

RESULTATEN BEWEEGBAAN EN VRAGENLIJST

JOGG basisscholen 2015-2016

Deze factsheet bevat de belangrijkste resultaten van de beweegbaan en de vragenlijst die in september 2015 voor het eerst zijn afgenomen bij leerlingen uit groep 6 en 7 van de vijf JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) basisscholen in de Bloemen- en Bouwmeesterbuurt (zie het overzicht hiernaast). De leerlingen namen deel aan een beweegbaan, een test waarmee de motorische vaardigheden van het kind in beeld gebracht kunnen worden. Daarnaast vulden de leerlingen een leefstijlvragenlijst in over sporten, bewegen en voeding.

BEWEEGBAAN

De beweegbaan is afgenomen onder 242 kinderen (waarvan 52% meisjes). In totaal deed 92% van de leerlingen mee aan de beweegbaan. Per school varieerde de deelname van 86% tot 95%.

De beweegbaan is ontwikkeld door het Athletic Skill Model¹ als praktisch instrument voor gymleraren en sportdocenten om de beweegvaardigheid van kinderen in kaart te brengen en de ontwikkeling over langere tijd te volgen. Hoe

¹ Om te zorgen dat kinderen op een optimale manier worden begeleid naar een sportief leven, is het Athletic Skills Model (ASM) ontwikkeld. Het ASM is een wetenschappelijk gefundeerd model waarin veelzijdig bewegen centraal staat.

sneller het kind de baan aflegt, des te beter zijn de motorische vaardigheden ontwikkeld.

De beweegbaan is opgebouwd met materialen die in elke gymzaal aanwezig zijn. Gymleraren en sportdocenten kunnen de beweegbaan eenvoudig en snel zelf afnemen.

	Aantal leerlingen volgens groepslijsten (groep 6 en 7)	Aantal deelnemers beweegbaan	Deelname (%)
De Architect	64	58	91%
PCB De Buitenburg	94	89	95%
KBS De Lettertuin	43	41	95%
Montessorischool Buiten	34	30	88%
De Torteltuyn	28	24	86%
Totaal	263	242	92%

De beweegbaan is opgesteld vanuit de grondvormen van bewegen; rennen, kruipen, springen, gooien, vangen, klimmen etc. De beweegbaan bestaat uit verschillende onderdelen:

Tijgeren

De leerling begint staand en tijgert daarna over een vijf meter lange mat.

Wendsprongen

De leerling plaatst twee handen op de bank, en zet met twee benen tegelijkertijd af. De wendsprongen worden gemaakt tussen pylonen die op de bank zijn geplaatst.

Springen met twee benen

Er liggen vijf hoepels op de grond, de leerling moet in elke hoepel met twee benen afzetten en met twee benen landen.

Gooien en vangen

De leerling gooit een tennisbal tegen de muur en moet deze in één keer vangen. De afstand tot de muur is drie meter.

Schoppen en stoppen

Een voetbal wordt tegen de muur geschopt en deze moet met de voet gestopt worden.

Koprollen

De leerling dient eerst een koprol voorover te maken gevolgd door een koprol achterover.

Achterwaarts lopen

De leerling slalomt achterwaarts door vier pylonen, geen pylon mag overgeslagen worden en pas bij de laatste pylon mag de leerling zich omdraaien.

Over de kast klimmen

De leerling staat voor de kast en klimt er op eigen manier over heen, er wordt geland op een matje wat achter de kast ligt.

Springen over een elastiek

De leerling springt vanuit een aanloop over een elastiek heen wat op 50cm hoogte hangt en landt met beide voeten op het matje.



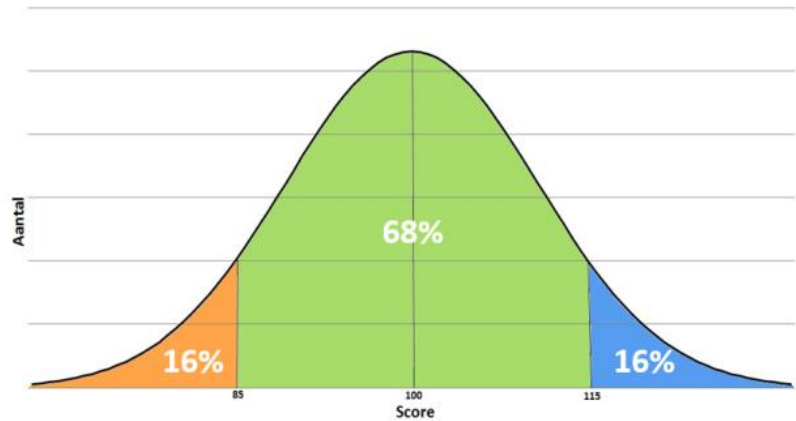
Gemiddelde tijd beweegbaan alle scholen in seconden

	Jongens	Meisjes
8 - 9 jaar	41.4	52.9
10 - 11 jaar	41.5	48.4

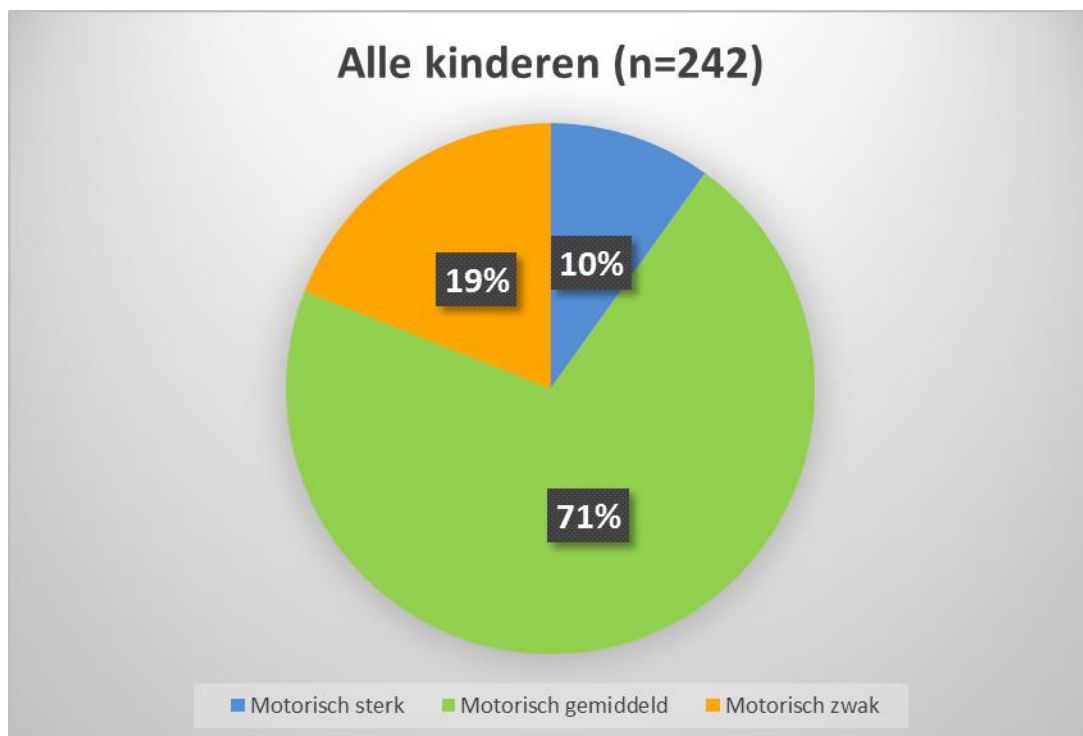
OVERZICHT BEWEEGBAAN SCORES

Onderzoek van de Haagse Hogeschool heeft normwaarden opgeleverd voor de ASM bewegbaan, waarmee de score van kinderen kan worden vergeleken met die van leeftijdsgenoten. In een normaal verdeelde populatie valt 16% van de kinderen in de groep van 'bovengemiddelde bewegers' (motorisch sterk, blauw). Net zoveel kinderen vallen in de groep 'ondergemiddelde bewegers' (motorisch zwak, oranje). De overige 68% heeft een gemiddelde beweegvaardigheid (motorisch gemiddeld, groen).

Op de vijf JOGG scholen zijn, ten opzichte van deze standaardverdeling, de motorisch sterke kinderen ondervertegenwoordigd (10%). Het aantal motorische zwakke kinderen is iets boven verwachting (19%). Wanneer we de groepen opsplitsen naar leeftijd en geslacht (zie volgende pagina), dan blijkt dat zowel de

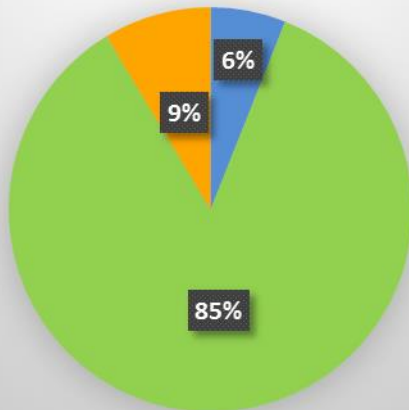


motorisch sterke als de motorisch zwakke kinderen voornamelijk meisjes zijn. Met andere woorden, bij de jongens vinden we weinig motorische problemen maar ook minder motorisch talent; bij de meisjes vinden we een grotere spreiding in beweegvaardigheid. Zowel voor de meisjes als voor de jongens geldt, dat het aantal motorische talenten fors lager ligt bij de 10/11 jarigen vergeleken met de 8/9 jarigen.



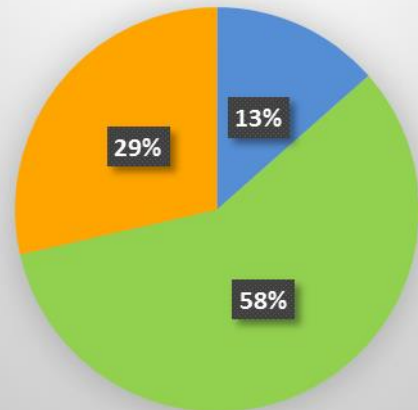
BEWEEGBAAN SCORES OPGEDEELD IN LEEFTIJD / GESLACHT

Jongens (n=116)



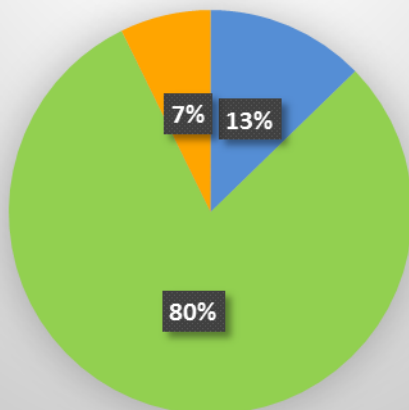
Motorisch sterk Motorisch gemiddeld Motorisch zwak

Meisjes (n=126)



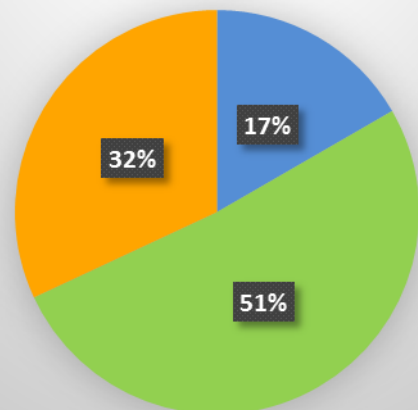
Motorisch sterk Motorisch gemiddeld Motorisch zwak

Jongens 8-9 jaar (n=55)



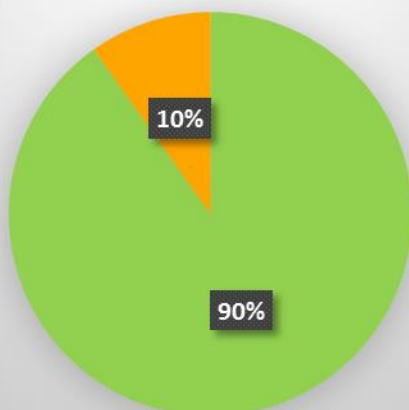
Motorisch sterk Motorisch gemiddeld Motorisch zwak

Meisjes 8-9 jaar (n=72)



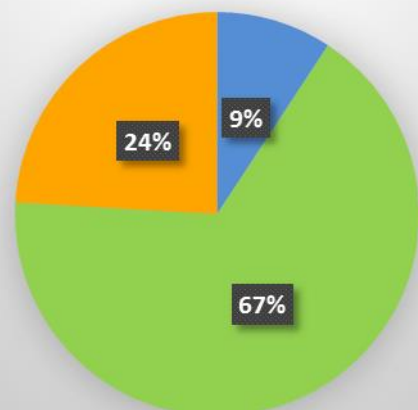
Motorisch sterk Motorisch gemiddeld Motorisch zwak

Jongens 10-11 jaar (n=61)



Motorisch sterk Motorisch gemiddeld Motorisch zwak

Meisjes 10-11 jaar (n=54)



Motorisch sterk Motorisch gemiddeld Motorisch zwak

VRAGENLIJST

Sport is goed voor de gezondheid, sociale contacten, hersenontwikkeling, weerstand, fitheid en integratie. Jongeren onder de 18 jaar zouden volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) dagelijks een uur matig intensief lichamelijk actief moeten zijn.

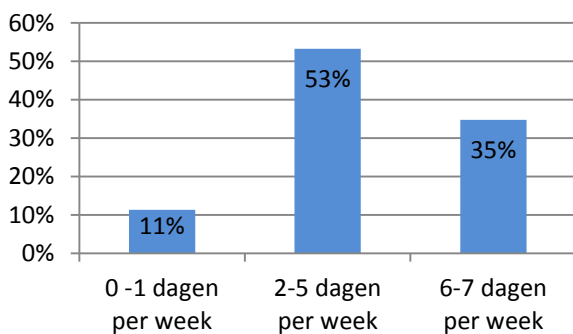
De vragenlijst over sporten, bewegen en voeding is ingevuld door 239 van de 263 leerlingen uit de groepen 6 en 7 van de deelnemende basisscholen (91%). Iets meer meisjes (48%) dan jongens (39%) vulden de vragenlijst in; van een aantal leerlingen zijn hierover geen gegevens bekend (13%).

Een derde van de leerlingen speelt (bijna) elke dag buiten

Van alle leerlingen geeft 35% aan dat zij bijna elke dag buiten spelen (6 of 7 dagen per week). De redenen die het meest genoemd worden door leerlingen om niet buiten te spelen zijn: 'ik blijf liever binnen' (36%), 'ik vind computeren leuker' (31%) en 'er zijn te weinig speeltoestellen' (29%).

85% van de leerlingen gaf aan minstens een halfuur per dag buiten te spelen. 22% speelt naar eigen zeggen na schooltijd 3 uur of langer per dag buiten. In het weekend loopt dit percentage op tot 34%.

Buiten spelen (%)



Meerderheid van de leerlingen gaat fietsend/lopend naar school

Een overgrote meerderheid van de kinderen (81%) geeft aan meestal lopend/fietsend naar school te gaan, 62% doet dit dagelijks. Redenen die het meest genoemd werden om niet lopend/fietsend naar school te komen waren: 'mijn moeder of vader kunnen zo meteen door naar hun werk' (26%), 'met de auto is gemakkelijker' (24%) en 'mijn school ligt te ver weg' (23%). 26% van de kinderen maakte gebruik van de mogelijkheid om zelf nog een andere reden in te vullen. Hier werd o.a. ingevuld dat het afhankelijk is van bij welke ouder het kind is, vanwege jongere broertjes en zusjes of dat ze niet alleen naar school wilden gaan.

Driekwart van de kinderen vindt sporten heel erg leuk

75% van de leerlingen geeft aan dat ze sporten heel erg leuk vinden en twee derde (66%) van de leerlingen is lid van een sportvereniging. 87% sport minstens 1 uur per week; een derde van de kinderen (34%) sport 3 uur of meer per week. 57% zou nog meer willen sporten dan hij/zij nu doet.

Aan de leerlingen die niet aan sport doen is gevraagd wat daar de reden voor is. Meest genoemde reden om niet aan sport te doen, is 'sporten kost te veel geld'.

Top 3 redenen om niet aan sport te doen	Percentage (%)
1. Sporten kost te veel geld	28
2. - Ik vind andere dingen leuker om te doen. - Ik moet nog wachten om lid te worden	26
3. Ik kan niet op de tijden dat er trainingen en/ of wedstrijdjes zijn	21

Top 3 meest beoefende sporten	Percentage (%)
1. Voetbal	32
2. Dansen	25
3. Andere sporten	20

Veel leerlingen zitten langer dan 2 uur per dag voor een beeldscherm

Aan de leerlingen is gevraagd hoelang zij per dag TV / DVD kijken en hoeveel tijd zij doorbrengen achter een (spel)computer, tablet of smartphone. Zowel doordeweeks als in het weekend is meer dan de helft van de leerlingen langer dan een halfuur per dag bezig met tv kijken of computeren.

Uit de antwoorden op de vragen valt niet exact te concluderen wat de totale tijd is die leerlingen voor een beeldscherm zitten, omdat deze getallen niet direct bij elkaar op te tellen zijn. Kinderen kunnen bijvoorbeeld internetten terwijl zij tv kijken. Geschat wordt dat ruim de helft van de leerlingen op een doordeweekse dag langer dan 2 uur per dag voor een beeldscherm zit, in het weekend is dit naar schatting meer dan 60%. Het aantal leerlingen dat niet langer dan 30 minuten per dag voor een beeldscherm zit, is zowel doordeweeks als in het weekend maximaal 5%.

TV / DVD kijken	Week	Weekend
0 – 30 min per dag	13%	12%
30 – 120 min per dag	58%	50%
> 120 min per dag	26%	37%

(spel)computer, tablet of smartphone	Week	Weekend
0 – 30 min per dag	19%	16%
30 – 120 min per dag	59%	49%
> 120 min per dag	21%	33%

VOEDING

Iedere dag goed ontbijten is van belang voor concentratie en schoolprestaties. Ook wordt aanbevolen om dagelijks twee stuks fruit en twee ons groenten te eten.

Een derde van de leerlingen eet dagelijks groente en fruit

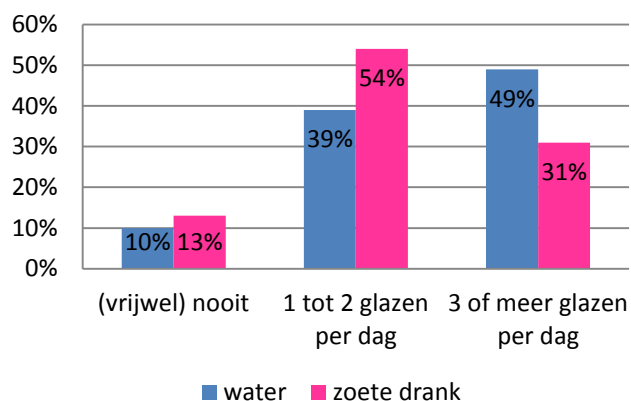
Een derde van de leerlingen eet dagelijks groente en ruim een derde eet dagelijks fruit. Op dagen dat ze fruit eten, zegt 36% minimaal 2 porties te eten. Een grote meerderheid van de leerlingen (85%) zegt iedere dag te ontbijten.

Ontbijt, groente en fruit	Percentage
Elke dag fruit	39%
(Vrijwel) nooit fruit	3%
Twee of meer porties fruit per dag (op dagen dat de leerling fruit eet)	36%
Elke dag groente	33%
(Vrijwel) nooit groente	1%
Iedere dag ontbijten	85%
(Vrijwel) nooit ontbijten	2%

Water vooral tijdens sporten gedronken

Ongeveer de helft van de leerlingen (49%) geeft aan drie of meer glazen water per dag te drinken. Een meerderheid van de kinderen (59%) drinkt twee of meer glazen zoete drank per dag. Er wordt vooral water gedronken tijdens of na het sporten (64%), als het kind thuis komt van school (55%) en bij het avondeten (48%). Zoete dranken worden voornamelijk gedronken als de leerling thuis komt van school (62%), maar ook tijdens de pauze op school (52%) en tijdens het avondeten (44%).

Drinkgedrag (%)



Pauzehapjes en -drinkjes

Aan de leerlingen is gevraagd of er op hun school regels zijn over tussendoortjes (voor in de pauze), 65% antwoordde hierop bevestigend. 10% zegt van niet en 25% weet niet of er regels zijn of gaf geen antwoord op deze vraag. Daarnaast werd er aan de leerlingen gevraagd of er op hun school regels zijn over traktaties. 41% geeft aan dat hier regels over zijn, 20% geeft aan van niet en 39% weet het niet of gaf geen antwoord.

36% van de leerlingen geeft aan dat er meestal of altijd wat van gezegd wordt door de juf of meester als de leerlingen zich niet houden aan de regels voor tussendoortjes. Voor traktaties ligt dit percentage lager (14%). 30% geeft aan niet te weten of de juf of meester er iets van zegt als de leerlingen zich niet houden aan de regels voor pauzehapjes, of gaf geen antwoord op deze vraag. Voor traktaties is dit 44%.

Hieronder staat de top 3 van pauzehapjes en drinkjes die leerlingen van de JOGG basisscholen mee naar school nemen.

Top 3 pauzehapjes	Percentage
1. Fruit	41%
2. - Boterham - Ontbijtkoek, Evergreen, Sultana, Liga, eierkoek	35%
3. Stukje groente	19%

Top 3 drinken in de pauze	Percentage
1. Een pakje Wicky, Dubbeldrink, Dubbelfris, Taksi	45%
2. Sap (zoals appelsap, sinaasappelsap)	35%
3. Water	25%