

**Hanzehogeschool Groningen**  
University of Applied Sciences

**Move to make a difference**

**Dynamische schooldag**  
En wat nu als ik meer wil weten: [www.hanze.nl/ips](http://www.hanze.nl/ips)  
**Remo Mombarg, Marieke Westendorp en Arjan Pruim**  
Share your talent. move the world.

## Inhoud

- Overzicht
- Belang van bewegen
- De gezondheid van de kinderen is er beroerd aan toe
- Wat moet er dan anders
  - Sportbouwer: bewegingsonderwijs & MRT
  - Zelfregulatie: bewegingsonderwijs & schoolplein

Wat heb ik er aan?

- bruikbaar voor eigen school
- bijdrage aan gezondere en zelfstandiger jeugd

share your talent. move the world.

**Hersenen Plezier**  
**Meedoen Leefstijl**

## Poll

- In Nederland haalt 50% van de kinderen (4-12 jaar) de Nederlandse norm gezond bewegen (1 uur p.d. matig intensieve activiteit)
- Sporters (lid van een sportvereniging 12-17 jaar) voldoen 3 maal zo veel aan de NNGB

ONEENS

EENS



STAAAN:EENS

ZITTEN:ONEENS

share your talent. move the world.

### Dutch Report Card

#### Actief Transport

- % kinderen en jeugd die tenminste 3 maal per week gebruikt maakt van actief transport om naar school en/of werk te komen (lopen of fietsen)

Cijfer:

**A**

#### Actief spelen

- % kinderen en jeugd die wekelijks ongestructureerde/ongeorganiseerd actief buiten spelen

Cijfer:

**B**

#### Georganiseerd sporten

- % kinderen en jeugd die wekelijks aan georganiseerd sport en/of aan lichamelijke activiteiten programma's doen

Cijfer:

**B**

#### Sedentair Gedrag

- % kinderen en jeugd die aan minder dan 2 uur per dag schermtijd voldoen

Cijfer:

**C**

#### Algemene lichamelijke activiteit

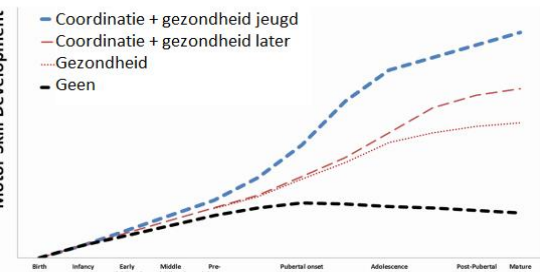
- % kinderen en jeugd die voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), ten minste 60 minuten per dag matig intensief lichamelijk actief zijn

Cijfer:

**D**

A (81-100%) =voldoet  
B (61-80%)  
C (41-60%)  
D (21-40%)

### Motor Skill Development



Fasen van ontwikkeling

Nederlandse norm gezond bewegen werkt niet



world.

De basis van een sportieve opvoeding



Bewegingsonderwijs(LO): 3x p.w.  
Meervoudige bewegingsbekwaamheid



Jeugdsport en beweegaanbod  
Brede en flexibele deelname aan sport- en bewegingscultuur



Actieve en gezonde leefstijl  
Regulier bewegen in activerende omgeving

share your talent. move the world.

Goed bewegingsonderwijs

Stelling:

-In het voortgezet onderwijs is de beleving van LO lager dan in het BO  
-de motorische vaardigheid van kinderen is de afgelopen 10 jaar flink achteruitgegaan

EENS  
EENS

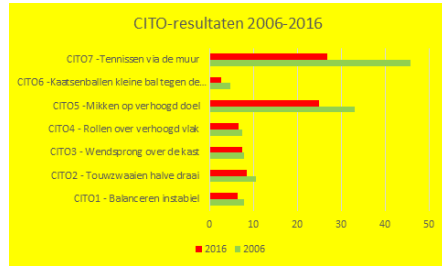


STAAN:EENS

ZITTEN:ONEENS

share your talent. move the world.

Kinderen zijn motorisch minder vaardig dan vroeger...



Cito, 2018, in press...

share your talent. move the world.

Goed bewegingsonderwijs

Er wordt onvoldoende aangesloten bij de instructiebehoefte van alle leerlingen<sup>1,2</sup>  
Door kinderen zelf te laten reguleren en te waarderen raken ze meer gemotiveerd<sup>3,4</sup>

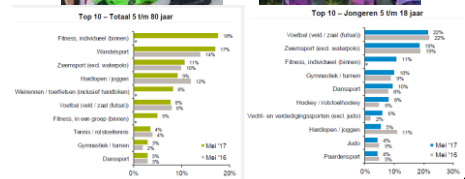
♂ 51% ♀ 43%



1. Breedveld, 2010; 2. Sageman, 2007; 3. Van den Bergh, 2014 4. Van Aart, 2016; 5. Dool & Ryan, 1985; 6. Minnaert, 2010)

t. move the world.

Jeugdsport en beweegaanbod



ord.

## Poll

- Het belangrijkste motief van kinderen 4-18 om te sporten is ..... Plezier **EENS**
- Leerlingen (12-18) willen minder spel in het bewegingsonderwijs **EENS**

- Beweegplezier
- Sociaal contact
- Lichamelijk effect
- Spanning en avontuur
- Status/aan zien



**STAAN-EENS**

**ZITTEN-ONEENS**

ur talent.**move** the world.

## Motieven voor sportdeelname

De drie belangrijkste motieven voor sportdeelname per leeftijdscategorie (sporters van 6 jaar en ouder die minstens 11 keer per jaar sporten)

Leeftijd	Motief 1	Motief 2	Motief 3
6-11	Plezier (74%)	Gezondheid (64%)	Uitsluiting (48%)
12-17	Plezier (77%)	Gezondheid (68%)	Geselligheid (62%)
18-23	Gezondheid (84%)	Conditie (72%)	Plezier (55%)
25-34	Gezondheid (80%)	Conditie (81%)	Plezier (59%)
35-44	Gezondheid (81%)	Plezier (59%)	Conditie (58%)
45-54	Gezondheid (81%)	Plezier (61%)	Conditie (59%)
55-64	Gezondheid (86%)	Plezier (58%)	Conditie (55%)
65-74	Gezondheid (81%)	Plezier (66%)	Conditie (60%)
75 en ouder	Gezondheid (79%)	Plezier (70%)	Gezondheid (58%)

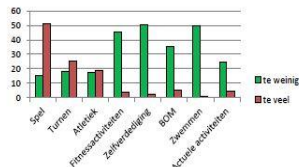
bron:

-Rapportage Sport 2009  
cijfers Sportmonitor 2008

world.

## Het bewegingsaanbod

De sportbehoefte verandert per leeftijdsgroep en verschilt per persoon (van Dorsselaer, 2007; van Mossel, 2007)



Figuur 2. Aantal leerlingen in procenten met te veel en te weinig lessen in een bepaald activiteitsgebied (Van Mossel & Stigeman, 2007)

ord.

## Goed bewegingsonderwijs

Heeft een verschillend aanbod per leeftijdscategorie en per persoon (van Dorsselaer, 2007; van Mossel, 2007)

Bereid voor op meervoudige sportdeelname



## Hoe kan het ook



GOALKEEPER



SPORTBOUWER

- Meer aansluiten bij de eigen doelen
- Meer oefentijd
- Meer op eigen niveau
- Meer zelfregulatie

share your talent.**move** the world.

## Doel: GOALKEEPER Zelfregulatie in sport

-de mate waarin een individu in staat is om zelfstandig, doelbewust en efficiënt te leren door het gebruik van verschillende vaardigheden (Jonker, 2011; Zimmerman, 2008)



share your talent.**move** the world. 14

## Inhoud



## Project Sportbouwer

- Aanleiding: wel meer sporten, graag samen, niet competitieve setting
- Doel: kinderen met minder ontwikkelde motorische vaardigheden te stimuleren om meer te gaan sporten
- Aanpak Sportbouwer ontwikkeld
  - tijdens de extra gymles (mrt / sportxtra)
  - thuis
  - op school / tussen de lessen door
  - op het schoolplein

share your talent. move the world.

## Sportbouwer

Doel: zelfstandig leren sporten



- Zelf keuzes maken in wat het kind wil leren  
↓  
motivatie om te oefenen
- Kinderen betrekken bij het leerproces en meer eigen regie geven  
↓  
stimulerend voor resultaat
- Per sport 8 niveau stappen  
↓  
Foutloos leren → succeservaringen opdoen → motorische competentie
- Kijken voorbeeld filmpjes

1-4-2018

share your talent. move the world.

## Materialen



**SPORTKAART: TENNIS**

**EINDDOEL:**  
Kinderen die tennisclub zijn komen voor het net spelen waarbij de bal maar één keer de grond raakt.

**MATERIAAL:**  
Tennisracket, tennisbal, net en netstang, tennisnet, tennisveld met net, tennisbalnet, tennis, courtset of net, netstang.

**ONDERSTEUNINGSVRAGEN:**  
Hoe vaak je het moet oefenen?  
Hoe vaak je het moet oefenen?  
Hoe vaak je het moet oefenen?  
Hoe vaak je het moet oefenen?

share your talent. move the world.

## En ook....

1-4-2018

share your talent. move the world.

## De basis van een sportieve opvoeding

- Bewegingsonderwijs(LO): 3x p.w.  
Meervoudige bewegingsbekwaamheid
- Jeugdsport en beweegaanbod  
Brede en flexibele deelname aan sport-en bewegingscultuur
- Actieve en gezonde leefstijl  
Regulier bewegen in activerende omgeving

share your talent. move the world.

## Samengevat

Tips voor de sportieve opvoeding van kinderen

1. meer aan te sluiten bij de behoefte van de kinderen
2. een beter aanbod tijdens (gym)les, sportaanbod en beweegaanbod
3. als leerkracht de zelfregulatie en gezondheid bevorderen
4. een activerende omgeving te creëren voor-tijdens en na school



share your talent. move the world.