



Team Sportservice
Ketenaanpak

Nieuw-West



Team Sportservice
Ketenaanpak
Nieuw-West

AANLEIDING

Teveel Amsterdammers leven in een ongezonde situatie. Één op de vijf Amsterdammers voelt zich niet gezond of heeft last van psychische klachten. En zelfs 45% van de inwoners voldoet niet aan de beweegnorm om gezond te leven. De verschillen in bewegen en gezondheid tussen groepen inwoners zijn groot. En deze gezondheidsachterstanden nemen de laatste jaren verder toe. Losstaande interventies dragen onvoldoende bij aan een leven lang bewegen.

STIP OP DE HORIZON

Door middel van onze ketenaanpak willen we zorgen dat álle Amsterdammers de mogelijkheid krijgen om te (blijven) voldoen aan de gezonde beweegnorm. Op deze manier streven we naar een stad waar iedereen gelijke kansen heeft op een gezond leven.

INHOUD

Team Sportservice Ketenaanpak

Ketenaanpak Jeugd

Coördinatie ketenaanpak

Schakels in de keten

Methoden per fase

Fit op de Voorschool

NSA Kleutersport

Gym+

Sportspreekuur

Multisport

Girls Keep Moving

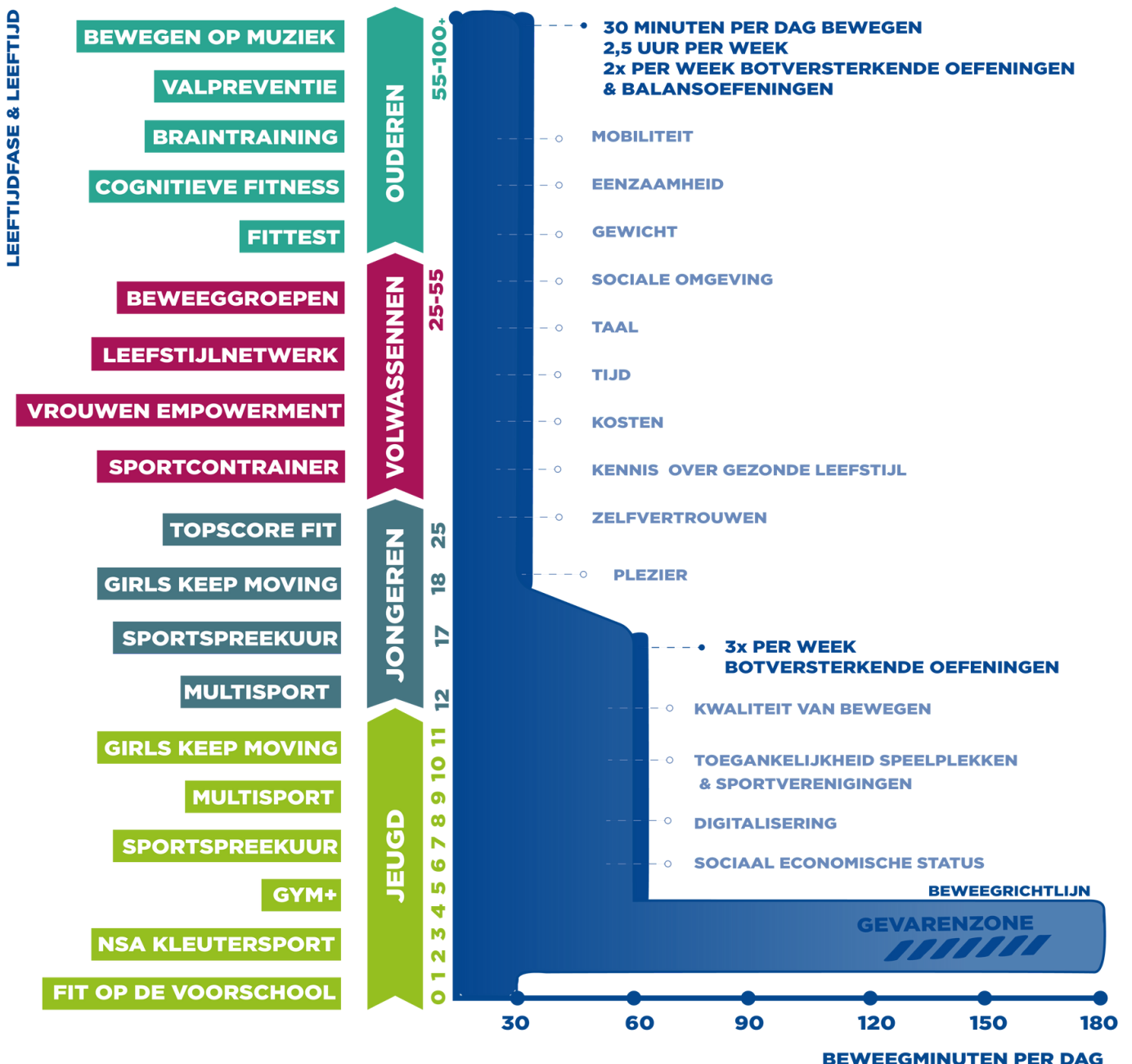


Team Sportservice *Nieuw-West* Ketenaanpak



De ketenaanpak stimuleert beweging en beweegplezier in elke levensfase. Er zijn risicofactoren die grote impact hebben op het beweeggedrag waardoor de kans groot is dat Amsterdammers in de gevarezone komen. Met de ketenaanpak helpen we de Amsterdammer terug naar de richtlijn.

We meten de beweegvaardigheid en het beweegplezier omdat onderzoek aantoont dat dit twee belangrijke indicatoren zijn om te voldoen aan de beweegrichtlijn.

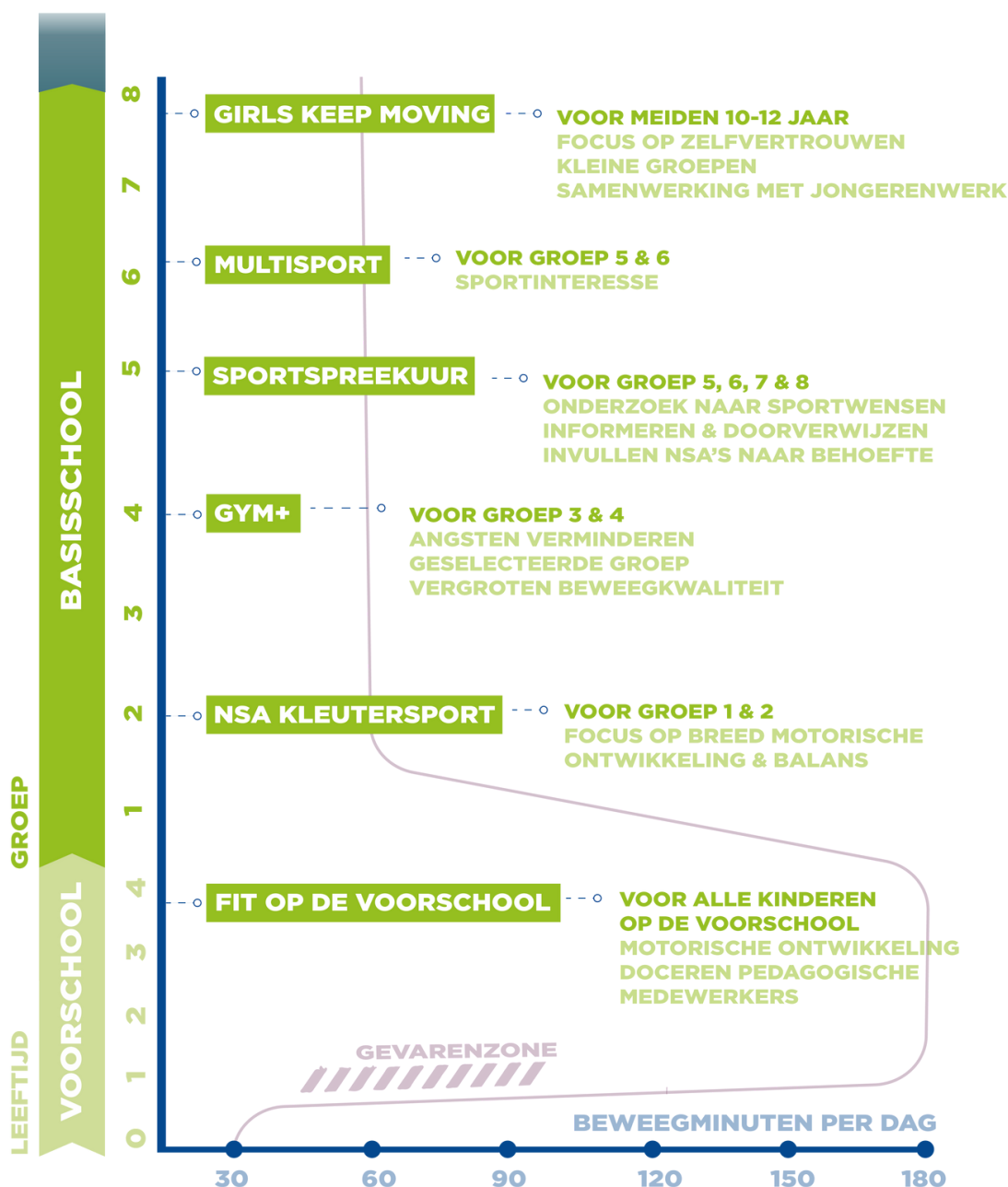


Ketenaanpak

JEUGD

Kinderen die voldoen aan de beweegrichtlijn hebben een grotere kans op een betere gezondheid, meer zelfvertrouwen en een betere kwaliteit van leven. Er zijn risicofactoren die grote impact hebben op het beweggedrag van kinderen waardoor ze in de gevarezone komen.

Met de ketenaanpak helpen we deze kinderen terug naar de richtlijn. Door het monitoren van de beweegkwaliteit en de mate van plezier bieden we passende trajecten voor elke leeftijd. De ketenaanpak meet daarmee de impact van de buurtsportcoach op school.



JEUGD

SCHAKEL 1

**Peuter
2,5-4 jaar**

Een peuter ontwikkelt zich snel en ononderbroken. Een vertrouwde en veilige omgeving is voor de peuter van belang, waar het fundament voor zelfvertrouwen en weerbaarheid wordt gelegd. Hun gedrag is egocentrisch.

De motorische ontwikkeling staat in nauw verband met de ontwikkeling van de hersenen van de peuter. Op één been staan, traplopen, met twee benen omhoog springen en leren rennen zijn activiteiten die ze in de peutertijd ontwikkelen.

Het beweegadvies voor jonge kinderen is om 180 minuten per dag te bewegen.

.....● **RISICOFACTOREN SCHAKEL 1**
WEINIG BEWEGING DOOR DE DAG
OVERBESCHERMING OUDER



METHODE

FIT OP DE VOORSCHOOL

SCHAKEL 1

**Peuter
2,5-4 jaar**

SCHAKEL 2

**Kleuter
4-6 jaar**

Bewegen ligt aan de basis van andere ontwikkelingen bij kleuters. Ze ontwikkelen al bewegend hun sociale vaardigheden, het leren herkennen van emoties, conflict oplossen en krijgen gevoel voor ruimtelijke oriëntatie. Als een kind regelmatig en gevarieerd beweegt, bevordert dat een goede gezondheid en achterstanden in de motorische ontwikkeling.

Deze methode is voor alle kleuters om er voor te zorgen dat zij uit gevarenzone blijven.

.....● **RISICOFACTOREN SCHAKEL 2**
OVERGEWICHT
ONVEILIGE THUISITUATIE
GROTERE LEEFOMGEVING



METHODE

NSA KLEUTERGYM

Coördinatie voor de ketenaanpak:

Een buurtsportcoach zorgt bij de ketenaanpak voor aansluiting en overzicht. De buurtsportcoach legt lijntjes en onderhoudt contacten met de vakdocenten op de scholen over de voortgang en deelname aan activiteiten van de leerlingen en over het aanbod naschoolse activiteiten. Ook zorgt de buurtsportcoach voor passende ondersteuning op thema's rondom gezonde leefstijl. Voorbeelden hiervan zijn het doorverwijzen naar een fysiotherapeut, OKT of diëtist.

Een belangrijke taak van de buurtsportcoach is het monitoren van het effect en de resultaten over de gehele keten, het liefst over meerdere jaren.





Een belangrijke ontwikkeling in deze levensfase is emotionele controle. Kinderen herkennen niet alleen emoties, maar passen hun handelen daarop aan.

Ze zijn nu in staat bewegingen vanuit de linker- en rechterhersenhelft apart van elkaar te besturen (viool spelen, jongleren, vangen en gooien tegelijkertijd). Het uithoudingsvermogen wordt vergroot. Hart en longen zijn nog relatief klein, hierdoor is het jonge schoolkind snel uitgeput maar ook snel weer klaar om te gaan. Er ontstaan vriendschappen en de eerste kinderen worden voor het eerst verliefd.

In deze fase is een grote kans op onvoldoende bewegen en minder beweegplezier bij kinderen die sociaal gezien buiten de boot vallen, of al een motorische achterstand hebben.

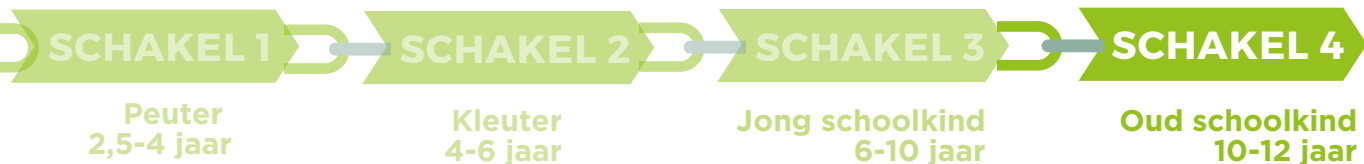
In deze schakel selecteren we samen met de gymleraar inactieve kinderen die lichte motorische achterstanden hebben, overgewicht of angst tot bewegen hebben.

- **RISICOFACTOREN SCHAKEL 3**
- MOTORISCHE ACHTERSTAND
- SOCIALE ANGST
- WEINIG PLEZIER IN BEWEGEN



METHODE

GYM+



Het oude schoolkind wordt zich bewust van het verschil in geslachten. Meisjes zijn eerder in de puberteit. Dit zorgt voor groot verschil in motoriek ten opzichte van de jongens. De groeispurt wordt ingezet en brengt coördinatieobstakels met zich mee. Er wordt vergeleken met elkaar en met ideaalbeelden. Digitalisering gaat een grote rol spelen en de kinderen verzetten zich vaker tegen de opvoeders. Veel zitten is naast de groeispurt het grootste risico voor verdere achterstand op de motorische vaardigheden.

Veel kinderen gaan minder bewegen in deze fase door de ontwikkelingen die ze doormaken. Vaak weten ze daarnaast niet welke sport zij leuk vinden en welke sportmogelijkheden in de buurt zijn. Ook zijn de bestaande armoede regelingen zijn niet bekend.

- **RISICOFACTOREN SCHAKEL 4**
- GROEISPUURT
- DIGITALISERING
- ONWETENDHEID



METHODEN

MULTISPORT
SPORTSPREEKUR
GIRLS KEEP MOVING

Methoden per fase

○..... **FIT OP DE VOORSCHOOL**

METHODE

In een reeks van 12 uitdagende lessen, aansluitend bij de belevingswereld van het kind, laten we zien hoe leuk bewegen is.

Hierin nemen de we Pedagogisch Medewerkers mee en bieden ze handvatten en begeleiding om op een veilige en leuke manier deze activiteit aan te bieden.

Aan het eind van het traject voelen de medewerkers zich bekwaam en vertrouwd om meer bewegen toe te voegen aan de dag.

Ouders worden betrokken in het traject, zodat de ontwikkeling thuis wordt doorgezet.

Binnen deze methode selecteren we niet, we beginnen met alle kinderen van de voorschool.

.....○ **VOOR ALLE KINDEREN OP DE VOORSCHOOL**

MOTORISCHE ONTWIKKELING
DOCEREN PEDAGOGISCHE
MEDEWERKERS

DOEL /FOCUS

- Verhogen van bewegen gedurende dag
- Positieve motorische ontwikkeling > vergroten van de beweegvaardigheid
- Beweegplezier vergroten
- Scholen van pedagogisch medewerker om bewegen in de dag structureel vanzelfsprekend te maken

MONITORING

- Testen van de motorische vaardigheden
- Meten van plezier
- Bekwaamheid Pedagogisch Medewerker

○..... **NSA KLEUTERGYM**

METHODE

Voor deze activiteit zetten wij een externe trainer in die ondersteunt wordt door het kwaliteitsteam van TSA. Tijdens deze activiteit leren kleuters in 8 weken hoe leuk het is om te bewegen! Er wordt ingezet op de grondvormen van bewegen en de lessen sluiten aan bij ieder niveau en behoefte.

Het kind en zijn belevingswereld staat centraal en er wordt een veilige setting gecreëerd waarin de beweegvaardigheid kan ontwikkelen.

.....○ **VOOR ALLE KINDEREN UIT GROEP 1 & 2**

FOCUS OP BREED MOTORISCHE
ONTWIKKELING & BALANS

DOEL /FOCUS

- Verhogen van bewegen gedurende de dag
- Positieve motorische ontwikkeling > vergroten van de beweegvaardigheid
- Beweegplezier vergroten

MONITORING

- Testen van de motorische vaardigheden
- Meten van plezier

GYM+

METHODE

Door plezier en succes te ervaren in bewegen worden motorische achterstanden verkleind. Een geselecteerde groep van maximaal 14 kinderen krijgt gedurende het schooljaar per week een extra uur sporten bewegen op school.

Extra aandacht, ondersteuning en oefenstof op maat zorgt dat motorische vaardigheden verbeteren. Net als het zelfvertrouwen van de kinderen. Hiermee wordt de basis wordt gelegd voor structureel zelfstandig bewegen en sporten.

VOOR GROEP 3 & 4
ANGSTEN VERMINDEREN
GESELECTEERDE GROEP
VERGROTEN BEWEEGKWALITEIT

DOEL /FOCUS

- Positieve motorische ontwikkeling
- Vergroten van de beweegvaardigheid
- Beweegplezier vergroten
- Vertrouwen in zelf bewegen vergroten

MONITORING

- Testen van de motorische vaardigheden
- Meten van plezier

MULTISPORT

METHODE

Kinderen die niet aan sport doen laten wij in 8 weken zien hoe leuk, gevarieerd en veelzijdig bewegen en sporten kan zijn. We wakkeren de motivatie en het enthousiasme aan om uiteindelijk zelf te gaan sporten bij een van de superleuke sportaanbieders in de buurt.

Uiteraard begeleiden en ondersteunen wij bij het maken van deze stap. We betrekken daarom ook de ouders en informeren hen over het belang van sport en de (financierings-) mogelijkheden in de buurt.

VOOR GROEP 5 & 6
SPORTINTERESSE

DOEL /FOCUS

- Verhogen van de beweeg- en sportdeelname
- Positieve motorische ontwikkeling > vergroten van de beweegvaardigheid
- Beweegplezier vergroten

MONITORING

- Testen van de motorische vaardigheden
- Meten van plezier
- Doorstroom leerlingen naar sport- en beweegaanbod
- Meten verzilveringen armoedegelden

SPORTSPREEKUUR

VOOR GROEP 5,6,7 & 8
ONDERZOEK NAAR SPORTWENSEN
INFORMEREN & DOORVERWIJZEN
INVULLEN NSA'S NAAR BEHOEFTE

METHODE

Tijdens motiverende gesprekken en interviews laten we de leerlingen zien hoe leuk en gevarieerd de mogelijkheden zijn om te sporten in eigen wijk. Deze mogelijkheden staan op een op maat gemaakte menukaart. Samen bekijken we welke sporten het beste aansluiten bij hun wensen en behoefte en waar de knelpunten liggen om niet te kunnen of willen sporten.

We bieden over een periode van 2 tot 3 maanden begeleiding en ondersteuning bij het oplossen van deze knelpunten en leggen de verbinding met een goede sportaanbieder. Ouders worden betrokken in het proces & we informeren ze over het belang van bewegen en de (financierings-)mogelijkheden in de buurt.

DOEL /FOCUS

- Doorstroom leerlingen naar sportaanbieder in de buurt
- Data verzamelen over sport, bewegen en een gezonde leefstijl
- Sportmakelaar en school adviseren aan de hand van de data
- Het begeleiden bij een aanvraag naar verzilveringen armoedegelden

MONITORING

- Data Sport en Bewegen
- Meten aantal doorgestroomde leerlingen naar sport-en beweegaanbod
- Meten verzilveringen armoedegelden

GIRLS KEEP MOVING

VOOR MEIDEN 10-12 JAAR
FOCUS OP ZELFVERTROUWEN
KLEINE GROEPEN
SAMENWERKING MET JONGERENWERK

METHODE

In een veilige omgeving zetten we een kleine groep van 12 meiden in hun kracht door middel van sport. Deze meiden tussen de 10-12 jaar worden geselecteerd door de gymleraar.

In 12 weken, waarvan 8 uitvoerend en 4 voorbereidend, vergroten we het zelfvertrouwen binnen en buiten de gymzaal. We creëren een aanbod van activiteiten die afgestemd is op hun belevingswereld, het vinden van een plek in de maatschappij en doorstromen naar regulier sportaanbod in de buurt.

In elk stadsdeel werken we samen met een social work organisatie om te ondersteunen en waar nodig te signaleren.

DOEL /FOCUS

- Vergroten van de beweegvaardigheid
- Beweegplezier vergroten
- Zelfvertrouwen vergroten binnen en buiten de gymzaal

MONITORING

- Meten van plezier
- Meten verzilveren proefles & doorstroom sport- en beweegaanbod



Team Sportservice
Ketenaanpak

Nieuw-West



www.teamsportservice.nl/amsterdam