

De tijd in de buitenschoolse opvang is bij uitstek geschikt om kinderen lekker te laten bewegen. Maar zijn we in de kinderopvang wel bekwaam en beleven we wel voldoende plezier aan verantwoord buiten spelen? **MARIANNE VELSINK**



Creëer meer diepgang in sport en spel

Ga je nu alweer voetballen met de jongens? Staan de kinderen alweer in de starthouding voor tikkertje? Op zich niets mis mee, maar het spelaanbod op de buitenschoolse opvang blinkt over het algemeen niet bepaald uit in creativiteit. Niet zo gek natuurlijk als je bedenkt dat op de meeste SPW-opleidingen nauwelijks aandacht is voor beweging en sport en spel. Bij kinderopvang denk je in de eerste plaats vooral aan pedagogiek, niet aan sport. Toch worden beweging en sport steeds meer van belang in je werk als pedagogisch medewerker, vooral als je op de buitenschoolse opvang werkt.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) werd in 1998 vastgesteld op dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit voor kinderen

tot achttien jaar. De activiteiten moeten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid. Volgens een onderzoek van onderzoeksbureau TNO voldeed in 2005 iets meer dan de helft van de jeugd aan deze norm. Een teleurstellend percentage waarvan de gevolgen steeds duidelijker zichtbaar zijn. Het aantal kinderen met overgewicht is de laatste jaren sterk toegenomen, inmiddels is één op de acht kinderen in ons land te zwaar. Bovendien spelen kinderen steeds minder buiten dan voorheen omdat computers, tv en de steeds onveiligere buitenruimte ze binnenhouden.

De Sportieve Opvang

De Gelderse Sport Federatie (GSF) helpt (bso)leidsters met de 'Sportieve Opvang' om het sportaanbod voor

kinderen leuker en aantrekkelijker te maken. Want tikkertje en voetbal spelen de kinderen ook op het schoolplein. Kinderen kunnen creatief zijn, maar leunen voor inspiratie ook op de creativiteit van de pedagogisch medewerkers. Ilse Thijssen is sportconsulent bij de Gelderse Sport Federatie en begrijpt maar al te goed dat pedagogisch medewerkers niet altijd maar spelletjes uit hun mouw weten te schudden. 'Pedagogisch medewerkers zijn eigenlijk manusjes van alles. Je moet op de





Net even anders

Kinderen moeten altijd uitgedaagd blijven worden. Ook bij bekende beweegspellen als voetbal, tikkertje of hockey. Dit kun je doen door bestaande spellen net iets anders vorm te geven, zodat ze nieuw, uitdagend en spannend blijven voor kinderen. Een paar ideeën:

- speel met drie doelen in plaats van twee bij balspellen
- maak een heel klein speelveld, zodat er extra veel gescoord wordt
- stel kleine teams van drie kinderen samen
- plaats extra hindernissen in een spel, zodat de moeilijkheidsgraad verhoogd wordt
- wissel het materiaal waarmee je een spel speelt af.

hoogte zijn van gezondheid en veiligheid, verzorging, pedagogiek en voeding. Je hebt te maken met ouders en op de bso ook met leerkrachten. Daarnaast moet je ook nog eens heel creatief zijn.' Er is in ieder geval genoeg literatuur te vinden met bewegingstips en ideeën voor activiteiten. Toch merkt Ilse dat boeken vaak ergens in de kast liggen te verstoffen. 'Ik merk dat juist mensen in de kinderopvang heel goed op de hoogte zijn van het aanbod. Ze weten alleen in de praktijk niet hoe ze activiteiten uit moeten voeren. Sommige eenvoudige spellen als voetbal of tikkertje kunnen heel simpel verbreed worden. Er bestaan tientallen tikkertjevarianten en voetbal hoeft niet altijd vijf tegen vijf met twee doelen aan iedere kant van het veld.'

Een beweegprogramma voor jouw locatie

De Gelderse Sport Federatie begeleidt in de Sportieve Opvang pedagogisch medewerkers in twaalf weken in beweegspellen. Het traject bestaat uit een cursus- en een coachgedeelte die op je eigen locatie worden gegeven. Met het coachingstraject word je intensief begeleid door een gediplomeerde sportconsulent. Samen met deze consulent zet je een beweegprogramma op, dat specifiek is toegepast op jouw locatie. De begelei-

ding start met een deel spelanalyse, organisatiestructuur en speluitleg. De spellen leer je vaak tegelijk met collega's. Je leert hoe bestaande spelletjes kunnen worden verdiept, zodat er vanuit de bekende spellen nieuwe spelletjes ontstaan. Een ander, niet te onderschatten onderdeel is de begeleiding. Er komt veel kijken bij het begeleiden van spel: een heldere speluitleg, overzicht houden, de rust bewaren en sociale aspecten. Het begeleiden van een spel waar veel kinderen aan meedoen, vraagt om extra vaardigheden.

In het cursustraject brengen de cursisten het geleerde in praktijk. Leidsters geven elkaar les en de sportconsulent evalueert de verschillende aspecten van het spel. Zijn de spelregels goed uitgelegd? Is de regie in eigen hand gebleven? Hoe reageren ze op vragen en reacties uit de groep? Ilse Thijssen: 'We willen graag dat de theorie meteen uitgevoerd wordt, omdat het spel dan veel makkelijker blijft hangen. Na met elkaar te hebben geoefend, doen de pedagogisch medewerkers de spellen met de kinderen. Het verschil tussen een spel leiden in week 1 of in week 12 is in de meeste gevallen heel groot. Leidsters hebben meer zelfvertrouwen en overzicht. Het doel is natuurlijk dat de spellen uitnodigen om vaker gespeeld te worden, juist omdat ze betrekkelijk eenvoudig zijn.'

Spelbegeleiding: een lastige klus!

Een spel begeleiden is helemaal zo makkelijk nog niet. Zeker als je ook nog eens initiatiefnemer, coach, begeleider en publiek bent én je doelgroep twaalf jaar en jonger is. Hier een paar tips om de orde en het plezier voor iedereen te bewaren:

- baken het speelveld af met pionnen
- houd het spel laagdrempelig; probeer het aantal regels te beperken
- zorg ervoor dat kinderen makkelijk kunnen aansluiten of af kunnen haken bij het spel
- leg de kinderen vooraf het doel van het spel uit
- organiseer spellen in verschillende leeftijds-categorieën, zo voorkom je dat alle leeftijden door elkaar heen lopen
- speel niet te lang één spel.

Kinderopvangorganisatie KION uit Nijmegen was één van deelnemers aan de *pilot* van de Sportieve Opvang van de Gelderse Sport Federatie. Zowel de buitenschoolse opvang als de tussenschoolse opvang van de organisatie deden mee. 'Een project van grote waarde', vertelt projectmedewerker Sport & Bewegen van KION Tilly Kuiper. 'Leidsters op de bso hebben steeds meer moeite om in een korte periode een interessant (sport)aanbod te creëren. Vooral oudere kinderen vragen om meer uitdaging in bekende beweegspellen. Het voordeel van de Sportieve Opvang is dat het goed te volgen is voor leidsters en kinderen. *Basic* spellen als voetbal of hockey worden net even anders gepresenteerd of aangepast, maar blijven wel herkenbaar.' Tilly merkt dat spellen geleerd tijdens de Sportieve Opvang het nog steeds goed doen. 'Simpele spellen als hockey met drie doeltjes in plaats van twee, of een estafette met extra hindernissen zijn niet spectaculair veranderd, maar hebben wel een heel ander effect.'

De buitenruimte

Naast het coachings- en het cursustraject kijkt de sportconsulent van de Gelderse Sport Federatie ook of de buitenruimte een geschikte ruimte is voor kinderen om lekker te bewegen. Is »



er een plek waar kinderen lekker kunnen ballen, maar nodigt de ruimte ook uit tot creativiteit? Is de ruimte veelzijdig zodat er meer spellen kunnen plaatsvinden zonder dat kinderen elkaar storen? Na het inspecteren van de ruimte heeft de sportconsulent een gesprek met de locatiemanager van de bso. Ilse: 'We kijken of er betaalbare manieren zijn om de speelruimte op te knappen. En als er een budget is, dan begeleiden we een locatie ook van A tot Z bij het begeleiden van het proces om de ruimte aan te pakken.'

Sporten en bewegen bij skon

De Gelderse Sport Federatie is niet de enige organisatie die sport en spel wil stimuleren in de kinderopvang. Ook bij skon kinderopvang wordt hard gewerkt aan het verbeteren van het aanbod in kinderdagverblijven en de buitenschoolse opvang. 'Bewegkriebels' en 'Bewegplezier vanaf 4' zijn trainingen ontwikkeld door het NISB, die door skon worden aangeboden aan de eigen leidsters en aan andere kinderopvangorganisaties. Hierin wordt leidsters geleerd verantwoord en creatief te bewegen met kinderen tot vier, respectievelijk vanaf vier jaar. Skon doet hier binnenkort nog een klein schepje bovenop met 'de sportieve bso'. In de sportieve bso gaat de kinderopvang naar de sportvereniging toe om daar te sporten en te bewegen, of nodigt trainers uit op de eigen locatie. Verder besteedt de sportieve bso aandacht aan sport en bewegen in haar pedagogisch beleid en volgen de pedagogisch medewerkers een cursus waarin nader wordt ingegaan op het aanbieden van sport en spel en de onderliggende bewegingspedagogiek. «

Sportieve Opvang, de cursus

De totale cursus omvat twaalf weken. Elke week bestaat uit een cursusgedeelte en een coachgedeelte. In het cursusgedeelte worden verschillende thema's behandeld. Het cursusgedeelte duurt anderhalf uur per week. Er kunnen maximaal twaalf pedagogisch medewerkers deelnemen aan dit gedeelte.

In het coachgedeelte geven de pedagogisch medewerkers (de behandelde) spelactiviteiten aan de kinderen tijdens de bso-uren. Hierbij worden ze direct gecoacht door de bewegingsconsulent. Het coachgedeelte vindt plaats tijdens de bso-uren. Er kunnen maximaal twee medewerkers gecoacht worden tijdens de tussenschoolse opvang. En maximaal vier medewerkers tijdens de naschoolse opvang.

De beweethema's/sporten zijn per locatie verschillend, omdat rekening wordt gehouden met de accommodatie en de wensen van een bso. Meer informatie? Neem dan contact op met Ilse Thijssen van de Gelderse Sport Federatie: ilse.thijssen@gelderland-sport.nl, of kijk op www.gelderland-sport.nl.