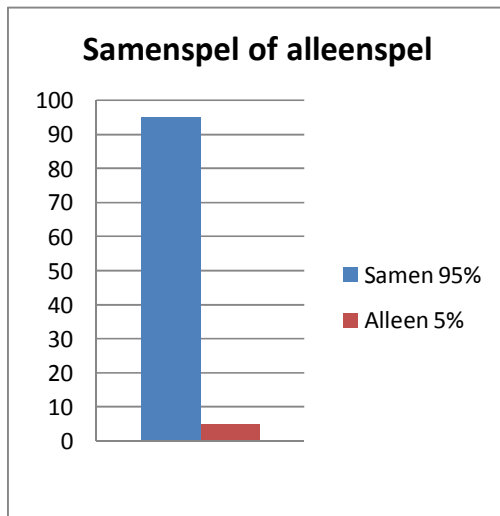


Diagram 19

Op de vraag of de kinderen met de spullen uit de box alleen of samen speelden, gaf de meerderheid aan dat ze samen speelden. Maar liefst 95% speelde samen met de spullen en gaf ook aan dat het juist gezelliger is om samen te spelen dan alleen te spelen. Een enkeling vond het af en toe ook fijn om wat alleen te doen met de spullen.

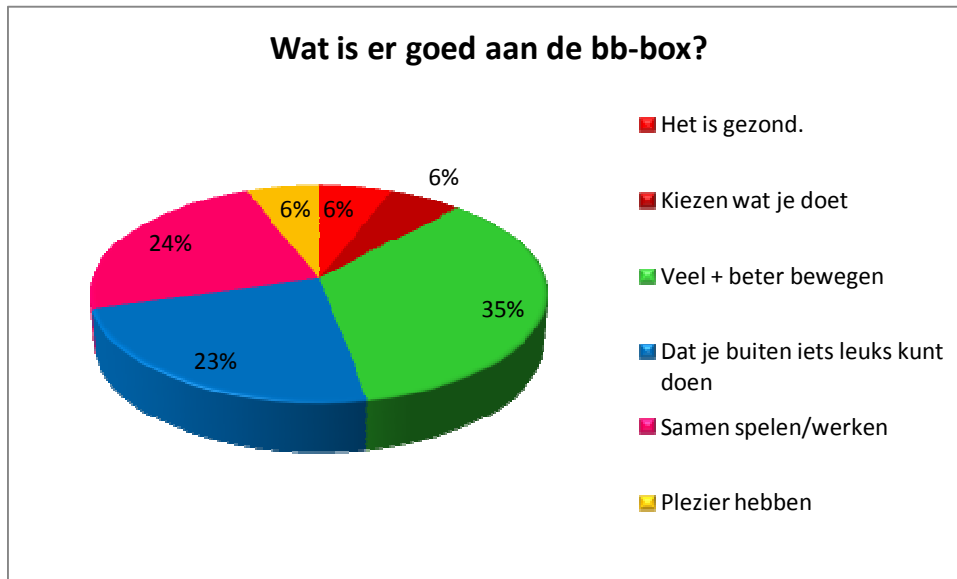


Diagram 20

Vervolgens de vraag wat de kinderen goed vonden aan het spelen/werken met de 'beweeg-je-beter-box'. 35% van de kinderen gaf aan dat ze het goed vonden dat je door de box veel ging en moest bewegen wat als gevolg gaf dat je beter gaat bewegen. 23% gaf aan dat ze het goed vonden dat ze zagen dat je buiten iets leuks kunt doen, alleen of juist samen.

Met de box kon je samen spelen/werken en dat vond 24% van de kinderen goed aan de box, want op die manier leerde je nog beter om samen te werken met bepaalde spellen en materialen.

Vervolgens staan er boven in het cirkeldiagram nog drie gelijke partjes van 6%. Die staan voor de punten:

- Het is gezond.
- Je kunt kiezen wat je doet. De kinderen waren namelijk vrij om te kiezen waarmee ze wilden spelen en met wie. Waren ze het zat om bijvoorbeeld te springtouwen, dan konden ze dat weggleggen en iets anders pakken om te gaan doen.
- Je hebt plezier met het spelen/werken met de 'beweeg-je-beter-box'.

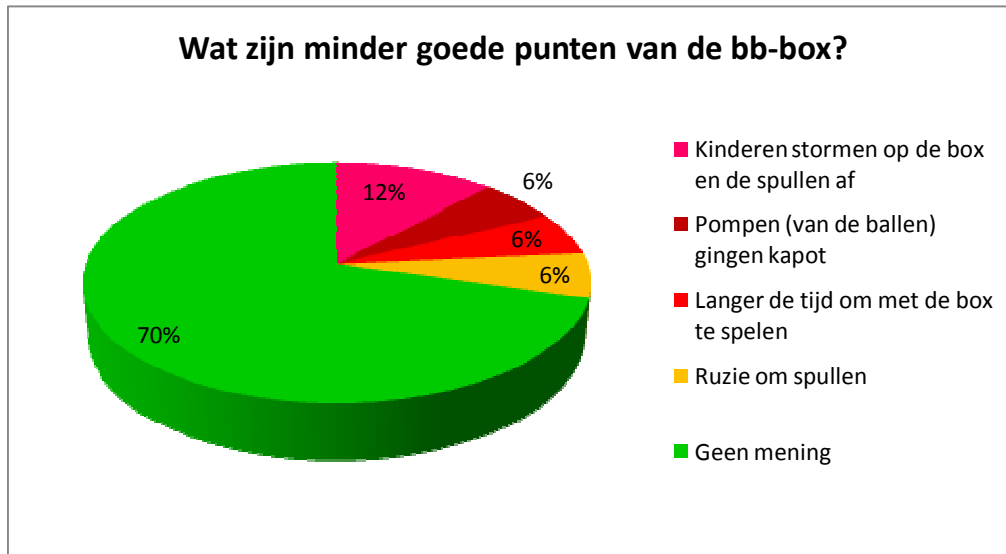


Diagram 21

Dan is de vraag geweest over wat er goed is aan de beweegbox, maar zijn er dan ook minder goede punten of juist hele slechte punten aan deze box? Daarop gaf 70% van de kinderen aan dat ze hierover geen mening hadden. 12% van de kinderen gaf aan dat een minpunt van de box is dat als hij buiten op het plein staat dat de kinderen dan op de box en de spullen afstormen. Wat als gevolg geeft dat het al gauw onoverzichtelijk is en het een chaos wordt in en rondom de box.

Ook bij deze vraag staan er in het cirkeldiagram drie partjes van 6% waarbij de volgende minpunten horen:

- Pompen (van de ballen) gingen kapot.
- Sommige vonden de tijd die ze buiten konden spelen met de spullen en de box te kort. Die zouden liever wat langer de tijd hebben om tot spel te komen.
- Ruzie om spullen wat eigenlijk ook een gevolg is van het afstormen op de box.

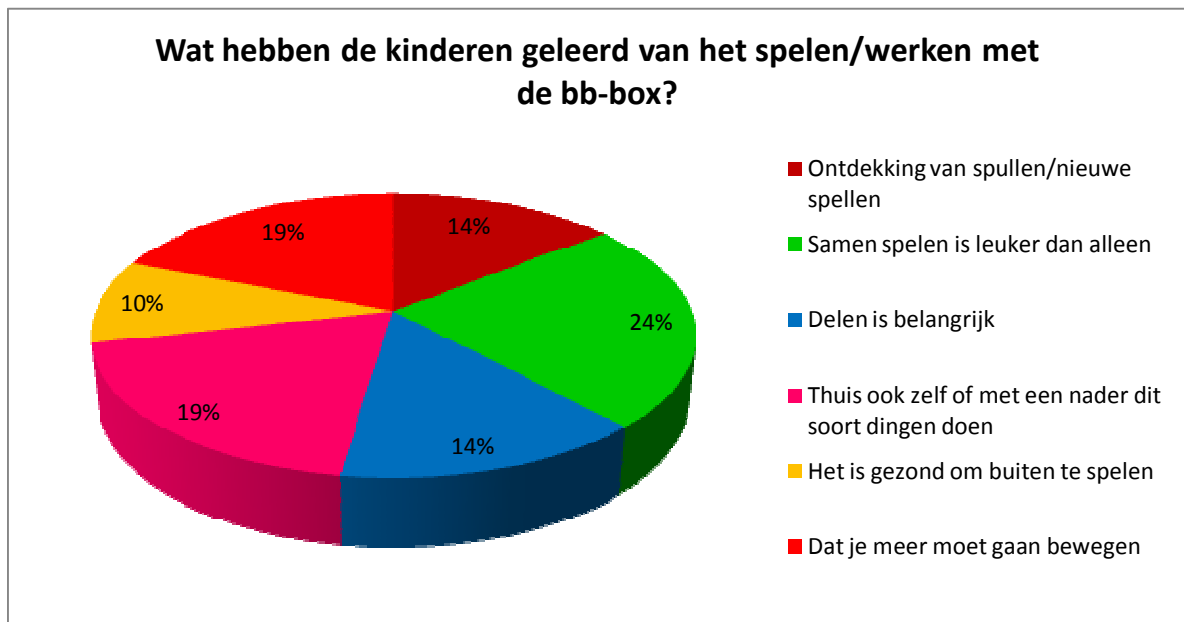


Diagram 22

De kinderen hebben de beweegbox een tijdje in de klas gehad en ze hebben er ook mee gespeeld/gewerkt. Daarom was ik benieuwd of de kinderen ook wat geleerd hebben van het spelen/werken met deze box. Op deze vraag kwamen heel wat verrassende en boeiende antwoorden van de kinderen waaraan ik merkte dat ze zich het belang van het bewegen gingen realiseren.

24% van de kinderen gaf aan dat ze gezien en geleerd hadden dat samen spelen leuker is dan alleen spelen. 19% gaf aan dat ze geleerd hadden door het spelen met de spullen en de box dat ze gezien hadden dat je dat ook thuis kunt doen, alleen of samen met een ander. Een net zo'n grote groep, 19%, gaf aan dat ze gezien hadden dat je meer moet gaan bewegen. Deze groep is zich waarschijnlijk bewust geworden van het belang van bewegen.

Delen is belangrijk, dat hebben sommige kinderen ervaren door het spelen/werken met deze box. 14% vond dat het belangrijkste wat ze hiervan geleerd hebben.

Een ander deel van de kinderen, ook 14%, had juist wat geleerd van het materiaal en de spellen. Zij hadden nieuwe spullen en materialen ontdekt en wat je daarmee kunt doen, alleen of samen met een ander. Daardoor hebben ze ook nieuwe spellen geleerd.

Tot slot gaf 10% van de kinderen aan dat ze hebben geleerd dat het gezond is om buiten te spelen. Waarschijnlijk zijn ook deze kinderen zich bewust geworden van het belang om buiten te spelen, van het belang om te bewegen.

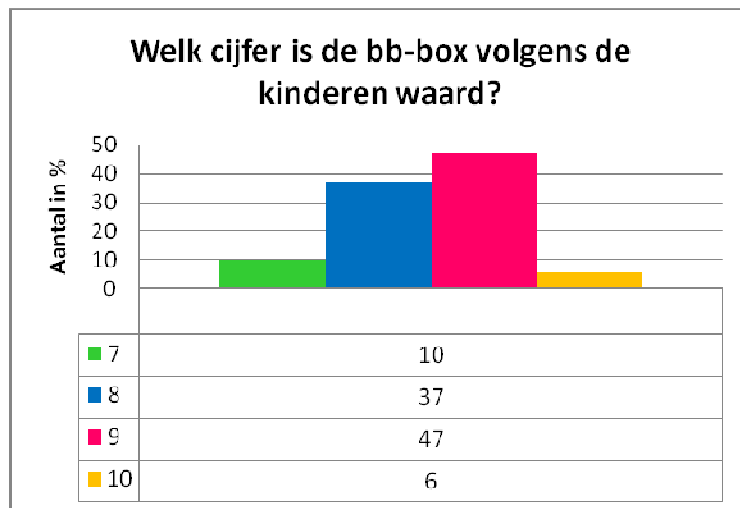


Diagram 23

Tot slot mochten de kinderen aangeven welk cijfer ze de 'beweeg-je-beter-box' waard vonden tussen de 1 en de 10. Dat komt in deze staafdiagram naar voren. De meeste kinderen; 47% heeft de box een 9 gegeven. Daarna komt het cijfer 8 wat gegeven is door 37% van alle kinderen. 10% gaf de box het cijfer 7 en een enkeling heeft de box het cijfer 10 gegeven.

Tot slot kunt u hieronder nog leuke en opmerkelijke uitspraken lezen die kinderen hebben gegeven over de 'beweeg-je-beter-box'.



'Op eigen benen kunnen staan!'

'Ik was nieuwsgierig wat er in de box zat.'

'Ik heb geleerd dat samen spelen leuker is dan alleen spelen.'

'... leuk, omdat je veel moet bewegen en dat vind ik leuk.'

'... dat bewegen goed is en dat de mensen die nooit veel bewegen ook zien hoe leuk het is.'

'Je beweegt en je hebt plezier!'

'Samen spelen is heel belangrijk.'

'Leuk, want dan ben je bezig met iets anders dan rekenen of spelling.'

'Je was buiten in plaats van in zo'n duf klaslokaal.'

'Ik vond het een leuke box. Ik zou hem altijd wel in de klas willen hebben en ermee werken.'

'... dat je veel beweegt en bewegen is gezond.'

Uitspraken van leerlingen over de 'Beweeg-je-beter-box' ...

'GAAFI!'

'Ik vond het wel kort, omdat we eigenlijk meer tijd buiten willen spelen met de bjb-box.'

'Ik heb geleerd dat als er iemand hetzelfde wil doen dat je het dan samen kunt doen.'

'Ik wilde weten wat er allemaal in de box zit en als er iets leuks in zit het meteen uitproberen.'

'Omdat je weet dat het leuk is en dan kun je het thuis ook zelf of met iemand anders doen.'

'Ik vond het wel leuk, want we mogen dan naar buiten.'

'Buiten spelen is leuk en toen de juf zei dat we elke dinsdagmiddag met de box buiten gingen spelen, vond ik dat heel leuk.'

'Ik vind het goed dat je zo leert dat het leuk is om te bewegen en te spelen in plaats van alleen maar computeren of tv kijken.'



5.6.2 Resultaten evaluatie leerkrachten

Niet alleen de kinderen hebben een evaluatieformulier ingevuld over de ‘beweeg-je-beter-box’, ook de leerkrachten hebben hun visie en mening gegeven over deze beweegbox. Het gaat daarbij om 17 leerkrachten die gewerkt hebben met een ‘beweeg-je-beter-box’ of speelpleinkist en er ervaring mee hebben.

Hieronder staan de resultaten verwerkt in diagrammen.

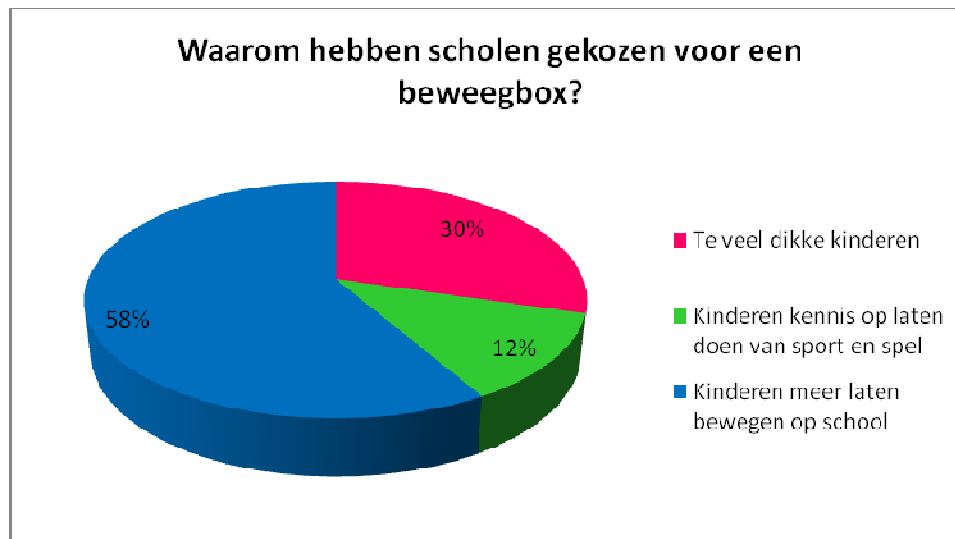


Diagram 24

Op de vraag wat de reden was voor het kiezen van een beweegbox op school heeft de meerderheid van de leerkracht, 58%, aangegeven dat die box kwam om kinderen meer te laten bewegen door middel van de beweegbox.

Op een aantal scholen heeft het MT besloten dat er een beweegbox kwam vanwege het feit dat er veel (te) dikke kinderen op school rondlopen. Dit gaf 30% van de leerkrachten aan. Door de invoer van zo'n box wilden de scholen laten zien dat ze met het probleem 'overgewicht' bezig zijn. *‘Daarnaast wilden die scholen hun naam bekend maken door in de buurt bekend te worden als een sportieve school.’*

Een van die scholen geeft expliciet aan dat er ook naschoolse activiteiten zijn waarbij de kinderen onder begeleiding kunnen bewegen. *‘Af en toe gaat er dan een stukje naar de krant, een stukje PR dus.’*

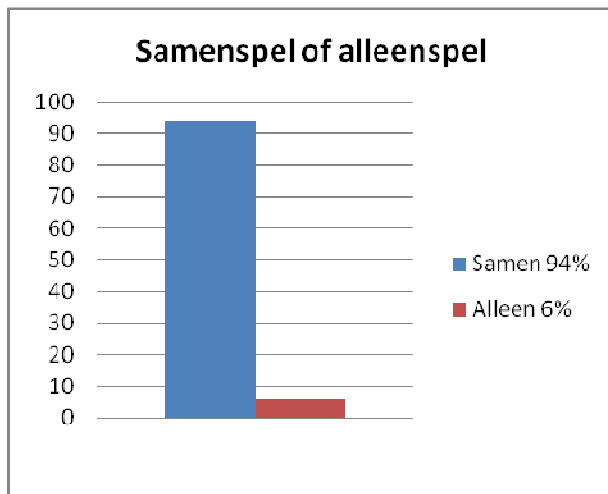


Diagram 25

94% van de leerkrachten gaf aan dat de kinderen samen speelden bij het spelen en werken met de beweegbox. Slechts 6% speelde alleen en dan ligt het daarbij aan de activiteit. Springtouwen kun je samen doen, maar ook alleen. De kinderen waren zelf vrij om te kiezen of ze alleen speelden of samen, maar de meeste kinderen kozen gelijk voor opdrachten waarbij samenwerking nodig was, volgens enkele leerkrachten.

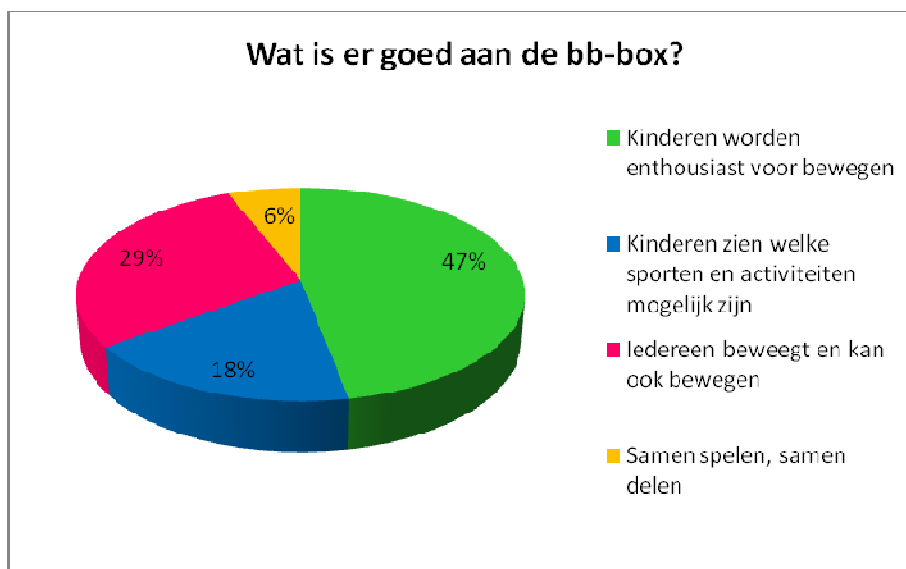


Diagram 26

Leerkrachten gaven aan dat kinderen enthousiast worden gemaakt voor bewegen door de box met spel-/speelmateriaal. Dat zegt 47%. Een leerkracht ga daarbij het



volgende aan: *'De beweegbox maakt kinderen enthousiast voor bewegen door middel van het materiaal dat de kinderen uitdaagt en prikkelt om tot actie te komen.'*

29% geeft aan dat iedereen beweegt en ook kan bewegen. Daarmee wordt bedoeld dat ieder kind met het materiaal tot spel kan komen, omdat het er zijn eigen invulling aan kan geven. Er zijn namelijk geen opgelegde spelregels.

Daarnaast vindt 18% het goed dat kinderen zien welke sporten en activiteiten er allemaal mogelijk zijn door middel van het spel-/speelmateriaal.

Ten slotte vindt een kleine 6% het samen spelen en het samen delen van materiaal een sterk punt van de box.

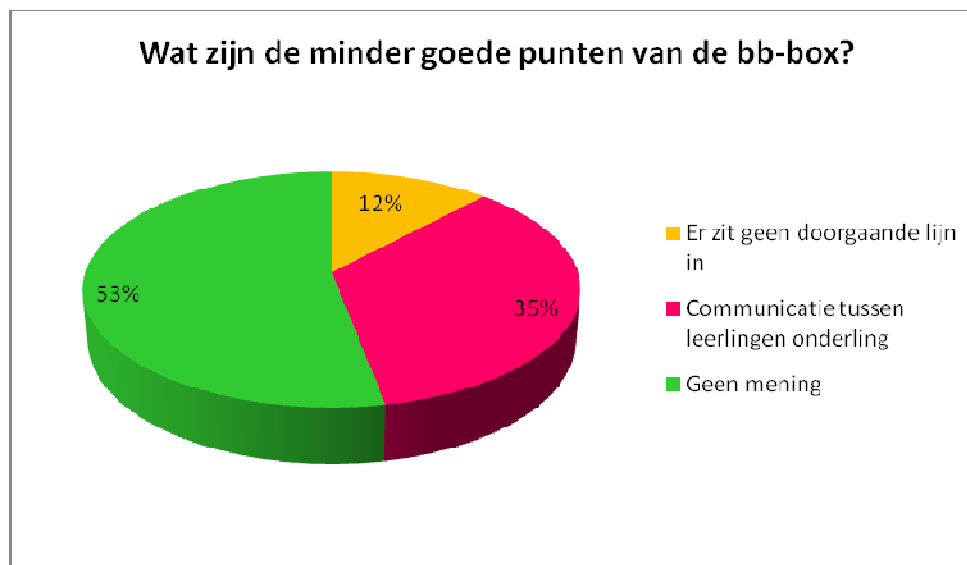


Diagram 27

Zijn er naast de sterke punten ook nog minder sterke punten aan de beweegbox volgens de leerkrachten? Jazeker, 35% geeft aan dat de communicatie tussen de leerlingen onderling niet altijd even goed was. Daaronder wordt verstaan dat kinderen soms woorden kregen met elkaar over het materiaal; wie waarmee mocht spelen. Soms ook werd er door kinderen gezegd dat andere moesten stoppen met het materiaal omdat 'hun tijd op' was. De leerkrachten geven hierbij duidelijk aan dat het om het 'leerlinggedrag' gaat! Naast die 35% geeft 12% van de leerkrachten aan dat er geen doorgaande lijn in zit. Deze leerkrachten zien bijvoorbeeld graag wanneer je wisselt van materiaal in de box en in welke maand je welke materialen erin stopt om de kinderen te prikkelen. Daar zou volgens die leerkrachten een jaarplan voor geschreven moeten worden.

53% van de leerkrachten heeft geen mening over de minder sterke punten van de beweegbox.

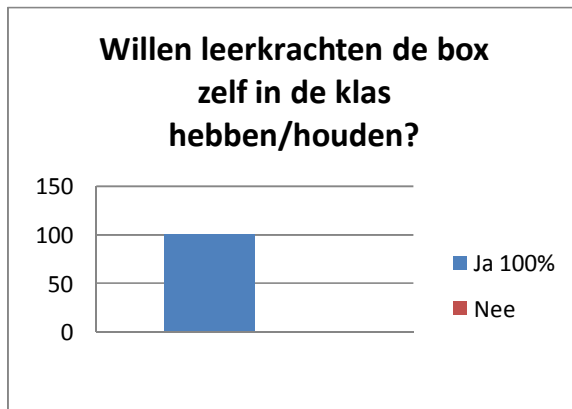


Diagram 28

Op de vraag of de leerkrachten de box zelf in de klas willen hebben/houden, kwam een verrassend antwoord: iedere leerkracht wil de box in zijn of haar klas hebben!

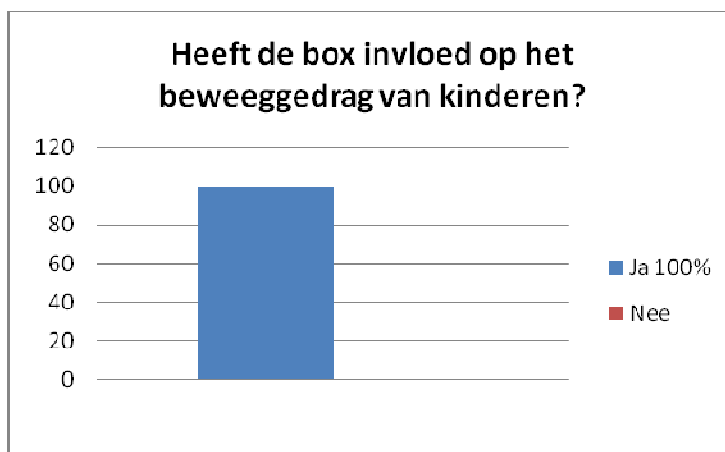


Diagram 29

Ook op de vraag of de box invloed heeft op het beweeggedrag van kinderen, kwam een verrassend antwoord. Ook op deze vraag gaven alle leerkrachten een positief antwoord. Zo liet een leerkracht weten: *'Door de kinderen kennis te laten maken met veel verschillende activiteiten en spel-/speelmateriaal, is de weg naar het bewegen geopend!'*

Andere leerkrachten gaven aan dat kinderen gemotiveerd worden om lekker te bewegen. Daarnaast draagt de beweegbox ook bij aan de sociaal-emotionele ontwikkeling.

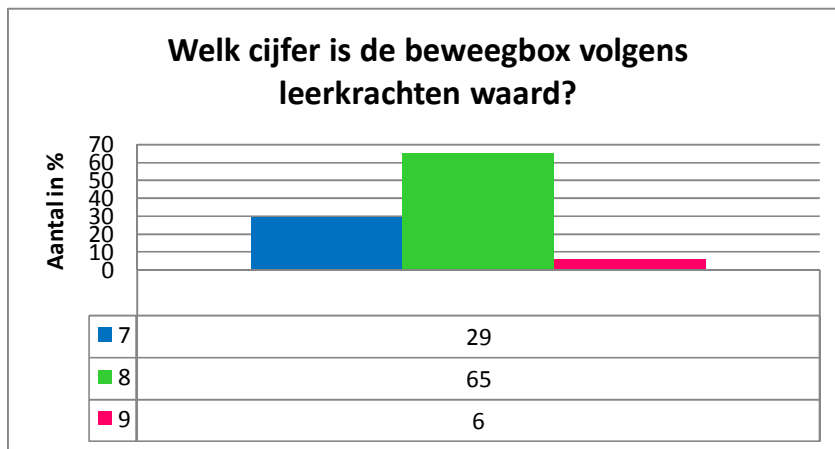


Diagram 30

De meeste leerkrachten, 65%, vinden de beweegbox een 8 waard. 29% van de leerkrachten zit daaronder en vindt de box het cijfer 7 waard. 6% zit boven de 7 en de 8 en vindt de beweegbox een 9 waard.

Kortom, dat zijn mooie punten voor het stimuleren van bewegen bij kinderen.

5.7 Conclusie

Naar aanleiding van het onderzoek rondom de 'beweeg-je-beter-box' zal ik in deze paragraaf een conclusie gegeven over het onderzoek, namelijk of deze beweegbox invloed heeft op het beweeggedrag van basisschoolkinderen.

De 'beweeg-je-beter-box' is ingezet om te kijken wat dat met het beweeggedrag van basisschoolkinderen doet. In de box zit allemaal spel-/speelmateriaal waarmee de kinderen samen of alleen kunnen spelen, plezier kunnen maken, kunnen bewegen en tegelijkertijd hun motoriek kunnen verbeteren. Dit omdat het bij heel veel dingen neerkomt op de motoriek van kinderen. Met deze box of speelpleinkist heb ik geprobeerd om de kinderen meer in beweging te krijgen en ze te laten ervaren dat spelen en bewegen fijn is...

Ik kan zeggen dat het plezier er was bij de kinderen. Ze gingen allemaal helemaal in hun spel op en ze waren enorm enthousiast. Ze hebben kennis opgedaan over nieuwe spellen en beweegmateriaal en ze hebben zeker ervaren dat buiten spelen met elkaar leuk is. Daarbij heeft de 'beweeg-je-beter-box' zeker invloed gehad op het beweeggedrag van kinderen. Kinderen komen namelijk door middel van het spel materiaal in beweging, alleen of samen met andere kinderen. Door het



‘Op eigen benen kunnen staan!’

materiaal werden de kinderen enthousiast en ontstaat er actie, ze komen in beweging.

Daarbij denk ik dat het goed is om het spelmateriaal af en toe te wisselen of te veranderen, zodat je het beweeggedrag van kinderen steeds weer activeert. Zo blijf je samen met de kinderen scherp.

Kortom, deze box heeft zeker effect gehad! Dat geldt op korte termijn en als je het spelmateriaal steeds verandert, geldt dat ook op de lange termijn.

Dan is de vraag nu, wat als ik het anders had gedaan zonder speelpleinkist? Had ik dan het beweeggedrag van kinderen kunnen beïnvloeden door de inzet van iets anders?

Ik denk het wel, want het gaat om de manier van aanbieden en het enthousiasme daarin wat je uit kunt stralen op de kinderen als leerkracht. Daar is de eerste stap namelijk al mee gezet.

Als ik verder kijk, dan kun je in plaats van de ‘beweeg-je-beter-box’ ook een beweegteam inzetten. Wat waarschijnlijk net zo’n groot effect heeft en misschien nog wel een groter effect.

Een beweegteam houdt in dat een vakdocent bewegingsonderwijs samen met studenten een beweegprogramma opzetten op een basisschool. Daaronder wordt verstaan dat er (goede) lessen bewegingsonderwijs verzorgd worden, er wordt gezorgd voor pauzesport en in dien mogelijk naschoolse sport. De beweegmanager probeert naast dit alles contact te leggen tussen sportverenigingen en school in de hoop dat sportverenigingen clinic’s willen verzorgen in de lessen bewegingsonderwijs of na schooltijd.

Wat mij betreft kunnen en willen kinderen niet genoeg bewegen, als het aanbod er maar is. Dus een ‘beweeg-je-beter-box’ of een beweegteam, een super initiatief! Door kinderen kennis te laten maken met veel verschillende activiteiten en spelmaterialen, is de weg naar het bewegen makkelijker te vinden!



6. UITSMIJTER: SPORTEN MET DE COMPUTER

Ideaal: bewegen en je conditie verbeteren zonder de deur uit te hoeven. Met de Wii Fit van Nintendo zou dat mogelijk zijn. Was dat maar waar ...

In dit hoofdstuk geef ik u als lezer nog wat mee over iets van deze tijd, namelijk de Wii Fit met betrekking tot het beweegpatroon. In dit hoofdstuk wordt onder andere een onderzoek van de consumentenbond beschreven waaruit zal blijken of de Wii Fit wel of geen invloed heeft op het beweegpatroon van kinderen.

In paragraaf 6.1 leest u eerst over het probleem van deze tijd. Dan volgt in paragraaf 6.2 het doel van deze uitsmijter bij dit afstudeeronderzoek. Paragraaf 6.3 laat de verwachtingen oftewel de hypothese zien rondom dit onderzoek. De werkwijze van het onderzoek zal centraal staan in paragraaf 6.4. In paragraaf 6.5 krijgt u informatie over het een en ander wat handig is om te weten rondom de Wii Fit en het onderzoek. In de volgende paragraaf, paragraaf 6.6, zal dan vervolgens het onderzoek worden beschreven waarvan het onderzoek van de consumentenbond deel uit zal maken. De laatste paragraaf van dit hoofdstuk zal in het teken staan van een conclusie op dit onderzoek.

6.1 Probleembeschrijving

Kinderen bewegen te weinig en zitten te veel achter de computer en de tv. Maar hoe kan er een link gelegd worden tussen die twee? Gamefabrikanten spelen daar handig op in met een nieuwe rage: gamen en sporten tegelijk. Bij dit onderzoek wil ik gaan kijken wat het effect van de Wii Fit is op het beweegpatroon van kinderen en of het inderdaad de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen kan halen.



Figuur 9: De Wii

6.2 Doel

Het doel van dit onderzoek is aantonen dat de Wii Fit de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen kan halen.

6.3 Hypothese

Ik verwacht dat de Wii Fit in deze tijd veel invloed heeft op kinderen en hun beweeggedrag. Kinderen zitten tegenwoordig veel achter de computer of de tv. De Wii is net zoiets. Ik denk ook dat de Wii Fit best intensief is door alle bewegingen die je moet uitvoeren om tot een goede score te komen. Daarom zou er best nog



‘Op eigen benen kunnen staan!’

uit kunnen komen dat als een kind een uur achter de Wii Fit zit, dat hij dan voldoet aan de ‘Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen’.

6.4 Werkwijze

Om mijn vraag bij dit onderzoek te kunnen beantwoorden ga ik informatie opzoeken en bestuderen rondom dit onderwerp. Daarnaast ga ik de Wii Fit zelf uitproberen en testen. Ook zal ik met verschillende gebruikers van de Wii Fit in gesprek gaan om een bredere kijk te krijgen op de Wii Fit. Tot slot zal ik me verdiepen in een onderzoek van de consumentenbond wat gehouden is rondom de Wii Fit van Nintendo.

6.5 Informatie

Allereerst is het handig om te gaan kijken wat de Wii Fit nu precies is. Wii Fit is een door Nintendo ontwikkeld spel voor de Nintendo Wii. In dit spel kunnen er verschillende fitnessoefeningen worden gedaan. Het spel wordt gespeeld met een speciale bewegingsgevoelige weegschaal die de naam Wii Balance Board heeft. Deze weegschaal registreert ook het evenwicht en kan de BMI berekenen. Wat misschien wel leuk is om te weten, is dat er in 2008 8.31 miljoen exemplaren van het spel zijn verkocht.⁷²

Er zijn ruim 40 verschillende activiteiten, onderverdeeld in vier categorieën:

- Yogaoefeningen
- Spieroefeningen
- Aerobicsoefeningen
- Balansspellen

Daarnaast is er een ‘body test’.⁷³

6.5.1.a Yogaoefeningen⁷⁴

Er zijn 15 soorten yogaoefeningen, waarvan er drie zonder Wii Balance Board zijn te doen:

- Breathing Exercise
- Half-Moon
- Warrior
- Tree



Figuur 10: De Wii Fit met het balance board.

⁷² ↑ [Top vijf wereldwijde bestsellers van 2008](#). GameQuarter 3 (2 februari 2009).

⁷³ Wii Fit Nintendo via de website <http://ms2.nintendo-europe.com/wiifit/nlNL/> (november 2009)

⁷⁴ Wii Fit via de website http://nl.wikipedia.org/wiki/Wii_Fit (november 2009)



- Sun Salutation
- Standing Knee
- Palm Tree
- Chair
- Triangle
- Downward-Facing Dog
- King of the Dance
- Cobra
- Bridge
- Crocodile Twist
- Shoulderstand

6.5.1.b Spieroefeningen⁷⁵

Er zijn 15 verschillende soorten spieroefeningen waarvan drie challenges (uitdagingen), waarbij je je train(st)er uitdaagt voor een wedstrijd:

- Single Leg Extention: een oefening voor de torso, heupen en triceps.
- Press-up & Side Stand: een oefening voor de borst-, schouder- en armspieren.
- Torso & Waist Twists: een oefening voor de zijkant van de buikspieren.
- Jackknife: een oefening voor de buikspieren.
- Lunge: een oefening voor de dijen en heupen.
- Rowing Squad: een oefening voor de dijen en de rug.
- Single Leg Twist: een oefening voor de zijkant van de buikspieren.
- Sideways Leg Lift: een oefening voor de zij- en schouderspieren.
- Parallel Stretch: een oefening voor de diepe spieren in de torso.
- Tricep Extension: een oefening voor de triceps. Bij deze oefening maakt de speler gebruik van een Wii Remote in plaats van de Wii Balance Board.
- Arm & Leg Lift: een oefening voor de schouder- en heupspieren. Ook hier wordt alleen de Wii Remote gebruikt.
- Single Arm Stand: een oefening voor de buik- en dijspieren.
- Press-up Challenge: de train(st)er uitdagen wie de meeste Press-ups kan doen.
- Jackknife Challenge: de train(st)er uitdagen wie de meeste Jackknife's kan doen.
- Parallel Stretch Challenge: de train(st)er uitdagen wie het langst de Parallel Stretch kan volhouden.

⁷⁵ Wii Fit 2009 (zie noot 74)



6.5.1.c Aerobicsoefeningen⁷⁶

Deze oefeningen zijn bedoeld om de speler in een goede conditie te behouden:

- Hula-Hoop: de speler moet door middel van draaiende heupbewegingen en door naar links en rechts te leunen zoveel mogelijk hoepels vangen en rond laten draaien om een zo hoog mogelijke score te behalen.
- Basic Step: de speler gebruikt het bord als opstapje om verschillende stapbewegingen te maken. Deze komen op het scherm te staan en door op het juiste tijdstip de opdracht uit te voeren, kan er een hogere score behaald worden. Bij deze oefening beperkt het zich tot het naar voren en opzij op- en afstappen.
- Jogging: hier is het Wii Balance Board niet nodig. De speler stopt de Wii Remote in een broekzak en kan op de plaats joggen. Op het scherm wordt een route gelopen.
- Super Hula-Hoop: dit is een uitgebreide versie van het 'Hula-Hoop'-spel.
- Step Plus: dit is een uitgebreide versie van het 'Basic-Step'-spel.
- 2-Player Jogging: dit is hetzelfde als het 'Jogging'-spel, maar dan met twee spelers.
- Boxing: dit is de enige activiteit waarbij de Nunchuck gebruikt wordt. De speler krijgt een combinatie van slagen en stappen te zien, en moet deze in een bepaald ritme imiteren. Hoe beter het ritme, hoe hoger de score.
- Free Step: dit is een uitgebreide versie van het 'Basic Step'-spel. Hierbij kan de speler zelf bepalen wat hij doet, en ondertussen een ander kanaal opzetten. De Wii Fit telt alle stappen.
- Free Jogging: dit is een uitgebreide versie van het 'Jogging'-spel. Hierbij kan de speler zelf bepalen hoelang hij loopt.

6.5.1.d Balansspellen⁷⁷

Er zijn negen verschillende balansspellen, waarvan er bij een paar een hogere moeilijkheidsgraad ingesteld kan worden:

- Heading (koppen): de speler staat op het bord en leunt naar links en rechts om inkomende voetballen weg te koppen en schoenen en pandaberen te ontwijken.
- Ski slalom: de speler gebruikt het bord als ski's en moet naar links en rechts leunen om door poortjes op de piste te sturen.
- Ski jump (schansspringen): ook hier gebruikt de speler het bord als ski's, door licht door de knieën gebogen naar voren te leunen en op het juiste moment af te zetten om een zo hoog mogelijke afstand en dus score te halen.

⁷⁶ Wii Fit 2009 (zie noot 74)

⁷⁷ Wii Fit 2009 (zie noot 74)



- Table Tilt: de speler staat op het bord en gebruikt zijn balans om een tafel te bewegen. Op deze tafel liggen ballen, die de speler in de in de tafel gemaakte gaten moet zien te krijgen.
- Tighrope Tension (koorddans): de speler moet zijn karakter over een touw begeleiden, door afwisselend links en rechts op het bord te stappen, en het evenwicht van zijn karakter te bewaren.
- Balance Bubble: de speler zit in een bel op een rivier, en moet zo snel mogelijk naar de finish zien te komen zonder obstakels te raken.
- Penguin Slide: als pinguïn moet de speler over een stuk ijs glijden om zoveel mogelijk opspringende vissen te vangen. Het bord wordt gebruikt om het stuk ijs heen en weer te balanceren.
- Snowboard Slalom: de speler legt het bord dwars ten opzichte van het scherm en leunt licht door de knieën gebogen naar voren en naar achter om om de vlaggen op de piste te snowboarden.
- Lotus Focus: de speler moet in kleermakerszit of in de lotuspositie plaatsnemen op het bord, en zo stil mogelijk naar een kaars op het scherm kijken die eventuele bewegingen weergeeft. De speler moet dit zo lang mogelijk vol houden, terwijl er verschillende pogingen tot afleiding plaatsvinden. De maximale score die hierbij behaald kan worden is 180 seconden. Dit betekent dat de speler 3 minuten doodstil moet zitten.

6.5.1.e Body Test⁷⁸

Bij de Body Test wordt het gewicht en de balans berekend van de speler. De vooruitgangen worden per dag opgeslagen en weergegeven in grafieken. Er zijn grafieken voor het gewicht, de BMI en de Wii Fit Age. Deze leeftijd wordt getest aan het einde van de Body Test, door middel van 2 balanstesten. De Wii Fit Age laat het verschil zien tussen de werkelijke leeftijd en de gemeten leeftijd die bij de testresultaten horen.

6.5.2 E-sporten⁷⁹

Eerst was er de PlayStation met de EyeToy. Hierbij is de speler de joystick: het cameraatje zet zijn bewegingen om tot spelbewegingen. Eind 2006 kwam concurrent Nintendo met de Wii. Die wordt standaard geleverd met Wii Sport waarbij de afstandsbediening als tennisracket, bowlingbal of ander sportattribuut dient.

⁷⁸ Wii Fit 2009 (zie noot 74)

⁷⁹ E-sporten via de website <http://www.ad.nl> (november 2009)



Maar er zijn ook andere e-games zoals de digitale dansmatten die bij steeds meer gymlessen en sportscholen opduiken. Onderzoekinstituut TNO is positief. E-sporten werkt: kinderen bewegen en vinden het leuk.⁸⁰

Onderzoeksbureau TNO concludeert dat de nieuwe, actieve computergames kinderen dagelijks genoeg laten bewegen. In opdracht van de gemeente Eindhoven werd getest of spellen zoals die van de Wii (Fit) intensief genoeg zijn om de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen voor kinderen te halen: dagelijks minimaal een uur matige lichamelijke activiteit.

TNO-onderzoeker Tinus Jongert noemt de gezondheidseffecten op de korte termijn positief.

‘Of de spelen ook op lange termijn aanzetten tot meer bewegen, wordt komend jaar onderzocht. We kunnen nog niet zeggen of e-fitness ook over een langere periode de gewenste gezondheidseffecten heeft. Verder zijn we benieuwd welke groepen de games bereiken. Zijn dat inderdaad de inactieve kinderen met overgewicht die lang achter de computer zitten?’

Onderzoek in de Verenigde Staten wijst al uit dat games waarbij kinderen zelf moeten bewegen, zorgen dat ze actiever worden, veel energie verbruiken en dat hun concentratievermogen verbeterd. Ook worden de spieren sterker.

Toch is het spelen van een potje tennis op een Wii-spelcomputer met een afstandsbediening in je hand als racket anders dan het spelen van een echte wedstrijd. Al is het maar omdat je andere spieren gebruikt. Kan e-sporten ooit echt even gezond worden als gewoon sporten? TNO-onderzoeker Jongert⁸¹ denkt van wel. ‘Je moet games ontwikkelen die allround zijn. Naast uithoudingsvermogen moeten er elementen van kracht en flexibiliteit in zitten. Maar dat kun je inbouwen, er is van alles in ontwikkeling. Eigenlijk staan we op het punt van e-sporten nog aan het begin.’

6.5.3 Parkinsonpatiënten

Het regelmatig spelen op de Wii is goed voor het verbeteren van de motoriek. Ook is gebleken dat het regelmatig spelen op de Wii goed is voor Parkinsonpatiënten. Het zou de motoriek van mensen verbeteren en juist dit is belangrijk voor deze patiënten. Ook krijgen patiënten door het spelen op de Wii meer energie en vermindert het depressies die veel voorkomen bij Parkinsonpatiënten. B. Herz

⁸⁰ E-sporten 2009 (zie noot 79)

⁸¹ TNO Bewegen met computergames via de website

http://www.tno.nl/content.cfm?context=markten&content=product&laag1=192&laag2=252&item_id=1331 (november 2009)



(Medical College of Georgia) bracht deze informatie naar buiten tijdens de jaarlijkse Games for Health Conference 20. Parkinsonpatiënten moesten vier weken lang drie keer per week een uur op de Wii spelen. Op basis hiervan werd het resultaat bekeken. Uit een eerder onderzoek bleek ook al dat Wii'en mogelijk goed zou zijn voor de Parkinsonpatiënt.⁸²

6.5.4 Kanttekeningen Wii Fit

Moeten kinderen afvallen? Dan kan de aanschaf van het Wii Fit spel misschien een uitkomst bieden. Het spel laat kinderen immers flink bewegen. Misschien ... Want op 17 mei 2008 bracht de Engelse krant The Daily Mail een artikel over een verontruste vader die opkwam voor zijn dochter van tien, die volgens het spel 'dik' zou zijn, terwijl ze regelmatig zwemt en danst en er eigenlijk niets mis met haar is. Experts steunen de vader en denken dat het effect van de Wii Fit op kinderen op het gebied van zelfbeeld schadelijk zou kunnen zijn.

Als je Wii Fit gaat spelen, moet je beginnen met het opgeven van je gewicht. Dat wordt gecombineerd met je lengte en zo wordt de Body Mass Index uitgerekend, de BMI. Die BMI is de standaardmaat om vast te stellen of iemand te zwaar is en het spel van Nintendo laat onbarmhartig weten in welke categorie je dan valt. De BMI is al niet ideaal voor volwassenen omdat het geen rekening houdt met bijvoorbeeld spierontwikkeling, maar bij kinderen is de BMI nog minder nauwkeurig. De BMI schommelt bij kinderen nogal, zonder dat er sprake is van overgewicht.⁸³

6.6 Resultaten

In deze paragraaf komen de resultaten te staan van een onderzoek van de consumentenbond⁸⁴ die gehouden is rondom de Wii. Daarnaast zal ik de resultaten ondersteunen aan de hand van uitspraken van mensen die ik geïnterviewd heb en aan de hand van mijn eigen ervaringen.

De Wii Fit is een uitbreiding van de Nintendo Wii, een spelcomputer. Het pakket bestaat uit software en het 'balance board': een plankje met vier gewichtssensoren. Die sensoren zorgen ervoor dat de Wii spelcomputer weet hoe je

⁸² Nintendo, 'Wii goed voor Parkinsonpatiënt' van de website http://nintendo-wii.nieuwslog.nl/article/nintendo-wii_78940/Wii_goed_voor_Parkinsonpati_nt.html (september 2009)

⁸³ Wii Fit schadelijk via de website <http://www.afslankacademie.nl/page/2919/wii-fit-schadelijk-voor-kinderen-.html> (december 2009)

⁸⁴ Consumentenbond. 'Sporten in de huiskamer'. *Consumentengids* (januari 2009), pp. 62-64



op het balance board staat. De Consumentenbond onderzocht of de Wii Fit zorgt voor een betere conditie en of je afvalt van deze manier van sporten.

Nintendo zegt nergens expliciet dat de Wii Fit een positief effect heeft op je conditie en je gezondheid of dat je ervan afslankt. Maar suggesties zijn erg genoeg: op de website van Nintendo staat bijvoorbeeld dat ‘Wii Fit is ontworpen om je bewuster te laten zijn van je fysieke conditie, terwijl je tegelijkertijd een beetje plezier hebt en wat gezonder wordt. Met meer dan 40 oefeningen die ontworpen zijn om je te helpen je balans en houding te verbeteren, je BMI te veranderen of simpelweg te ontspannen, gebruikt Wii Fit de nieuwste technologieën om je te assisteren bij het leiden van een gezonder leven.’

Het onderzoek bestond uit 3 delen. Allereerst zijn de hartslag en het energiegebruik gemeten van 5 proefpersonen die de Wii Fit gebruikten. Vervolgens hebben experts gekeken naar de kwaliteit van de oefeningen en als laatste hebben 4 gezinnen de Wii Fit een aantal maanden thuis gehad om te kijken of het na de eerste week nog steeds leuk is. Alle testgezinnen waren vooraf enthousiast over de Wii Fit, maar na enige weken was het enthousiasme weg. Redenen: het gebrek aan variatie, geen vergelijking met ‘echt sporten’ en de ‘feedback die niet mals is’.

6.6.1 Bruine boterhammen⁸⁵

De Wii Fit heeft allerlei oefeningen: van joggen tot slalommen op de ski, en van boksen tot het koppen van voetballen. Van de doelen die je met deze oefeningen kunt bereiken, springen er twee uit: het verbeteren van je conditie en afvallen. Bij 5 proefpersonen is met behulp van hartslagmeting de conditieverbetering nagegaan en met behulp van ademanalyse is het energiegebruik beoordeeld. Maar de meeste oefeningen blijken je conditie niet te verbeteren.

Bart Lucassen, onderzoeker bij de Consumentenbond: ‘Alleen met joggen zou dat kunnen. En juist bij die oefeningen wordt het balance board niet gebruikt. Joggen met de Wii Fit is dus niet heel anders dan joggen in de buitenlucht.’

Bewegend met de Wii Fit gebruik je uiteraard meer energie dan wanneer je op de bank zit, maar je moet wel heel veel en vaak WiiFitten om af te vallen. Een voorbeeld: 2 bruine boterhammen met kaas bevatten ongeveer 280 kcal. Om die kwijt te raken, moet je met de Wii Fit zo’n anderhalf uur yoga- of balansoefeningen doen, of een aerobicsles van 25 minuten volgen. In het kader ‘Hoeveel verbrand je’ staat het gemiddelde energiegebruik met de Wii Fit in vergelijking tot andere manieren van bewegen.

Lucassen: ‘De experts die de oefeningen hebben beoordeeld vragen zich af of de niveaus bij de Wii Fit hoog genoeg zijn om vooruitgang te boeken als je een geoefend sporter bent.’ Een voordeel bij het programma is dat je op het

⁸⁵ Consumentenbond 2009 (zie noot 84), pp. 62-64



beeldscherm feedback krijgt bij de oefeningen, bijvoorbeeld met uitleg over de oefening. Maar als je de oefeningen niet goed doet, wordt er niet gezegd waar de fout zit. Dat moet je zelf uitzoeken.

6.6.2 Luiwammes⁸⁶

De kinderen van Wim Guiking, een van de thuishesters, haalden hoge scores bij een hardlooppelletje door gewoon op de bank te zitten en de controller te bewegen. Bovendien is de feedback volgens een van de testers arbitrair. Georgie Dom (58) sport dagelijks: ‘De ene keer was ik een ‘muscle legend’, een echte spierbal dus, en nog geen minuut later werd ik bij een vrijwel identieke oefening ‘couch potato’, een luiwammes genoemd.’

De oefeningen zijn veelal kopieën van bestaande oefeningen. De experts vonden het spelelement nergens goed doorgevoerd. Lucassen: ‘Volgens de experts zal het effect op je conditie en gewicht beperkt zijn, dus in het dagelijks leven zul je weinig of geen voordelen ervaren. Bovendien zijn de oefeningen beperkt en zullen ze daardoor vrij snel vervelen.’ Barbara dan Uijl (30), een van de thuishesters: ‘Ik had niet het idee dat ik er moe van werd. Met hardlopen loop je achter een poppetje. Zelfs als je harder loopt, kom je er niet voorbij.’

Over de balansoefeningen zijn de experts wat positiever. Daarmee kun je de beheersing van je evenwicht oefenen, maar ze dagen niet uit. ‘In het dagelijks leven ben je de hele dag bezig om in balans te blijven. De vraag is of oefeningen die een paar minuten duren veel toevoegen aan die 16 uur balanstreining per dag’, zegt Lucassen.

6.6.3 Mening geïnterviewde mensen

De meeste mensen met wie ik in gesprek ben gegaan over de Wii Fit gaven hetzelfde antwoord op de vraag of het nog steeds leuk is om een spelletje te spelen op de Wii, namelijk het gebrek aan variatie. Dit werd ook genoemd door de thuishesters van de consumentenbond.

Het gezin Konijnendijk gaf de volgende reactie op deze vraag:

‘In het begin toen we de Wii Fit net hadden, deden we niets anders. Na het eten gingen we als gezin spelletjes spelen op de Wii.’ Omdat de spellen echter niet veranderen, kwam daar ook verandering in. Nu doen we nauwelijks nog een spelletje op de Wii. Daarnaast was het commentaar dat je kreeg voor de kinderen niet altijd even leuk. Als er een oefening niet goed ging, zag je je Wii Fit Age gelijk stijgen. Voor de kinderen was dit niet altijd even leuk. En daarbij kreeg je

⁸⁶ Consumentenbond 2009 (zie noot 84), pp. 62-64



'Op eigen benen kunnen staan!'

*ook vaak te horen dat je een luiwammes bent als het maar even niet goed gaat ... Voor onze kinderen was dat af en toe best frustrerend.'*⁸⁷

Een ander gezin reageerde als volgt:

*'Wij hebben de Wii Fit gekocht, omdat we allemaal nauwelijks iets aan sport doen, dus we dachten dat met de Wii Fit te kunnen verbeteren. Daarin hebben we het echter mis gehad. In het begin is het nieuw en vind je alles leuk, maar als je de spellen eenmaal kent, verandert er niets meer aan. Je zag bij ons in het gezin dat de Wii Fit eerst overuren maakte om zo maar te zeggen en dat veranderde in het af en toe een spelletje spelen op de Wii Fit. Daarnaast moeten we ook zeggen dat het niet overeen komt met het echte sporten. Je staat nu op een balance board en je hebt een stick in je handen die als tennisracket of bowlingbal dient. Tja... dat is toch anders ...'*⁸⁸

Naast het spreken van mensen over de Wii Fit heb ik hem zelf ook getest en ik moet wat de mensen hierboven zeggen gelijk geven. Je raakt er nogal snel op uitgekeken, omdat er vrij weinig veranderd. In het begin was ik zelf ook helemaal enthousiast en speelde ik met veel plezier de spellen, maar dat verdween ook...

6.7 Conclusie

Naar aanleiding van het onderzoek rondom de Wii Fit van Nintendo zal ik in deze paragraaf een conclusie gegeven naar aanleiding van de voor- en nadelen van de Wii Fit over het beweeggedrag van kinderen.

In de vorige paragrafen zijn de voor- en nadelen van de Wii Fit terug te vinden. Naar aanleiding daarvan kan ik nu zeggen dat de Wii Fit inderdaad veel invloed heeft op kinderen en hun beweeggedrag in deze tijd. Daarbij moet wel gezegd worden dat, dat op korte termijn is. Dat beweert TNO-onderzoeker Tinus Jongert ook. Verder is het hierbij de vraag welke groepen de games bereiken van de Wii Fit. Want zijn dat kinderen die al voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen of zijn dat inderdaad de inactieve kinderen met overgewicht die lang achter de computer zitten?

Het positieve van games spelen waarbij kinderen moeten bewegen, zoals bij de Wii Fit, is dat het ervoor zorgt dat kinderen actiever worden, veel energie verbruiken en dat hun concentratievermogen verbeterd. Dit kwam naar voren uit onderzoek in de Verenigde Staten.

⁸⁷ Interview familie Konijnendijk, 27 oktober 2009

⁸⁸ Interview familie Versteeg, 28 oktober 2009



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Met de Wii Fit zou je dus de groep kunnen bereiken die anders nauwelijks beweegt. Door middel van de Wii kun je laten zien dat bewegen ook leuk kan zijn. Dat is dan in dit geval een kwestie van aansluiten bij de belevingswereld van die kinderen, namelijk de computer en de tv. Bij deze spellen komen de kinderen aan beweging toe en dat is beter dan met z’n allen voor de tv of achter de computer hangen.

Daarnaast moet je beseffen dat als je eenmaal die spellen op de Wii Fit gespeeld hebt, dat deze spellen iedere keer weer hetzelfde zijn. Er zit geen variatie in en de kans dat je uiteindelijk op deze spellen en dus op de Wii Fit uitgekeken raakt, is groot. Alle testgezinnen van de consumentenbond waren vooraf enthousiast over de Wii Fit, maar na enige weken was het enthousiasme weg vanwege onder andere het gebrek aan variatie, geen vergelijking met ‘echt sporten’ en de feedback die gegeven wordt is niet mals. Echt sporten of buitenspelen zou dan een betere werking hebben.

Kortom, kinderen moeten vooral buiten blijven spelen. Je mag alleen je ogen niet sluiten voor de realiteit. De computer en de televisie verdringen het vrije (buiten) spel. Bewegend met de Wii Fit gebruik je dan uiteraard meer energie dan wanneer je voor de tv of achter de computer zit. Daarmee kun je voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen op korte termijn, want dan is alles nieuw en heb je nog geen variatie in spellen nodig. Op de lange termijn voldoen kinderen hoogstwaarschijnlijk niet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, want dan is de nieuwigheid eraf. Dit is dus in tegenstelling van wat ik van tevoren had verwacht.



Eindconclusie

In dit hoofdstuk ga ik antwoord geven op de onderzoeksvraag. In de hoofdstukken van het theoriedeel is er al antwoord gegeven op de hoofdvraag, die als volgt luid: 'Op welke wijze kun je kinderen aanzetten tot meer bewegen in de hedendaagse bewegingsarmoede van de jeugd en tegelijkertijd tot het verbeteren van hun motorische ontwikkeling?' In het praktijkdeel is daar vervolgens verder op ingegaan. Daarom zal ik nu aandacht besteden aan de onderzoeksvraag: 'Een onderzoek naar de effectiviteit van de inzet van middelen bij het niet bewegen van kinderen.'

Aan het niet bewegen van kinderen ligt ten grondslag dat kinderen minder buiten spelen en dat ze meer voor de televisie en achter de computer zitten. Daarnaast is er sprake van een achterbankgeneratie: kinderen worden tegenwoordig overal naar toegebracht door hun ouders.

Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en op een bewegingsachterstand. Voor kinderen is bewegen dus van groot belang en zeker ook gekeken naar de totale ontwikkeling van het kind.

Als leerkracht basisonderwijs en als schoolteam heb je in deze maatschappij waarin overgewicht steeds vaker voorkomt een belangrijke taak te vervullen, namelijk kinderen prikkelen en uitdagen om meer te bewegen. Dat kan tussen de lessen door, tijdens de lessen bewegingsonderwijs en zeker in de pauzes op het schoolplein. Het schoolplein is namelijk de plek op school waar heel veel gebeurt wat betreft het bewegen van kinderen. Daar kun je als school zijnde heel veel uithalen. Door onder andere een aantrekkelijk en uitdagend schoolplein, het spel van de maand en een speelpleinkist. Daarnaast kun je ook kiezen voor een beweegteam op school, dat zorgt voor goede lessen bewegingsonderwijs, pauzesport en indien mogelijk naschoolse sport.

Waarom is het dan zo goed om bijvoorbeeld een speelpleinkist of 'beweeg-je-beter-box' of een beweegteam in te zetten? Kinderen in deze tijd moeten weer geprikkeld worden om te gaan bewegen. Door middel van een 'beweeg-je-beter-box' of een beweegteam moet dat lukken, want dat zijn de middelen om alleen of samen met elkaar tot spel te komen. Daarbij heeft het buitenspel de potentie om alle aspecten van het welzijn en de ontwikkeling van kinderen te verbeteren. Naast het veelzijdig bewegen en de lichaamsbeheersing door deze middelen, bevordert het ook de sociaal-emotionele ontwikkeling: samenwerken en competitie, het ontwikkelen van weerstand tegen stress. Ten slotte wordt ook de cognitieve ontwikkeling door buitenspel en bewegen gestimuleerd, in het bijzonder het onderzoeken van de omgeving, de creativiteit en het zelfstandig oplossen van problemen.



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Van de ‘beweeg-je-beter-box’ is het mooie dat ieder kind eraan mee kan doen, omdat het door de kinderen zelf ingevuld kan worden, passend bij wat zij kunnen en leuk vinden. Het is daarbij de krachtigste motivatie voor bewegen en het beweegplezier wordt behouden.

Wat mij betreft kunnen en willen kinderen niet genoeg bewegen, als het aanbod er maar is. Dus een ‘beweeg-je-beter-box’ of een beweegteam, een super initiatief!

Door kinderen kennis te laten maken met veel verschillende activiteiten en spelmateriaal, is de weg naar het bewegen makkelijker te vinden!

Kinderen kunnen zo leren om wat betreft het bewegen op eigen benen te kunnen staan!

We hebben het nu over de rol van de school gehad en daarbij heeft de school een grote rol te vervullen met betrekking tot het bewegen van de leerlingen, maar de eindverantwoording ligt nog altijd bij de ouders zelf. Want op eigen benen kunnen staan, betekent niet iets doorschuiven naar een ander. Ouders zullen zelf ook hun kinderen moeten prikkelen en stimuleren om meer te bewegen. Daarbij moeten ouders goed in hun achterhoofd houden dat bewegen door middel van de Wii Fit niet hetzelfde doel bereikt als het ‘echte bewegen’. Met de Wii leer je namelijk alleen op de korte termijn om op eigen benen te kunnen staan en het is juist van belang om in de bewegingsarmoede van de jeugd ook op de lange termijn op eigen benen te kunnen staan!



BRONVERMELDING

Internet

- 'Bewegen!' van de website <http://www.gezond.amsterdam.nl/Gezond-leven/Over-gewicht-gesproken/Ouders-van-0-6-jarigen/Bewegen> (september 2009)
- 'Campagne voor dikke kinderen van de website <http://www.ouders.nl/mgez2002-dik1.htm> (september 2009)
- CBS via de website <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/home/default.htm> (december 2009)
- 'De klas beweegt!' via de website <http://www.fysio-educatief.nl/partners.html> (november 2009)
- Elise Sijthoff via de website http://www.fysio-educatief.nl/pdf/Congresbundel_72_dpi.pdf (oktober 2009)
- E-sporten via de website <http://www.ad.nl> (november 2009)
- 'Ga voor gezond' van de website <http://www.nigz.nl/index.cfm?act=actueel.persitem&id=363> (september 2009)
- Gegevens Sanne de Vries (TNO) via de website <http://www.bodyatwork.nl/nl/drs-sanne-de-vries> (november 2009)
- 'Gezonde basis' van de website <http://www.gezondebasis.nl/> (september 2009)
- 'GGD doet onderzoek' van de website www.GGDdoetonderzoek.nl (oktober 2009)
- 'Goede speelplekken helpen kinderen voldoende bewegen' (tno) via de website http://www.tno.nl/content.cfm?context=overtno&content=persbericht&laag1=37&item_id=200803100010 (december 2009)
- Jean Piaget van de website <http://www.pioo.nl/html/piaget.html> (oktober 2009)
- 'Kalender, 'De klas beweegt!' via de website http://www.fysio-educatief.nl/pdf/informatiebrochure_72_dpi.pdf (november 2009)
- 'Kinderen en bewegen; het belang van spelenderwijs bewegen' via de website <http://www.kiesbeter.nl/gezondleven/kinderen/bewegen/kinderen-en-bewegen/> (oktober 2009)
- Michael Kouwenhoven via de website http://www.fysio-educatief.nl/pdf/Congresbundel_72_dpi.pdf (oktober 2009)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport via de website <http://www.minvws.nl/nieuwsberichten/ds/2005/kinderen-in-stadswijken-dikker-door-weinig-beweging.asp> (december 2009)
- Motorische ontwikkeling van de website http://www.oefentherapiezeewolde.nl/oefentherapie_kinderoefentherapie.html (oktober 2009)
- MRT-praktijk: Bewegen is leren, 'De motorische ontwikkeling' van de website <http://www.bewegenisleren.nl/motorische%20ontwikkeling.html> (september 2009)
- 'Nationaal Actieplan Sport en Bewegen via de website <http://www.nasb.nl/hulp-en-advies/faq.html> (december 2009)



- ‘Natuurspeeltuin de Speeldernis’ van de website <http://www.speeldernis.nl/> (september 2009)
- ‘Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen’ van de website <http://www.sportzorg.nl/voeding-en-bewegen/de-nederlandse-norm-gezond-bewegen-nngb.html> (september 2009)
- Nintendo, ‘Wii goed voor Parkinsonpatiënt’ van de website http://nintendo-wii.nieuwslog.nl/article/nintendo-wii_78940/Wii_goed_voor_Parkinsonpatiënt.html (september 2009)
- Onderzoek overgewicht en stadswijken via de website <http://www.Overgewicht.org/Onderzoeksprojecten/Kinderen/Preventie/tabid/204/ctl/Details/mid/694/ArticleID/77/Src/Org/Default.aspx> (december 2009)
- Onderzoeksdatabase via de website <http://www.onderzoekinformatie.nl/nl/oi/nod/onderzoeker/PRS1240550/> en http://www.fysio-educatief.nl/pdf/Congresbundel_72_dpi.pdf (oktober 2009)
- Pardoën, Justine, ‘Campagne voor dikke kinderen’ van de website <http://www.ouders.nl/mgez2002-dik1.htm> (september 2009)
- Pols over overgewicht via de website <http://www.gezondebasis.nl/> (september 2009)
- RIVM via de website http://www.rivm.nl/vtv/object_document/o1202n19090.html (december 2009)
- Scriptie Bewegingsonderwijs en Motorische ontwikkeling van H. van de website http://www.hbo-kennisbank.nl/nl/page/page.view/hbo_about.page.2008
- Statline gegevens via de website <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=71011ned&D1=42&D2=a&HDR=T&STB=G1&CHARTTYPE=1&VW=G> (december 2009)
- TNO Bewegen met computergames via de website http://www.tno.nl/content.cfm?context=markten&content=product&laag1=192&laag2=252&item_id=1331 (november 2009)
- [Top vijf wereldwijde bestsellers van 2008](#). *GameQuarter* 3 (2 februari 2009).
- ‘Van buiten naar binnen’ via de website <http://www.uva.nl/onderzoek/onderzoeksfocus-archief.cfm/C267CD2A-BAE1-4C37-8A2E03F91322F1FE> (oktober 2009)
- Verslag directeur Julianaschool van de website http://www.julianaschoollunteren.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=124&Itemid=112 (september 2009)
- Wii Fit Nintendo via de website <http://ms2.nintendo-europe.com/wiifit/nlNL/> (november 2009)
- Wii Fit schadelijk via de website <http://www.afslankacademie.nl/page/2919/wii-fit-schadelijk-voor-kinderen-.html> (december 2009)
- Wii Fit via de website http://nl.wikipedia.org/wiki/Wii_Fit (november 2009)
- Zuivel en Gezondheid, ‘Te weinig beweging’ van de website <http://www.zuivelengezondheid.nl/?pageID=333> (september 2009)



Boeken

- Kurtz, Lisa A. *De motoriek van kinderen met dyspraxie, autisme, ADHD en leerstoornissen. Verbeter de coördinatie van uw kind.* Giethoorn ten Brink, 2007.
- Peerlings, Wendy. *Mijn kind is onhandig. Omgaan met visuomotorische problemen.* 2004.

Brochures/tijdschriften/artikelen

- Alff, van Cor, 'Jeugd moet meer bewegen. Kinderen met bewegingsachterstanden?' *Lichamelijke Opvoeding* nr. 7 (juni 2006), pp 38-40
- Biesta, Mignon e.a., 'Kinderoefentherapie: Speciale aandacht voor het bewegen van het kind', *Kinderoefentherapie* (juni 2006), pp 1-9
- Both, Kees en Josine van den Bogaard, 'Buitenspelen is ook bewegen', *Pedagogiek in Praktijk* (september 2008), pp. 8-13
- Both, Kees, 'Kinderen in beweging: Motorische ontwikkeling en schoolnatuurtuinen', *De wereld van het jonge kind* (december 2005), pp. 118-121.
- Drost, Henk, 'Krijgen kinderen voldoende beweging?', www.julianaschoollunteren (september 2009)
- Ducker, Sylvie, 'Kennisdossier Bewegen in de klas', *Kennisdossier bewegen Pabo Fontys Eindhoven* (november 2007)
- Gelder, van Wim en Bastiaan Goudhart, 'Mogelijkheden op schoolpleinen anno 2007', *Bewegingsonderwijsonline* (2007) pp 1-8
- Goldenberg, Fabian en Saskia Ouwendijk, 'Kinderen in beweging', *Beroepsopdracht opleiding fysiotherapie Amsterdam* (juni 2007)
- Goudhart, Bastiaan. 'En dan gaan we nog even naar buiten ...' Docent bewegingsonderwijs 2008
- 'Sporten in de huiskamer'. *Consumentengids* (januari 2009), pp. 62-64
- Wolthuis, Alinda. 'TNO onderzoekt het beweeggedrag van kinderen', *TNO magazine* (maart 2005), p. 9

Interviews

- Interview familie Konijnendijk, 27 oktober 2009
- Interview familie Versteeg, 28 oktober 2009
- Interview M. Fuchs van de GGD Nijmegen, 30 september 2009 en 8 december 2009

Overig

- Centraal Bureau voor de Statistiek, Den Haag/Heerlen 15-12-2009
- Hobbel, J. Scriptie Lichamelijke Opvoeding, Beweging, 2008
- Prof. Dr. Ir. J.C. Seidell, Hoogleraar Voeding en Gezondheid, VU Medisch Centrum - Amsterdam
- Sinia-Barger, Mariona, Colleges schrijven Pabo 2 2007-2008



‘Op eigen benen kunnen staan!’

Bijlagen

- Bijlage polls over overgewicht door ouders beantwoord
- Bijlage mijlpalen in de motorische ontwikkeling van het kind
- Bijlage het verloop van een normale ontwikkeling van de motoriek tot en met acht jaar
- Bijlage vragenlijst ‘kinderen in beweging’ voor ouders
- Bijlage vragenlijst ‘kinderen in beweging’ voor kinderen
- Bijlage kleine impressie van de ‘beweeg-je-beter-box’
- Bijlage evaluatieformulier ‘beweeg-je-beter-box’ voor kinderen
- Bijlage evaluatieformulier ‘beweeg-je-beter-box’ voor leerkrachten



BIJLAGE 1: POLLS OVER OVERGEWICHTDOOR OUDERS BEANTWOORD⁸⁹

Let u bewust op het gewicht van uw kind?

11%

Nee, waarom zou ik?

56%

Ja, uit angst voor overgewicht

33%

Ja, uit belangstelling

Let u meer op het gewicht van uw kind omdat er in de naaste familie veel overgewicht voorkomt?

35%

Nee

56%

Ja, voor de gezondheid

10%

Ja, voor de psychische klachten

Is uw kind lichamelijk actief (rennen, buitenspelen, stoeien) na schooltijd?

22%

Nee, gamen en televisiekijken is favoriet

33%

Ja, mijn kind is het liefst in beweging

45%

Dat wisselt per dag

Sport uw kind bij een vereniging ?

33%

Ja, één keer per week

49%

Ja, meerdere keren per week

18%

Nee

Hoe lang zit uw kind per dag voor de tv, video of computer?

⁸⁹ Pols over overgewicht via de website <http://www.gezondebasis.nl/> (september 2009)



‘Op eigen benen kunnen staan!’

6%

0 tot 15 minuten

21%

15 minuten tot 1 uur

72%

1 uur of langer



BIJLAGE 2: MIJLPALEN IN DE MOTORISCHE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Leeftijd	Fijne motoriek	Grove motoriek
3 maanden	Handen blijven in rust geopend	Hoofd blijft achter als het kind tot zit wordt opgetrokken
6 maanden	Pakt speeltje van de ene in de andere hand als het op de rug ligt Harkt met alle vingers over kleine voorwerpen	Speelt met voeten als het op de rug ligt Draait zich op beide zijden Zit met handen voor zich op de grond Staat en springt als het aan beide handen wordt vastgehouden
9 maanden	Grijpt blokje met vingers, niet meer met handpalm Pols wordt naar boven gebogen bij het grijpen van het blokje	Hoofd komt eerst als het kind vanuit liggen naar zitten wordt opgetrokken Kruipt op handen en knieën of voeten Zit zelf, met handen vrij om te spelen Trekt zich aan lage tafel op tot staan
12 maanden	Bouwt toren van twee blokken Gebruikt volwassen greep (duim en topje van de wijsvinger) Houdt potlood in vuistje vast Helpt bij het omslaan van bladzijden van een boek	Staat alleen zonder hulp Zet eerste stapjes
15 maanden	Bouwt een toren van drie blokken Kan kleine blokken in het juiste gaatje van de blokkendoos doen	Er wordt alleen nog op de trap gekropen Speelt op de hurken zittend Gaaf staan zonder zich vast te hoeven houden
18 maanden	Bouwt toren van vier blokken Slaat de bladzijden van een boek om, twee of drie tegelijk	Kan zelf in laag stoeltje gaan zitten Klimt de trap op met hulp van de leuning



‘Op eigen benen kunnen staan!’

24 maanden	Bouwt toren van zeven blokken Rijgt kleine kraaltjes	Schopt bal vooruit Springt met beide voeten van de vloer
30 maanden	Bouwt toren van negen blokken Slaat de bladzijden van een boek een voor een om Heeft voorkeur voor gebruik van rechter- of linkerhand	Klimt de trap op met een stap per tree Staat even op een been Rijdt op driewieler
42 maanden	Kan binnen 25 seconden tien knikkers of rozijnen in flesje stoppen Schuift potlood tussen vingers heen en weer tot het goed zit	Staat tien seconden op de tenen Huppelt
4 jaar	Kan binnen 20 seconden tien knikkers of rozijnen in flesje stoppen Knipt binnen 1 mm speling langs een lijn van 25 mm	Duikelt kopje Kan een pittenzak met de handen vangen (niet tegen lichaam) Kan ongeveer een halve meter ver springen
5 jaar	Kan binnen 18 seconden tien knikkers of rozijnen in flesje stoppen Kan een vierkant uitknippen met 5 mm speling	Vermijdt de hindernissen op een hindernisbaan Huppelt afwisselend op linker- en rechterbeen Staat 10 seconden op een been
6 jaar	Kan een muntstuk van de handpalm tussen de vingers nemen om in automaat te gooien	Kan sit-ups en push-ups Fietst
7 jaar	Leest en schrijft op school	Schrijft zinnen van drie tot vier woorden Omkering van letters is niet langer normaal
8 jaar		
12 jaar		

90

⁹⁰ Kurtz 2007 (zie noot 11), pp. 55-56



BIJLAGE 3: HET VERLOOP VAN EEN NORMALE ONTWIKKELING VAN DE MOTORIEK TOT EN MET ACHT JAAR

Leeftijd	Motorische vaardigheden
0-1 maanden	Zuigen en met de ogen knipperen. Dit zijn eerder reflexen dan doelbewuste bewegingen.
2 maanden	Een langzaam bewegend voorwerp met de ogen volgen. Het voorwerp moet wel redelijk groot zijn
3 maanden	In de handjes klappen. De oogbewegingen worden steeds nauwkeuriger.
7 maanden	Kinderen kunnen een klein voorwerp wat langer met de ogen volgen.
1 jaar	Zitten, kruipen, doelbewust aanraken, oppakken en zelfs stapelen. Die motorische ontwikkelingen loopt gelijk op met de lichamelijke groei. De spierkracht neemt in een jaar tijd enorm toe.
2 jaar	Het kind tekent een herkenbaar menselijk figuur.
3 jaar +	Bewegingsspelletjes: schommelen, springen, ballen en stoeien. Trek- en duwspelgoed komt tegemoet aan die behoefte. Jongens zijn wat enthousiaster. Timmeren en dingen uit elkaar halen, vinden ze leuk.
4 jaar +	Buitenspelen. Kinderen krijgen een sterke drang tot bewegen en hebben daarom ruimte nodig.
5 jaar	Verfijnd tekenen, kralen rijgen, knippen met een kinderschaartje.
6 jaar	Het kind verandert lichamelijk: van een mollige kleuter tot een kleine bonenstaak. Fijne motoriek(tekenen en knutselen).



‘Op eigen benen kunnen staan!’

	Eerste letters en woorden worden geschreven. Ze kunnen een pen (goed) vasthouden. Fijne handbewegingen worden mogelijk, dus ook knutselen.
6-7 jaar	Uithoudingsvermogen en behendigheid nemen toe.
8 jaar	Ontdekking van onderscheid: niet iedereen kan evenveel. Daaruit volgt competitie-element en belangstelling voor sport en wedstrijden. Koppeling van vaardigheden aan sociale status: behendige kinderen zijn populair.



BIJLAGE 4: VRAGENLIJST OUDERS 'KINDEREN IN BEWEGING'

Datum: 30 september 2009

Betreft: Vragenlijst over bewegen van uw kind(eren)

Geachte ouders/verzorgers,

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat steeds meer kinderen te maken hebben met overgewicht ten gevolgen van onder andere te weinig bewegen.

Het aantal kinderen met overgewicht zal in de toekomst toenemen.

Om die reden ben ik bezig om te kijken wat daar aan gedaan kan worden op het gebied van bewegen, ook op de basisschool. Voor dit onderzoek is het noodzakelijk dat er een kleinschalig marktonderzoek plaats vindt. Dit doe ik door middel van een vragenlijst.

Tegelijkertijd met deze brief heeft uw kind(eren) ook een vragenlijst ingevuld. Alle vragenlijsten worden anoniem ingevuld.

Als bijlage treft u een vragenlijst aan. Zou u zo vriendelijk willen zijn om de vragenlijst in te vullen en deze voor 19 oktober 2009 aan uw kind mee terug naar school te geven, die deze af kan geven bij de desbetreffende docent.

Aan de hand van de vragenlijsten kan ik inspelen op de wensen en behoefte van het kind en van de ouder/verzorger.

Ik hoop u voldoende geïnformeerd te hebben.

Met vriendelijke groet,

Sanne van der Veen

Student aan de Christelijke Hogeschool Ede, opleiding Pabo



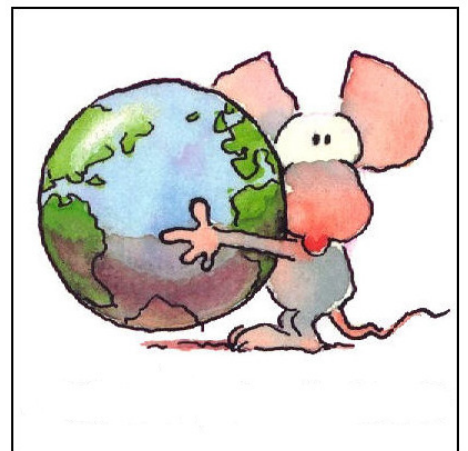
'Op eigen benen kunnen staan!'

Datum:

Vragenlijst Kinderen in Beweging Ouders/verzorgers

Hieronder bevindt zich een vragenlijst over uw kind(eren). De vragenlijst bestaat uit open vragen en meerkeuzevragen. Voor extra aanvulling is op de laatste pagina ruimte vrij gemaakt. Alvast bedankt voor uw medewerking!

- 1) Hoeveel kinderen heeft u?
..... kinderen
- 2) Hoeveel kinderen van u zitten op de basisschool?
..... kinderen
- 3) Hoe oud is of zijn uw kind/kinderen? kind 1 is de jongste, nummer 2 de daarop volgende
0 Kind 1: jaar
0 Kind 2: jaar
0 Kind 3: jaar
0 Kind 4: jaar
- 4) In welke groep zit(ten) uw kind(eren)
0 Kind 1: groep
0 Kind 2: groep
0 Kind 3: groep
0 Kind 4: groep





5) Wat is de lengte van uw kinderen? En wat is het gewicht?

0 Kind 1: kg/ lengte

0 Kind 2: kg/ lengte

0 Kind 3: kg/ lengte

0 Kind 4: kg/ lengte

6) Aan welke sport doet of doen uw kind(eren)? Hoeveel uur in de week?

0 Kind 1: / uur

0 Kind 2: / uur

0 Kind 3: / uur

0 Kind 4: / uur

7) Hoeveel uur per week speelt of spelen uw kind(eren) buiten? Omcirkel wat van toepassing is.

0 Kind 1: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

0 Kind 2: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

0 Kind 3: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

0 Kind 4: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

8) Hoeveel uur in de week zit uw kind(eren) achter de pc, x-box, wii, etc?

0 Kind 1: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

0 Kind 2: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

0 Kind 3: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer

0 Kind 4: 0 uur / 1 - 4 uur / 4 uur of meer



9) Heeft u wel eens van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen gehoord?

a) Ja

b) Nee



‘Op eigen benen kunnen staan!’

10) De Nederlandse Norm Gezond Bewegen beschrijft dat kinderen tot 18 jaar dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie). Voldoet uw kind(eren) hieraan naar uw mening?

a) Ja, want

b) Nee, want

11) Is er voldoende mogelijkheid voor uw kind(eren) om te bewegen en te sporten in de omgeving?

a) Ja, want

b) Nee, want

12) Zou u het leuk vinden als er een programma kwam gericht op bewegen voor kinderen?

a) Ja, want

b) Nee, want



'Op eigen benen kunnen staan!'

13) Zo ja, hoe zou het beweegprogramma er volgens u uitzien?

a) Inhoud van het programma

b) Tijdstip waarop het gegeven wordt

c) Kosten

d) Doelgroep

Extra aanvullingen

Bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!



BIJLAGE 5: VRAGENLIJST KINDEREN 'KINDEREN IN BEWEGING'

Groep:

Datum:

Vragenlijst Kinderen in Beweging Kinderen

Zoals je al kan lezen in de titel ligt er voor je neus een vragenlijst over bewegen. Maar waarom dan? Ik doe een onderzoek naar het bewegen van kinderen en ik zou graag wat hulp van jou kunnen gebruiken.

Nu is mijn vraag aan je of je deze vragenlijst over kinderen in beweging in zou willen vullen.

Lees de vragen goed door en geef antwoord. Soms moet je je antwoord zelf invullen. Meestal gaat het dan om jouw mening ergens over. Een andere keer moet je het juiste antwoord dat van toepassing is op jou omcirkelen.

Persoonlijke gegevens

1) Hoe oud ben je?

..... jaar

2) Ben je een jongen of een meisje?

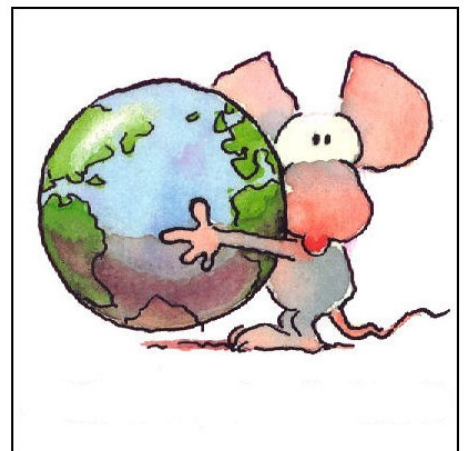
a) Jongen

b) Meisje

Wel of niet bewegen na schooltijd

1) Vind je bewegen leuk?

a) Ja, want





'Op eigen benen kunnen staan!'

b) Nee, want

2) Beweeg je na schooltijd?

- a) Ja
- b) Nee

3) Wat ga je doen als je het over bewegen na schooltijd hebt? (het kan ook beide)

- a) Buiten spelen
- b) Sporten bij een club of vereniging
- c) Anders

4) Hoe vaak doe je dat in de week?

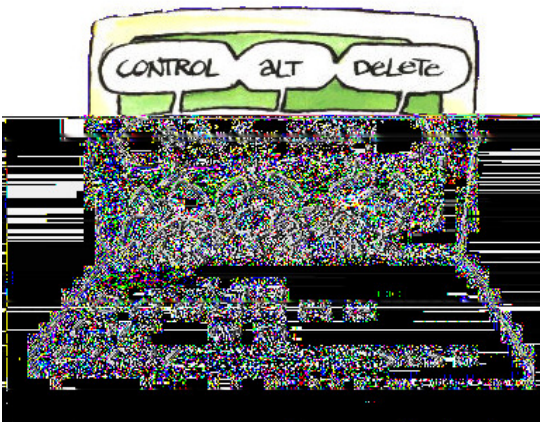
- a) 0 keer
- b) 1 - 3 keer
- c) 3 - 6 keer
- d) 7 keer of vaker

5) Wanneer je sport bij een club of vereniging heb je daar dan zelf voor gekozen?

- a) Ja, helemaal zelf
- b) Ja, samen met mijn ouders
- c) Nee

6) Kijk je televisie? Zo ja, hoelang op een dag kijk je ongeveer televisie?

- | | |
|--------------|------------------|
| a) 0 uur | c) 3 - 4 uur |
| b) 1 - 2 uur | d) 5 uur of meer |





'Op eigen benen kunnen staan!'

7) Speel je vaak computer(spelletjes)? Zo ja, hoeveel uur op een dag?

- a) 1 - 2 uur
- b) 3 - 4 uur
- c) 5 uur of meer

Wel of niet bewegen tijdens schooltijd

1) Hebben jullie gym op school?

- a) Ja
- b) Nee

2) Zo ja, hoeveel keer per week hebben jullie gym?

- a) 1
- b) 2
- c) Meer dan 2 keer

3) Vind je gymmen leuk?

- a) Ja, want

- b) Nee, want

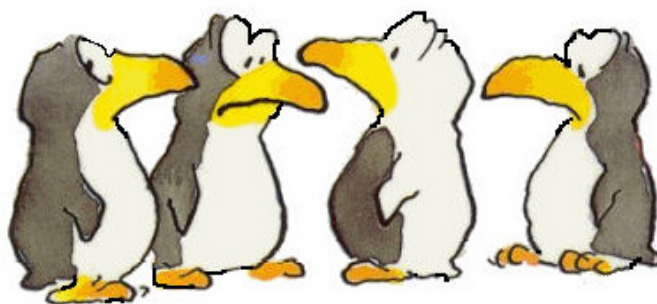
4) Als je bij gym mag kiezen wat je wilt doen wat voor spel of activiteit kies je dan?





'Op eigen benen kunnen staan!'

- 5) Wat doe je in de pauzes op school? Je kunt er meer dan 1 aankruisen.
- a) Kletsen met mijn vriendjes en/of vriendinnetjes
 - b) Spel doen met zijn allen
 - c) Spel doen met een groepje
 - d) Op de speeltoestellen spelen
 - e) Anders
- 6) Hoe ga je naar school?
- a) Lopend
 - b) Met de fiets
 - c) Gebracht met de auto
 - d) Anders
- 7) Wanneer je buiten speelt met wie speel je dan buiten?
- a) Vriendjes en vriendinnetjes
 - b) Familie
 - c) Anders



- 8) Welke sport vind je het leukste om zelf te doen?
-

- 9) Welke spelletjes speel je het liefste buiten?
-
-



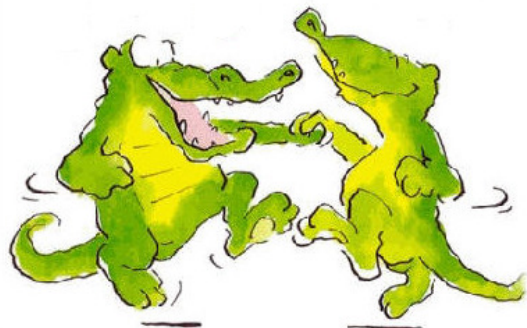
'Op eigen benen kunnen staan!'

Mijn ouders

- 1) Mag je van je ouders zelf kiezen wat je gaat doen na schooltijd?
 - a) Ja
 - b) Nee
 - c) Soms

- 2) Mag je van je ouders na schooltijd buiten spelen?
 - a) Ja, helemaal alleen
 - b) Ja, maar met toezicht van een ouder persoon
 - c) Nee

- 3) Mag je van je ouders na schooltijd computeren?
 - a) Ja, altijd
 - b) Ja, maar wel met een limiet van maximaal uur
 - c) Nee, alleen als het slecht weer buiten is
 - d) Nooit



De laatste 2 vragen

- 1) Zou je het leuk vinden als er buiten schooltijd activiteiten georganiseerd worden waarbij plezier in bewegen voorop staat en ervoor zorgt dat je meer gaat bewegen?
 - a) Ja, want

- b) Nee, want

- 2) Hoe zou je het programma noemen?



'Op eigen benen kunnen staan!'

Als je het leuk vindt mag je ook een mooi logo (tekening) tekenen voor het programma:

Hieronder kun je nog opschrijven wat je kwijt wilt.



Bedankt voor het invullen van de vragen!



‘Op eigen benen kunnen staan!’

BIJLAGE 6: KLEINE IMPRESSIE VAN DE ‘BEWEEG-JE-BETER-BOX’



De ‘beweeg-je-beter-box’ gevuld met spel-/speelmateriaal.

In een kleine box zitten de kleine spullen, zoals
Een elastiek, fluitjes en kleine balletjes.
Dit om het overzicht te behouden.



Hier ziet u nog enkele spullen uit de beweegbox, zoals een badmintonset, frisbee's, jongleerset, pilonnen, diversie ballen en een gooi-en vangspel.





'Op eigen benen kunnen staan!'

BIJLAGE 7: EVALUATIEFORMULIER 'BEWEEG-JE-BETER-BOX' KINDEREN

Groep:

Datum:

Evaluatie Beweeg-je-beter-box Kinderen

Jullie hebben de beweeg-je-beter-box in de klas gehad en als het goed is, heb je hier ook al een aantal keer mee gespeeld/gewerkt.

Nu ben ik erg benieuwd naar hoe dat is gegaan en wat jullie ervan vonden.

Daarom is mijn vraag aan je of je in zou willen vullen wat je vond van het spelen/werken met de beweeg-je-beter-box.

Lees de vragen goed door en zet eronder wat jij ervan vindt, het is dus jouw mening! Ik hoop dat ik daar namelijk wat van kan leren voor mijn onderzoek.

1) Hoe vind je de beweeg-je-beter-box er uitzien?

Wat zou je (misschien) anders doen?





'Op eigen benen kunnen staan!'

- 2) Toen je de speelbox voor de eerste keer zag tijdens de uitleg ervan, had je toen gelijk zin om aan de slag te gaan of niet? Waarom wel/waarom niet?

- 3) Met welke spullen heb je vooral gespeeld uit de box? En waarom juist met die spullen?

- 4) Speelde je met de spullen vooral alleen of juist samen met andere kinderen? Waarom?

- 5) Wat vond je van het spelen/werken met de beweeg-je-beter-box? En waarom?





'Op eigen benen kunnen staan!'

6) Wat vond je goed aan het spelen/werken met deze box?

7) Wat vond je minder of zelfs niet leuk aan de beweeg-je-beter-box?
Waarom?

8) Heb je wat geleerd van het spelen/werken met deze speelpleinkist? Zo ja, wat dan?

9) Als je de beweeg-je-beter-box een cijfer zou mogen geven tussen de 1 en 10, wat zou je dan geven?

10) Hieronder kun je nog opschrijven wat je kwijt wilt.



Bedankt voor het invullen!



'Op eigen benen kunnen staan!'

BIJLAGE 8: EVALUATIEFORMULIER 'BEWEEG-JE-BETER-BOX' LEERKRACHTEN

Groep:

Datum:

Evaluatie Beweeg-je-beter-box Leerkrachten

U heeft de beweeg-je-beter-box in de klas gehad en als het goed is, heeft u hier samen met de kinderen een aantal keer mee gespeeld/gewerkt.

Nu ben ik erg benieuwd naar hoe dat is gegaan en wat u ervan vond.

Daarom is mijn vraag of u in zou willen vullen wat u vond van het spelen/werken met de beweeg-je-beter-box.

- 1) Waarom hebben jullie (op school) gekozen voor een beweegbox voor de kinderen?

- 2) Hoe vindt u de beweeg-je-beter-box er uitzien?

Wat zou u (misschien) anders doen?





'Op eigen benen kunnen staan!'

- 3) Toen u de speelbox voor de eerste keer zag tijdens de uitleg ervan, had u toen gelijk zin om hiermee met de kinderen aan de slag te gaan of niet? Waarom wel/waarom niet?

- 4) Met welke spullen hebben de kinderen vooral gespeeld uit de box? En waarom juist met die spullen?

- 5) Speelde de kinderen vooral alleen met de spullen of juist met elkaar?

- 6) Wat vond u van het spelen/werken met de beweeg-je-beter-box? En waarom?



- 7) Wat vond u goed aan het spelen/werken met deze box?



'Op eigen benen kunnen staan!'

- 8) Wat vond u minder of zelfs niet leuk aan de beweeg-je-beter-box?
Waarom?

- 9) Zou u deze box zelf in uw klas willen hebben? Waarom wel/waarom niet?

- 10) Denkt u dat de beweegbox invloed heeft op het
beweeggedrag/beweegpatroon van de kinderen? Waarom wel/niet?

Als u de beweeg-je-beter-box een cijfer zou
mogen geven tussen de 1 en 10, wat zou u dan
geven?

- 11) Hieronder kunt u nog opschrijven wat u kwijt
wilt.



Bedankt voor het invullen!