

Beweeeg Basis



Basis cursus BeweeegBasis: Facts and figures

Wie zijn wij

- **Anco Bulk**

- Sportcoach
- Action Type Coach
- Sport manager
- LO docent

Dr. Joris Hoeboer

- Bewegingswetenschapper
- Innovatie manager
- Onderzoeker
- LO docent

"Wij willen beweegprofessionals ontwikkelen om bij te dragen aan een leven lang bewegen

- **Drs. Pim Koolwijk**

- Inspanningsfysioloog
- Bewegingswetenschapper
- Promovendus
- LO docent

Stephan Hoes

- Buurtsportcoach
- Ondernemer
- Beweeginnovator
- LO docent





What's in it for you

Pitch jezelf in
1 minuut

- Voorstellen
- Verwachtingen
- Wensen



Totale cursus overzicht

A stylized human figure in red, purple, and blue is shown from the waist up, holding a rectangular sign with a dotted pattern. The sign contains the text 'Theorie', 'Praktijk', and 'Opdracht' stacked vertically.

Theorie
Praktijk
Opdracht

- 5 bijeenkomsten
- Evaluatie

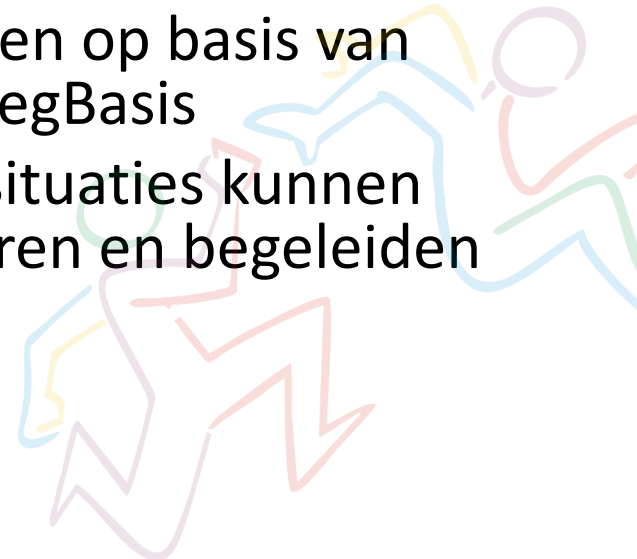




Doelstellingen basiscursus



- Kennis hebben over een leven lang bewegen
- Kennis hebben over de BeweegBasis
- Beweegsituaties kunnen vormgeven op basis van de BeweegBasis
- Beweegsituaties kunnen organiseren en begeleiden





Leerdoelen bijeenkomst 1

- Kunnen benoemen waarom veel, goed en met plezier bewegen belangrijk is voor kinderen
- BeweegBasis en de vijf componenten van het model kunnen benoemen
- Kunnen uitleggen hoe de vijf componenten van BeweegBasis bijdragen aan een leven lang bewegen



Trends

Eén op de drie kinderen
in stadswijk te dik

Metro, 15-09-2005

Kinderen bewegen
slechter dan 10 jaar terug

RTL-nieuws, 10-09-2018

Na plofkip is het de beurt
aan plofkind

Algemeen Dagblad, 17-08-2013

Sporten is niet leuk meer
voor jongeren

Jongeren en co, 08-06-2013

Kinderen klunziger, kwart
scoort onvoldoende op
motoriek test

Telegraaf, 22-12-2017

Scholieren kunnen niet
meer goed fietsen

Algemeen Dagblad, 12-06-2013





Trends

- De algehele fitheid bij kinderen is afgenomen (Runhaar et al., 2010)
- De motorische vaardigheid is afgenomen (Schönbeck et al., 2011)
- Het gewicht bij kinderen toegenomen (d'Hondt, 2012)
- Het sedentair gedrag is toegenomen (Leefstijlmonitor RIVM, 2015)
- 13% van de jeugd van 4 t/m 17 jaar heeft overgewicht (RIVM, 2017)
- 5-10% van de kinderen heeft een motorische afwijking (Runhaar et al., 2012)

Voldoende lichamelijke activiteit op jonge leeftijd is voorspellend voor een actieve, gezonde leefstijl

(Strong e.a., 2005; Telama e.a., 2005)

De wereldwijde afname van lichamelijke activiteit een probleem voor de volksgezondheid

(WHO, 2016).

Oorzaken

- 44% van de kinderen van 4 t/m 11 jaar en 63% van de jongeren van 12 t/m 17 jaar haalt de beweegrichtlijnen niet

(Gezondheidseinquete/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017)

- 50% van de kleuters op de kinderopvang beweegt te weinig

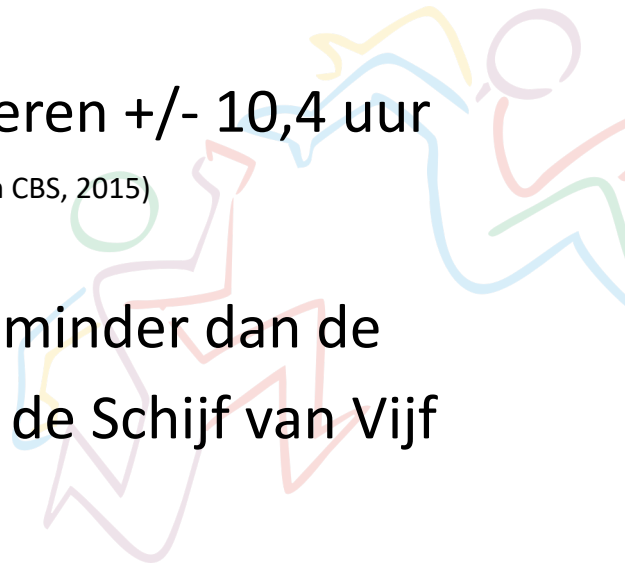
(HHS i.s.m. Springlab, 2019)

- Kinderen zitten +/- 7,3 uur per dag en jongeren +/- 10,4 uur

(LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m. VeiligheidNL en CBS, 2015)

- 44% van de Ruim 80% van de kinderen eet minder dan de aanbevolen hoeveelheden fruit per dag uit de Schijf van Vijf

(Van Rossum et al., 2016)

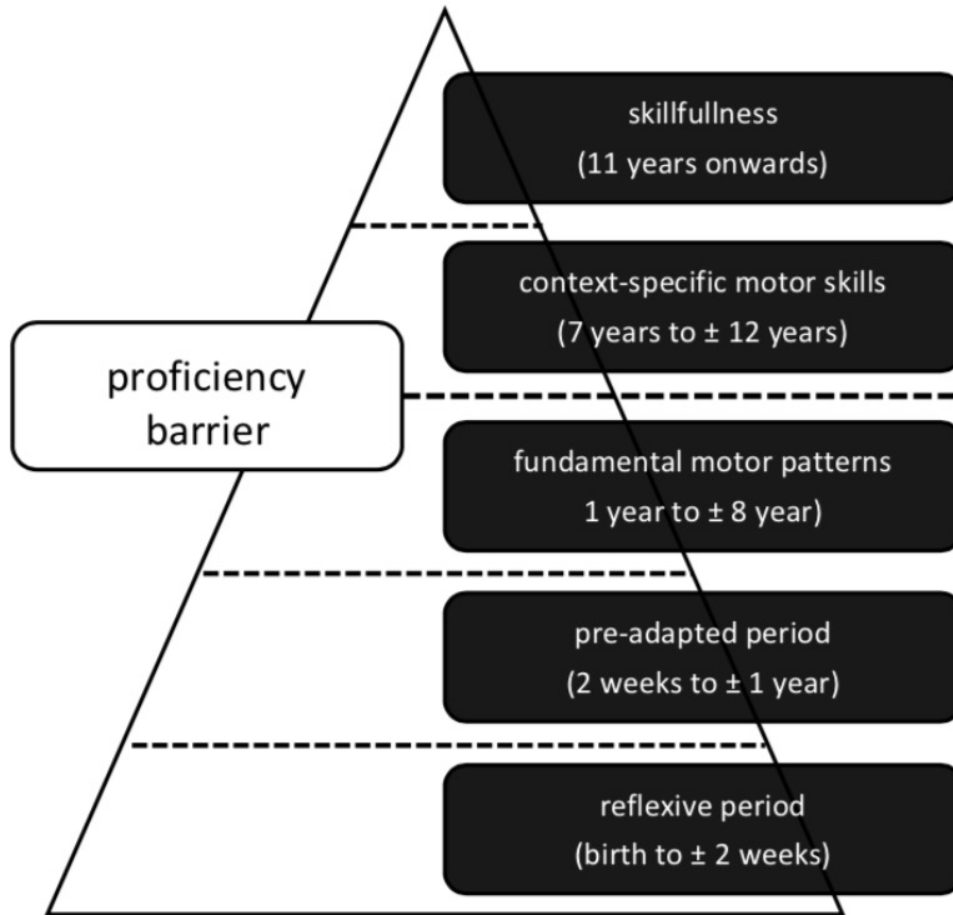


Beweegrichtlijnen



(Gezondheidsraad, 2017; Kenniscentrum Sport, 2018)

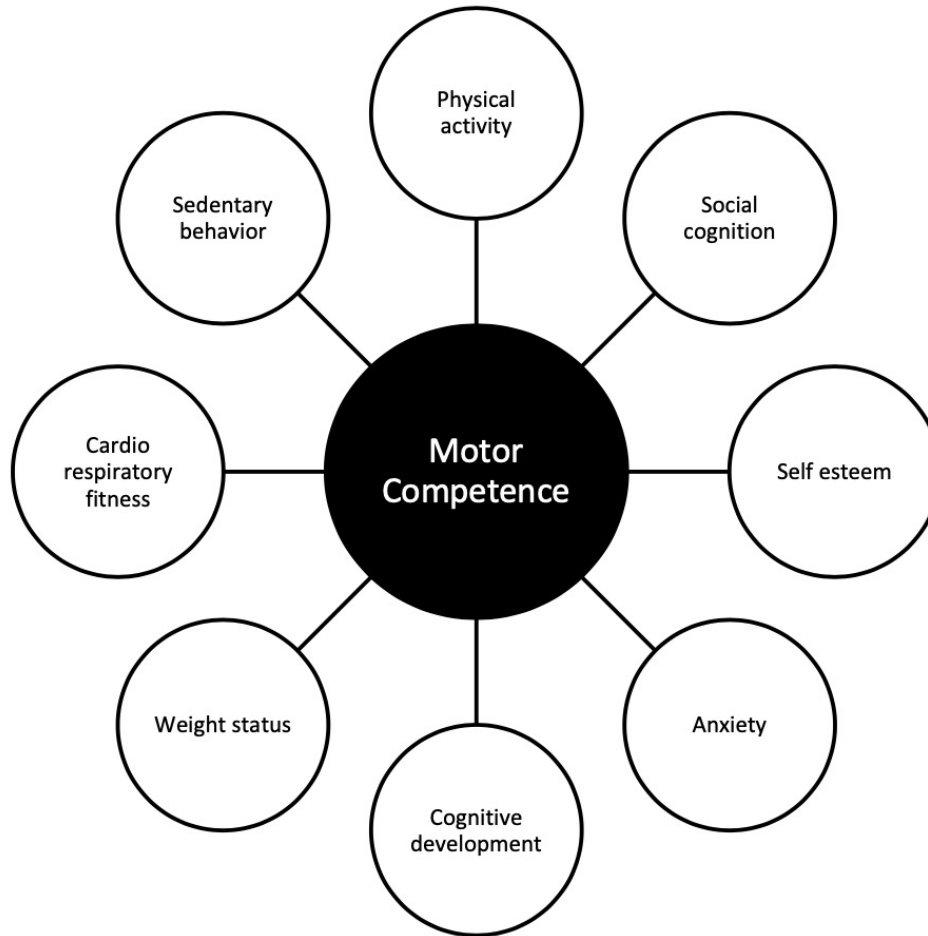
Motorische ontwikkeling



(Clarke and Metcalfe, 2002)



Relaties met motoriek



(Hoeboer, 2019)

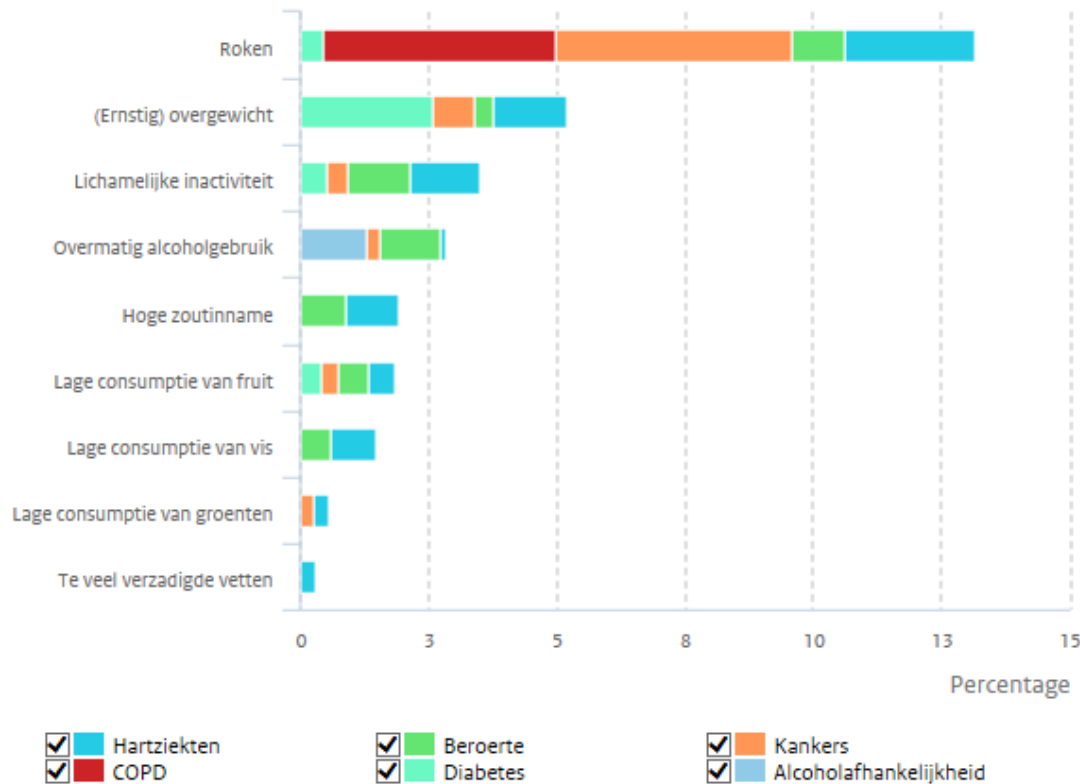


Belang van bewegen

Bijdrage van risicofactoren aan totale ziektelast



Op basis van de selectie van VTV-ziekten, waarvoor de ziektelast is berekend



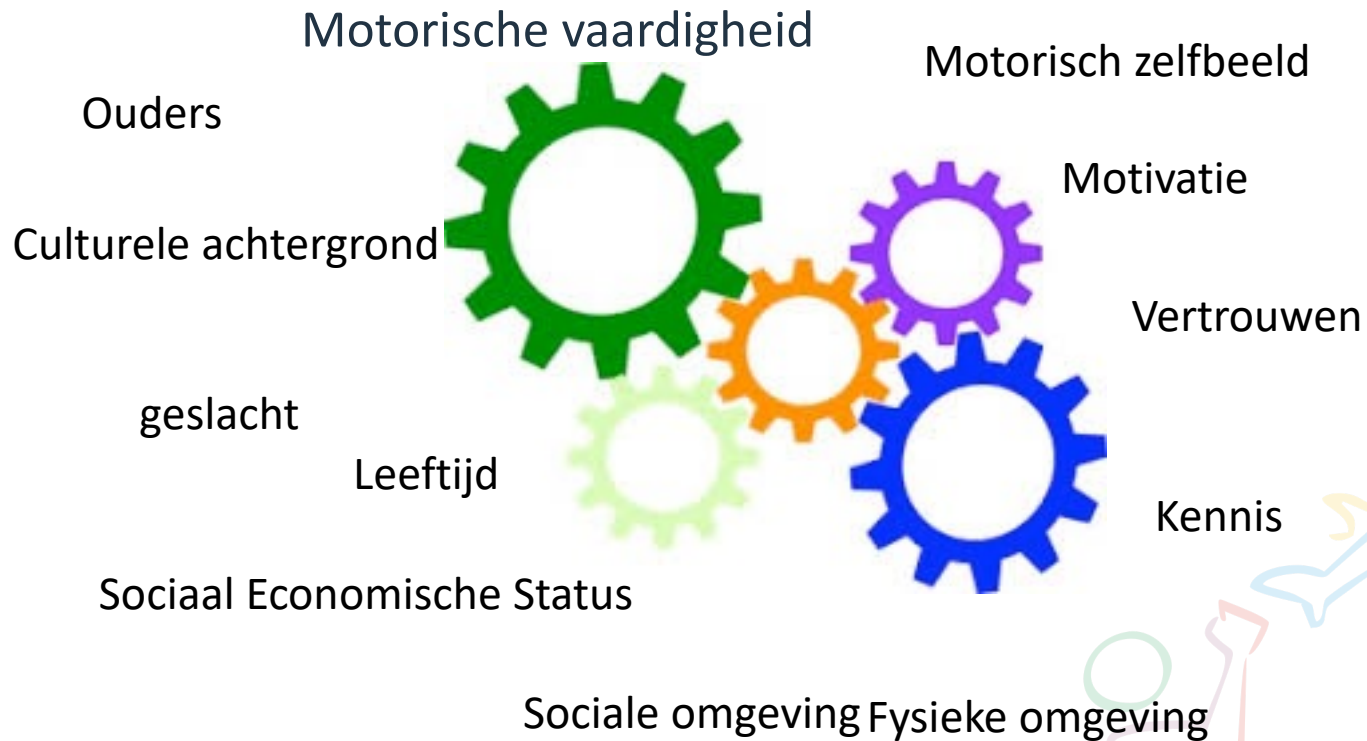
(Volksgezondheid Toekomst Verkenning, 2014)



Belang van bewegen



Interventies



De beweegprofessional speelt een cruciale rol in de interventie op beweeggedrag en het begeleiden naar een actieve leefstijl

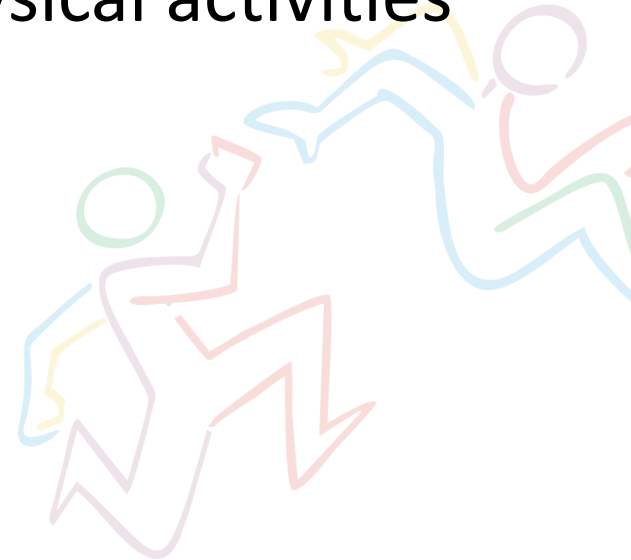
(Veldman et al., 2015)



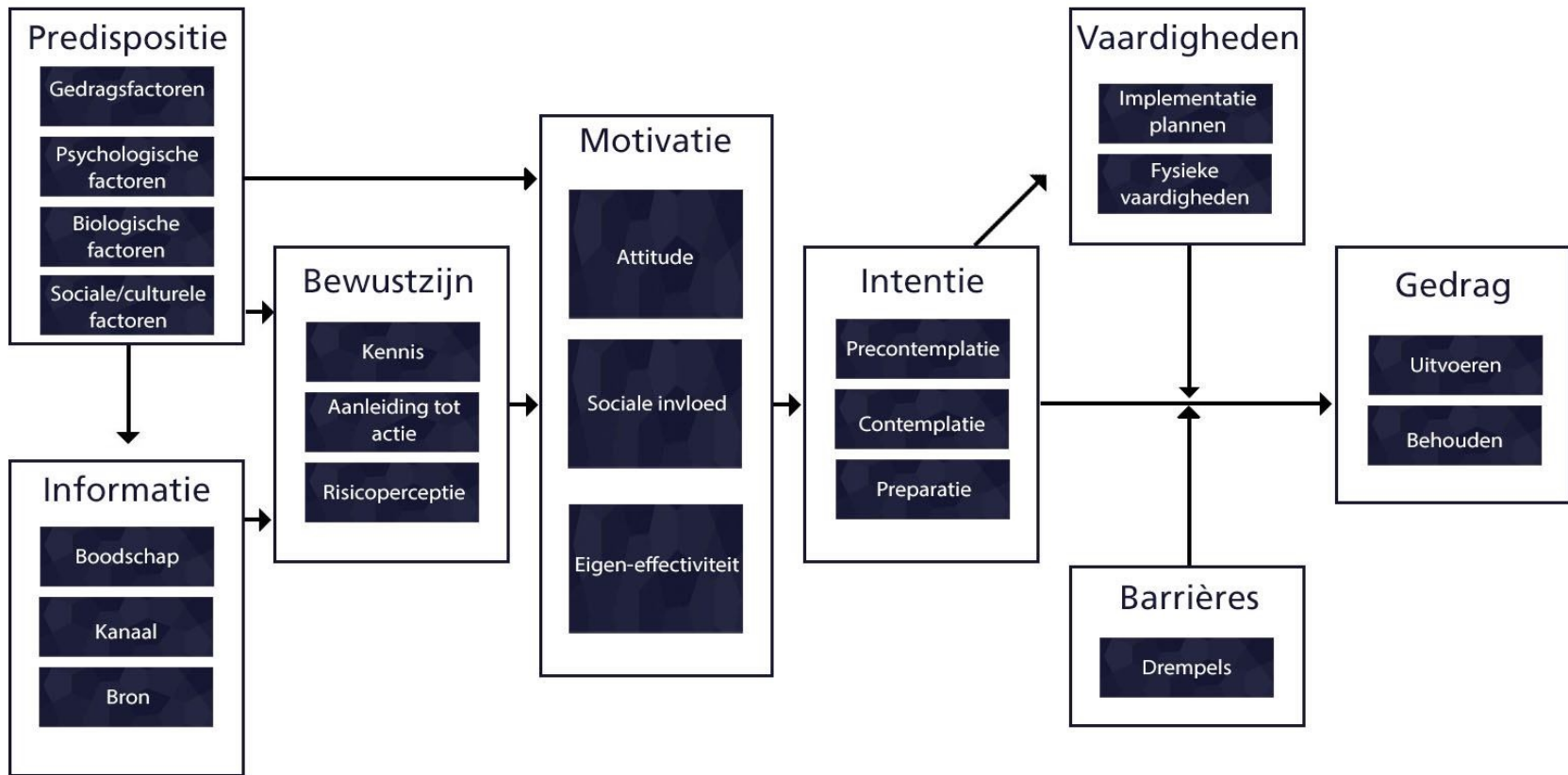
Physical Literacy

‘Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life’

(Whitehead, 2012)



I-Change (gedragsverandering)



(de Vries, Mesters, van de Steeg en Honing, 2005)

Basis van BeweegBasis

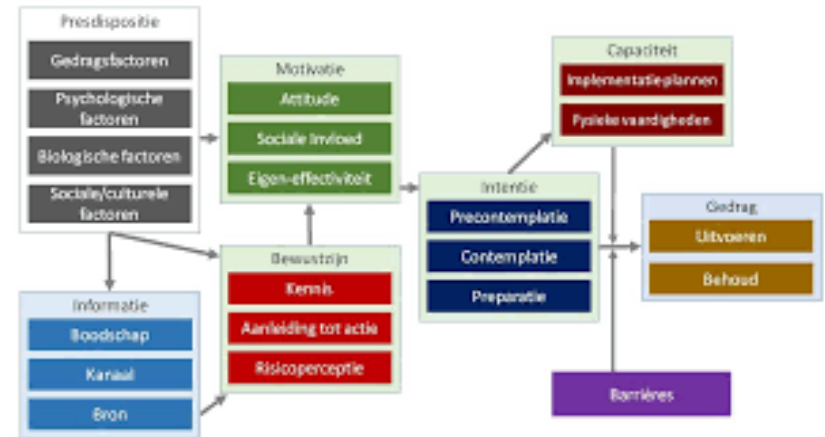
Physical Literacy



Componenten voor een
leven lang bewegen

(whitehead, 2010)

I-Change model



Componenten voor duurzame
gedragsverandering

(De Vries, 2017)



Beweeg Basis



Competentie

Motivatie

Vertrouwen

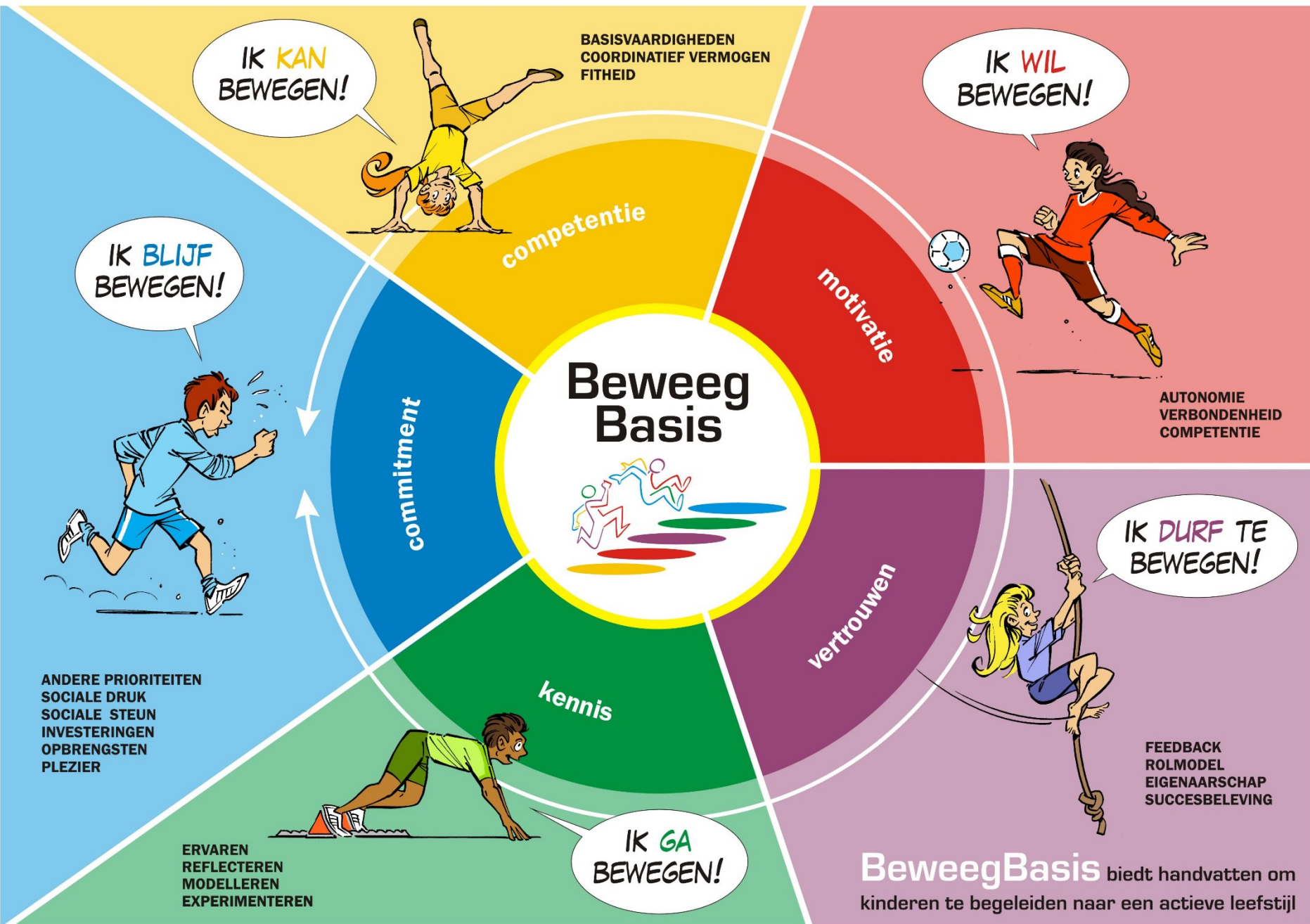
Kennis

Commitment



BeweegBasis









BeweegBasis

- Wetenschappelijke basis
- Praktijkgericht
- Voor iedere beweegprofessional
- Holistische benadering





Leerdoelen terugkoppeling

- Kunnen benoemen waarom veel, goed en met plezier bewegen belangrijk is voor kinderen
- BeweegBasis en de vijf componenten van het model kunnen benoemen
- Kunnen uitleggen hoe de vijf componenten van BeweegBasis bijdragen aan een leven lang bewegen



Huiswerkopdracht

Ga met de kinderen een spel (uit de eerste les) doen en film deze. Kijk wat je ziet op de volgende componenten:

- Motivatie
- Vertrouwen
- Competentie
- Kennis
- Commitment

Vragen

