

Beweeg

A

C

A

B

C

B

Waarom deze handreiking?

Beweeg ABC, een monitor basisbeweegvaardigheden, bevordert en ondersteunt een gezonde en sportieve leefstijl onder basisschoolleerlingen. Deze monitor volgt de sport- en beweegvaardigheid van kinderen over een langere periode. Beweeg ABC motiveert, signaleert en intervenueert. Daarbij is altijd sprake van een individuele aanpak, het kind staat centraal!

Basis

Deze monitor basisbeweegvaardigheden heeft uitsluitend tot doel het mogelijk te maken een indicatie te verkrijgen van de basis-beweegvaardigheid van een kind. Bij (negatieve) afwijking wordt de gebruiker van de monitor nadrukkelijk geadviseerd het kind door te verwijzen naar deskundigen.

Signaleren is dus een, maar indien nodig moet er ook actie ondernomen worden.
Hoe? Dat hangt af van de lokale situatie.

Deze handreiking geeft meer informatie over follow-up mogelijkheden, voor de school/leerkracht, ouder en gemeente.



Follow-up

Zorgadviesteam

Elke school voor basisonderwijs, voortgezet onderwijs en beroepsonderwijs heeft een Zorgadviesteam. In een Zorgadviesteam (ZAT) werken diverse zorgverleners in en om de school samen. Te denken valt aan het onderwijzend personeel, de leerplichtambtenaar, (school) maatschappelijk werk, het Bureau Jeugdzorg, het Centrum voor Jeugd en Gezin, de jeugdgezondheidszorg en de politie. De teams sporen problemen eerder op en kunnen ze daardoor sneller aanpakken. Een Zorgadviesteam schakelt zo snel mogelijk de juiste hulp in. Het Landelijk steunpunt ZAT geeft informatie en ondersteuning aan schoolbesturen, gemeenten, provincies en professionals in het onderwijs.

Resultaten en eventuele follow-up kunnen mogelijk in dit gremium besproken worden.

Beweeg.nl

Beweeg.nl is het platform van uitgeverij Fysio Educatief om bewegen in onze samenleving te stimuleren. Met samenwerkingspartners brengen ze goede voorbeelden van bewegen op school, in de klas, thuis en in de buurt.

OnwijsFit.nl

OnwijsFit.nl is een betrouwbare site voor de jeugd (8-12 jaar) over verantwoord sporten en bewegen. Het is ook een plek waar kinderen informatie kunnen vinden over sportblessures of sportgerelateerde klachten/pijntjes. Daarnaast kunnen zij een vraag stellen aan de OnwijsFit Sportarts.

De klas beweegt!

De klas beweegt! is een klassikale bewegingsmethode die de dagelijkse lespraktijk van de leerkracht ondersteunt. Door kortdurende opdrachten als didactisch instrument in te zetten creëert de leerkracht een open en positieve atmosfeer die gericht is op leren en concentreren.

De methode ondersteunt de sensomotorische ontwikkeling bij kinderen. Doordat kinderen gemotiveerd worden om de veelzijdigheid van bewegingsmogelijkheden gezamenlijk te ontdekken, vergroot het hun animo om zelf en als groep doelgericht te bewegen; de hele schooldag door.

Follow-up

Sport @ School lespakket

Sport@School is een initiatief van tien sportbonden en NOC*NSF om kinderen via een lespakket kennis te laten maken met een aantal sporttakoverstijgende thema's en een groot aantal verschillende sporten. Het pakket is in samenwerking met KlasseTV ontwikkeld.

Sport@School is een lespakket voor de groepen vijf tot en met acht van het basisonderwijs. Leerkrachten kunnen het multimediale lespakket gebruiken om kinderen bewust te maken van de meerwaarde van sport en hen kennis te laten maken met een groot aantal sporten. In de theorielessen worden onderwerpen als 'lekker in je vel', 'sportiviteit en respect', 'trots' en 'sport in de buurt' behandeld. Het lespakket is voorzien van zes lessen met lesbrieven voor de leerkracht en tijdens de lessen worden afwisselend klassikale, groeps- en individuele opdrachten door de leerlingen uitgevoerd. Daarbij wordt gebruik gemaakt van digitale praatplaten, videoclips en ander ondersteunend lesmateriaal.

Naast de theorielessen bevat Sport@School een groot aantal sportlessen, die zijn samengesteld door de tien deelnemende sportbonden. Ook zijn per sport video's, foto's en spelletjes beschikbaar en is er aanvullende informatie voor bijvoorbeeld spreekbeurten te vinden. Tot slot is het lespakket voorzien van een draaiboek, waarmee leerkrachten zelf een sportdag voor de kinderen kunnen organiseren. Het sportlespakket wordt gratis aangeboden aan leerkrachten uit het basisonderwijs. Sport@School is te vinden via www.klassetv.nl/sport@school.

Bewegen Samen Regelen

Bewegen Samen Regelen is hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten. Kennis en mogelijkheden op het gebied van het bewegingsonderwijs, worden hier toegankelijk gemaakt. Activiteiten om te bewegen, sporten en spelen. Tijdens en na schooltijd en bij de vereniging. De roep om een doorlopende beweegleerlijn van school naar wijk en vereniging, wordt steeds luider. Bewegen Samen Regelen biedt via de portal www.bewegensamenregelen.nl allerlei activiteiten en methodes voor verschillende contexten, die onderling goed op elkaar aansluiten.

Follow-up

(Her)inrichten speelplaats/
Materialenkist

Schoolpleinen worden steeds vaker beweegpleinen. Voldoende goede materialen zijn hierbij onontbeerlijk. Maak de speelplaats beweegvriendelijker en denk ook eens aan een andere tijdsverdeling qua gebruik. Dus niet alle groepen tegelijkertijd naar buiten.

Verbeter je resultaten!

Op de website www.beweegabc.nl vind je 'Verbeter je resultaten' documenten. Wil je de volgende keer betere resultaten halen? Hier vind je spelletjes en oefeningen voor thuis en op school om beter te worden, zodat je de volgende keer een verbetering kunt zien!

Uitgangspunt van het oefenen is dat plezier voorop staat. Ga uit van de motivatie en interesse van het kind. Hierbij spelen succeservaringen een belangrijke rol, het kind gaat daardoor zelf meer oefenen. Herhaling en toepassing van deze vaardigheden in andere situaties is de kracht van de oefeningen.

Interventiedatabase

In de Interventiedatabase op Loketgezondleven.nl vind je actuele leefstijl-interventies die in Nederland beschikbaar zijn. Je kunt naar leefstijlinterventies zoeken op diverse criteria zoals doelgroep, setting of thema. Bij iedere interventie staat een toelichting en informatie om contact te leggen met de aanbieder. Het RIVM Centrum Gezond Leven heeft hierbij een coördinerende en faciliterende rol. Ook geeft een onafhankelijke Erkenningcommissie inzicht in de kwaliteit en effectiviteit van de interventies.

Interventies specifiek op het gebied van sport en bewegen vind je (ook) op www.sportenbeweeginterventies.nl (van Kenniscentrum Sport).

Follow-up

Beweeg.nl

Beweeg.nl is het platform van uitgeverij Fysio Educatief om bewegen in onze samenleving te stimuleren. Met samenwerkingspartners brengen ze goede voorbeelden van bewegen op school, in de klas, thuis en in de buurt.

OnwijsFit.nl

OnwijsFit.nl is een betrouwbare site voor de jeugd (8-12 jaar) over verantwoord sporten en bewegen. Het is ook een plek waar kinderen informatie kunnen vinden over sportblessures of sportgerelateerde klachten/pijntjes. Daarnaast kunnen zij een vraag stellen aan de OnwijsFit Sportarts.

Huisarts

Indien je hulp wilt inschakelen, is jouw huisarts het eerste aanspreekpunt. Hij of zij kan je adviseren, wegwijs maken en doorverwijzen.

Kinderfysiotherapie

Kinderfysiotherapie is een opleiding die na de reguliere fysiotherapieopleiding gevolgd wordt. Een kinderfysiotherapeut weet daardoor naast de standaard kennis ook hoe de motorische ontwikkeling moet verlopen en weet, vaak in overleg met een kinderrevalidatiearts, behandelmethoden om een verstoorde motorische ontwikkeling te trachten zo goed mogelijk te laten ontwikkelen.

Meer informatie: Nederlandse Vereniging voor Kinderfysiotherapie, www.nvfk.nl.

Oefentherapie

De oefentherapeut biedt paramedische zorg op het gebied van houding en beweging. Met behulp van oefeningen worden bestaande klachten behandeld en wordt er gewerkt aan het voorkomen van nieuwe klachten. De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht zelf, dat wil zeggen dat de klacht wordt geplaatst in het totaalbeeld van de houding en het bewegen van een cliënt.

Meer informatie: Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, www.vvocm.nl.

Follow-up

Motorische Remedial Teaching

Motorische Remedial Teaching (MRT) is extra zorg voor motorisch minder vaardige kinderen om de ontwikkeling van het bewegingsgedrag te verbeteren. Het uitgangspunt van MRT is dat je kijkt naar de motorische ontwikkeling van de kinderen, niet zozeer naar wat ze wel en niet kunnen, maar naar de wijze waarop ze verschillende bewegingen uitvoeren. Door het vergelijken van die bewegingen kun je een goed beeld krijgen hoe ver een kind in zijn motorische ontwikkeling is. Vervolgens kan worden aangegeven, wat er moet gebeuren om de achterstand in het bewegen in te halen.

Verbeter je resultaten!

Op de website www.beweegabc.nl vind je 'Verbeter je resultaten' documenten. Wil je de volgende keer betere resultaten halen? Hier vind je spelletjes en oefeningen voor thuis en op school om beter te worden, zodat je de volgende keer een verbetering kunt zien!

Uitgangspunt van het oefenen is dat plezier voorop staat. Ga uit van de motivatie en interesse van het kind. Hierbij spelen succeservaringen een belangrijke rol, het kind gaat daardoor zelf meer oefenen. Herhaling en toepassing van deze vaardigheden in andere situaties is de kracht van de oefeningen.

Interventiedatabase

In de Interventiedatabase op Loketgezondleven.nl vind je actuele leefstijl-interventies die in Nederland beschikbaar zijn. Je kunt naar leefstijlinterventies zoeken op diverse criteria zoals doelgroep, setting of thema. Bij iedere interventie staat een toelichting en informatie om contact te leggen met de aanbieder. Het RIVM Centrum Gezond Leven heeft hierbij een coördinerende en faciliterende rol. Ook geeft een onafhankelijke Erkenningscommissie inzicht in de kwaliteit en effectiviteit van de interventies.

Interventies specifiek op het gebied van sport en bewegen vind je (ook) op www.sportenbeweeginterventies.nl (van Kenniscentrum Sport).

Follow-up

Brede school/
Centrum voor Jeugd en Gezin

Er verschijnen steeds meer brede scholen en Centra voor Jeugd en Gezin. Deze instellingen vervullen een grote rol in de wijk. Door hun integrale karakter kan de follow-up goed in kaart gebracht en vorm gegeven worden.

Brede Regeling
Combinatiefuncties

Een buurtsportcoach/cultuurcoach stimuleert sporten, bewegen en/of deelnemen aan cultuur door iedereen en verbindt verschillende sectoren. De buurtsport- en cultuurcoach kan ook sport-, beweeg- en cultuuraanbieders/vrijwilligersorganisaties versterken en ondersteunen bij innovatie. Een combinatiefunctionaris kan in dienst zijn bij de gemeente, maar kan ook elders ondergebracht worden. In de praktijk is de combinatiefunctionaris vanuit de rol van verbinder vaak nauw bij meerdere organisaties betrokken. De regie ligt lokaal bij de gemeente. Buurtsportcoaches/cultuurcoaches vormen een spil in de wijk. Zij kunnen een belangrijke rol spelen bij zowel het signaleren als de follow-up. Als spin in het web zijn zij een goed aanspreekpunt.

Inrichten wijk:
beweegvriendelijke omgeving

Er zijn de laatste jaren veel initiatieven genomen om een gezondere leefomgeving te creëren. De 'beweegvriendelijkheid' van de leefomgeving maakt een expliciet onderdeel uit van de gezonde leefomgeving. De directe woonomgeving moet als het ware uitnodigen tot sport en bewegen. Daarbij gaat het niet alleen om de aanwezigheid van sportaccommodaties en speelplekken en andere informele ruimte waar bewogen kan worden (de fysieke component), maar ook om de sociale component (het activiteitsaanbod en de participatie van burgers). Bij het maken en realiseren van plannen en bij het ontwikkelen van ruimtelijk beleid (woningbouw, bedrijfsterreinen, infrastructuur, recreatievoorzieningen) is het belangrijk dat alle betrokken partijen óók sport en bewegen op het netvlies hebben. De invoering van de Omgevingswet zal dit alleen maar versterken.

Interventiedatabase

In de Interventiedatabase op Loketgezondleven.nl vind je actuele leefstijl-interventies die in Nederland beschikbaar zijn. Je kunt naar leefstijlinterventies zoeken op diverse criteria zoals doelgroep, setting of thema. Bij iedere interventie staat een toelichting en informatie om contact te leggen met de aanbieder. Het RIVM Centrum Gezond Leven heeft hierbij een coördinerende en faciliterende rol. Ook geeft een onafhankelijke Erkenningcommissie inzicht in de kwaliteit en effectiviteit van de interventies.

Interventies specifiek op het gebied van sport en bewegen vind je (ook) op www.sportenbeweeginterventies.nl (van Kenniscentrum Sport).

Follow-up

Good practice
Zorgplan Motoriek

Zorgplan Motoriek is een samenwerking tussen het onderwijs en de zorg. Het Zorgplan Motoriek is gericht op de stimulering van de motorische ontwikkeling van kleuters. Het uitgangspunt is dat alle kleuters in groep 3 een leeftijdsadequate motorische ontwikkeling hebben. Hierdoor worden zij niet geremd door motorische problematiek in het volgen van het onderwijs op onder andere het gebied van schrijven, rekenen en bewegingsonderwijs.

Een van de belangrijke pijlers van het zorgplan is de preventie van motorische problemen binnen de school. De leerkracht krijgt binnen dit zorgplan extra deskundigheidsbevordering op het gebied van kleutermotoriek. Ook wordt de leerkracht geschoold in het uitvoeren van een motorische observatie. Het zorgplan omvat verder een combinatie van screening van de motoriek en de mogelijkheid van diagnostiek binnen en buiten school.

Good practice Club Extra:
'extra hulp' voor kinderen
met motorische achterstand

Het sportaanbod van de reguliere verenigingen is in de regel niet afgestemd op kinderen met motorische achterstand. Daarom dreigt deze groep tussen wal en schip te vallen. Bij Club Extra krijgen de kinderen veel individuele aandacht. Dit is mogelijk omdat de groep waarin gesport wordt zeer klein is. Club Extra vindt het belangrijk dat de kinderen weer plezier gaan beleven aan bewegen. Het niveau van de kinderen wordt spelenderwijs verbeterd door activiteiten 'stapje voor stapje' moeilijker te maken.

Lekker Fit!

De gemeente Rotterdam is in 2005 gestart met Lekker Fit!, een programma om overgewicht en bewegingsarmoede bij basisschoolkinderen terug te dringen. Het programma wil zorgen dat gezond gedrag weer vanzelfsprekend wordt. Het project kent tien pijlers, zoals extra bewegingsonderwijs (drie lessen per week in plaats van twee), een lespakket, oudervoorlichting en de sportclubs terug in de wijken.

Meer informatie: www.rotterdamlekkerfit.nl.

JUMP-in

JUMP-in is een Amsterdams initiatief van de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling en de GGD Amsterdam. Het is ontwikkeld in 2002. JUMP-in kiest voor de preventieve aanpak. Het doel is om kinderen tussen vier en twaalf jaar gezond te laten eten en in beweging te krijgen. Het JUMP-in programma heeft acht hoofddoelen, op het gebied van: gezond eten en drinken, bewegingsonderwijs, buitenspelen, sport en bewegen, motorische ontwikkeling, ouderbetrokkenheid, gezondheid op de agenda en signaleren over- en ondergewicht.

Meer informatie: www.jumpin.nl.