



Nieuwsbrief Bewegen en Motoriek

De nieuwe meting van Generaties² gaat over het thema bewegen en motoriek. Om meer te weten te komen over de motorische ontwikkeling van kinderen en de verschillende manieren waarop ouders hun kinderen hierbij begeleiden vragen we of u een vragenlijst wilt invullen. Daarnaast nodigen wij deelnemers uit voor een sport & speldag! In deze nieuwsbrief willen wij u meer vertellen over het thema bewegen en motoriek en geven we u graag een indruk van onze sport & speldag.

Nieuwsbrief

kunnen ook verklaren waarom sommige kinderen meer bewegen dan andere kinderen. TNO Kwaliteit van Leven heeft een onderzoek uitgevoerd naar de samenhang tussen hoe lang kinderen buitenspelen en kenmerken van de woonomgeving.

TNO-rapport: Buitenspelen

Hoe langer kinderen buitenspelen, hoe lichamelijk actiever zij vaak zijn. Uit het TNO-rapport uit 2005 blijkt dat verschillende kenmerken van de directe leefomgeving van een kind bijdragen aan zijn of haar lichamelijke (in)activiteit. Hoe lang kinderen bijvoorbeeld buitenspelen hangt samen met de aanwezigheid van formele speelruimtes, zoals sportfaciliteiten, speelterreinen rondom scholen en het huis, maar ook met de aanwezigheid van informele speelruimtes, zoals de stoep, een plantsoen, of een veilige straat.

In stadswijken waar de speeltuintjes en informele speelruimtes dichtbij de woonruimte zijn, spelen kinderen vaker buiten. De toegankelijkheid van zowel formele als informele speelruimtes lijkt een belangrijke voorwaarde voor buitenspelen te zijn. Deze toegankelijkheid van de formele sportfaciliteiten is moeilijker geworden, omdat sportfaciliteiten vaak zijn verplaatst naar de rand van de stad.

De aantrekkelijkheid van de openbare ruimte is ook van invloed op het buitenspelen. Kinderen van tussen de 6 en 11 jaar geven zelf aan een groene omgeving veel aantrekkelijker te vinden dan een gebouwde omgeving, zelfs als deze niet is ingericht als een speeltuin. Kinderen van deze leeftijd hebben een kleinere actieradius dan tieners en hebben behoefte aan speelruimte in de directe woonomgeving. De laatste tijd is echter in steden de informele speelruimte sterk afgenomen door onder andere de toename van autoverkeer en de afname van verkeersveiligheid die daarmee gepaard gaat. De hoge bevolkingsdichtheid maakt dat naast

Uitreiking 500€ bon

We beginnen deze nieuwsbrief met de leuke mededeling dat we in januari de halfjaarlijkse 500€ bon weer mochten uitreiken! Deze keer was de gelukkige winnares Sabrina met haar gezin. Sabrina doet al sinds 2011 mee aan Generaties², samen met haar zoontje Tim. Tim is gelijk op internet gaan kijken toen hij te horen had gekregen dat hij bij bol.com een cadeau mocht uitkiezen. Hij heeft gekozen voor een eigen tablet en ook één voor zijn zusje! Het Generaties²-team wenst jullie heel veel plezier met de aankopen!



Lopen, springen gooien en vangen

Bewegen bij jonge kinderen is belangrijk voor de ontwikkeling van basisvaardigheden zoals lopen, springen, gooien en vangen. Vrijwel alle kinderen leren deze basisvaardigheden tussen drie en zeven jaar. Toch zien we ook verschillen tussen kinderen. Die verschillen kunnen door genetische factoren ontstaan. Jongens bewegen bijvoorbeeld over het algemeen meer dan meisjes, maar omgevingsfactoren



de auto's de openbare ruimte druk gebruikt wordt. Ouders en kinderen zelf noemen geparkeerde fietsen, vuilnis, hondenpoep en slecht onderhoud vaak als een barrière voor het buitenspelen.

Tot slot, blijkt uit het rapport dat ook de mogelijkheid voor ouders om vanuit de woning toezicht te houden op de speelruimte samen te hangen met het buitenspelen van kinderen: In hoge flatgebouwen is het toezicht moeilijker (of onmogelijk) dan in laagbouw. In een omgeving met laagbouw (tot en met 3 verdiepingen) spelen kinderen vaker buiten dan in een omgeving met veel hoogbouw.

Aan de hand van het TNO-rapport kan vastgesteld worden dat de toegankelijkheid, aantrekkelijkheid en veiligheid rond het huis van belang is voor een beweegvriendelijke omgeving. Het is nog niet duidelijk of deze kenmerken van de woonomgeving de lichamelijke (in)activiteit van kinderen veroorzaken. De aanbevelingen die aan het eind van het rapport gemaakt worden geven echter aan dat de (her)inrichting van wijken met (meer) beweegvriendelijke kenmerken een positieve bijdrage zal hebben op de lichamelijke activiteit van kinderen.

Vries, S.I. de, Bakker, I., Overbeek, K. van, Boer, N.D., Hopman-Rock, M. (2005). *Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. TNO-rapport KvL/B&G 2005.179. ISBN 90-5986-165-5

De sport & speldag

Niet alleen de inrichting van de omgeving hangt samen met bewegedrag van kinderen. De manier waarop ouders hun kind begeleiden speelt ook een rol. Hierover willen wij in ons onderzoek meer te weten komen. Daarom nodigen wij ongeveer 250 deelnemers van het onderzoek uit om deel te nemen aan onze sport & speldag.

De sport & speldag vindt plaats in het sportcentrum van de VU in Amstelveen. Er zijn verschillende spelletjes die uw kind samen met u of samen met de andere kinderen kan doen.

Zo helpt u uw kind om zo snel mogelijk een beweegparcours af te leggen. En laat uw kind verschillende motorische vaardigheden zien tijdens de spelletjes, zoals balanceren, springen

en rennen. Ondertussen kunt u op uw gemak de vragenlijsten invullen.



Ook uw eventuele partner en broertjes en zusjes zijn van harte welkom om mee te komen. Zij kunnen zich tijdens de meting vermaken in de naastgelegen gymzaal met allerlei sport- en spelactiviteiten.

Na ongeveer twee uur is de meting afgelopen en ontvangt uw kind een beweegdiploma en een cadeautje. Na afloop kunt u met uw (eerste) kind ook nog vrij spelen in de naastgelegen gymzaal.

Contactgegevens

Voor vragen, opmerkingen of adreswijzigingen kunt u ons bellen of e-mailen:
020-598 9023 of info@generaties2.nl

