

**Fit in 90 dagen**

# Werkblad beschrijving interventie

14 juli 2015

Plaatjes en tabellen kunnen niet in de database worden geïmporteerd. Wilt u daarom eventuele tabellen en plaatjes in een aparte bijlage aanleveren?

Het ingevulde document kunt u sturen naar: NISB ([effectiefactief@nisb.nl](mailto:effectiefactief@nisb.nl)) voor interventies op het gebied van sport en bewegen en RIVM-CGL ([erkenning@rivm.nl](mailto:erkenning@rivm.nl)) voor interventies op het gebied van leefstijlthema's en bewegen in combinatie met voeding.

# Uitgebreide beschrijving

---

## 1. Probleemomschrijving

---

**Probleem**– max 300 woorden (2/3 A4) \*

Voor welk probleem, thema of risico is de interventie ontwikkeld?

Omschrijf aard, ernst en spreiding van het probleem.

Kinderen bewegen minder goed en minder vaak. Als we kijken naar de Beweegnormen voor Jeugdigen ontwikkelen kinderen steeds vaker een ongezonde leefstijl (zie bijlage K). In de periode 2010- 2013 beweegt 48,8% van de kinderen van 4-11 jaar volgens de combinorm, 52,2% beweegt volgens de combinorm onvoldoende. In de leeftijdscategorie 12-17 jaar beweegt 52,7% volgens de combinorm, 47,3% beweegt volgens de combinorm onvoldoende. 11,9% van de kinderen tussen de 4 en 11 jaar wordt zelfs gezien als “inactief”. In de leeftijdscategorie 12-17 jaar is 11,8% inactief te noemen. In 2013 bereikt het percentage jongeren (4 tot 17 jaar) dat aan de NNGB (Nederlandse norm gezond bewegen) norm voldoet een dieptepunt; slechts 16%.<sup>1</sup>

Ook de sociale omgeving is van invloed op het beweeggedrag. Voorbeelden van sociale omgevingsfactoren zijn sociale veiligheid, het beweeggedrag van leeftijdsgenoten ('peers') en dat van ouders en andere personen met een voorbeeldfunctie.<sup>2</sup> Ook ervaren kinderen te weinig stimulans uit de eigen omgeving om meer te gaan bewegen. Beter en meer bewegen heeft een positieve invloed op het bewegingspatroon.<sup>3</sup>

Over de spreiding valt op te merken dat deze niet geografisch is bepaald maar meer op basis van sociale achtergrond en inkomen. In 2010/2012 had 15% van de kinderen en jongeren tussen 2 en 25 jaar overgewicht. Bij 3% was sprake van ernstig overgewicht. Naarmate het inkomen in het huishouden lager is, neemt het aandeel met overgewicht toe. Zo heeft 19% van de jongeren in een huishouden in de laagste inkomensgroep overgewicht, tegenover 11% van de 2- tot 25-jarigen in de hoogste inkomensgroep. Ernstig overgewicht komt onder jongeren in de laagste inkomensklasse drie keer zo vaak voor als onder leeftijdsgenoten in de hoogste inkomensklasse.<sup>4</sup>

Ons land telt 7.436 basisscholen waar 104.140 leerkrachten in meer of mindere mate met het vak bewegingsonderwijs in aanraking komen.<sup>5</sup> Niet elke leerkracht heeft (persoonlijke-) affiniteit met bewegen. Men heeft er niet voor gekozen.<sup>6</sup> Uit onderzoek blijkt dat 73% van de scholen verandering wil op het gebied van bewegingsonderwijs.<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup>TNO-monitor bewegen en gezondheid, Claire Bernaards 2014

<sup>2</sup> Ferreira I, Environmental correlates of physical activity in youth - a review and update. Obesity Reviews, 2007

<sup>3</sup>Chorus A, Hildebrandt Trendrapport Bewegen en gezondheid 2008/2009 TNO

<sup>4</sup>CBS Statline

<sup>5</sup>CBS Statline

<sup>6</sup> Waarom onderwijs in bewegen? H. Stegeman 2006

<sup>7</sup> Nulmeting bewegingsonderwijs Mullier Instituut 2013

---

### **1.1 Gevolgen**– max 150 woorden (1/3 A4) \*

Wat zijn de mogelijke gevolgen (immaterieel en materieel) als er nu niet wordt ingegrepen (zowel voor de doelgroep als in maatschappelijke zin)?

Onvoldoende bewegen kan leiden tot een overgewicht en inactiviteit. Overgewicht bij kinderen blijft vaak voortbestaan op volwassen leeftijd. Een van de gevolgen waarmee ze te maken krijgen is stigmatisering. Hierdoor hebben zij in de puberteit een grotere kans op een lage zelfwaardering en daarmee samenhangende psychische en sociale problemen. Het kan leiden tot een negatief zelfbeeld en daarmee samenhangende psychosociale problemen zoals eenzaamheid, verdriet, gespannenheid en depressie.<sup>8</sup> Ernstig overgewicht is een direct gevaar voor de volksgezondheid. Het aantal kinderen met een levensbedreigende vorm van overgewicht (morbide obesitas) is in dertig jaar tijd gestegen van 0,08% naar 0,56%. In Nederland komt dit neer op 18.500 kinderen met morbide obesitas in de leeftijd van 2-18 jaar .<sup>9</sup>

Door onvoldoende lessen bewegingsonderwijs of lessen van te lage kwaliteit ontstaat er te weinig frequentie en variatie in het bewegingspatroon van kinderen.<sup>10</sup> Een positief gevolg van een verandering op dit vlak levert een bijdrage aan een actieve en gezonde leefstijl van kinderen.

---

## **2. Beschrijving interventie**

### **2.1 Doelgroep**

#### **Uiteindelijke doelgroep**– max 100 woorden (1/4 A4) \*

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?

Leerlingen uit alle groepen van het primair- en voortgezet onderwijs, leeftijd 4 t/m 18 jaar. Dit project is niet geschikt voor het speciaal- en voortgezet speciaal onderwijs. In het programma-aanbod wordt een differentiatie gemaakt in leeftijd en ook de mogelijkheden tot bewegen. Bijzondere aandacht gaat uit naar 'risicoleerlingen' op het gebied van motoriek en/of overgewicht en eventuele andere fysieke en/of medische risicofactoren. Nadat we deze leerlingen in overleg met de school hebben gesignaleerd geven wij deze leerlingen vanuit onze expertise specifieke trainingen en tips tot beter bewegen.

---

#### **2.1.1 Intermediaire doelgroep**– max 100 woorden (1/4 A4)

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

De intermediaire doelgroepen zijn:

---

<sup>8</sup> Gezondheidsraad. Voor dik en dun. Preventie van overgewicht en obesitas en het risico op eetstoornissen. Den Haag: Gezondheidsraad, 2010; publicatienr. 2010/13.

<sup>9</sup> VUMC en Trimbos instituut

<sup>10</sup> Nulmeting bewegingsonderwijs Mullier Instituut 2013

- **Leerkrachten**  
Onze ervaring leert dat in elke school tenminste enkele leerkrachten primair betrokken zijn bij goed bewegingsonderwijs als onderdeel van een gezonde leefstijl.
  - **Ouders/verzorgers**  
De rol van de ouders/verzorgers is erg belangrijk. Zij maken belangrijke keuzes en bepalen daarmee de leefstijl van de leerlingen.
  - **Directie en bestuur**  
Het is belangrijk dat de directie van de school zich bewust is van de verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid die ze draagt ten aanzien van een kloppend beleid op het gebied van bewegingsonderwijs.
  - **Ondersteunend kader**  
In de uitvoering van ons programma kunnen we samenwerken met combinatiefunctionarissen; personen werkzaam bij de gemeente en sportbuurtcoaches.
- 

### **2.1.2 Selectie van doelgroepen** – max 50 woorden

Hoe wordt de doelgroep en - indien van toepassing - de (intermediaire) doelgroep(en) geselecteerd? Zijn er in- en exclusiecriteria? Zo ja, welke?

Wanneer een school zich voor Fit in 90 dagen heeft aangemeld, zijn alle betrokkenen van de school automatisch deelnemers van het programma: alle leerlingen, alle leraren, de directie en het bestuur. Ouders worden actief betrokken doordat zij benaderd worden via de nieuwsbrief. De gemeente wordt door zowel de school als door ons geïnformeerd over deelname aan het project. De gemeente beslist vervolgens of zij iemand laten meelopen.

Er zijn geen exclusiecriteria.

---

### **2.1.3 Betrokkenheid doelgroep** – max 50 woorden

Was de doelgroep betrokken bij de ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?

Bij de ontwikkeling van de interventie is de doelgroep indirect betrokken geweest. De ontwikkeling is tot stand gekomen op basis van 14 jaar praktijkervaring in het bewegingsonderwijs. De doelgroep was de dagelijkse praktijk. De doelgroep is nu betrokken door middel van een procesevaluatie.

---

## **2 Doel**

### **2..2 Hoofddoel** – max 100 woorden (1/4 A4) \*

Wat is het hoofddoel van de interventie

Het hoofddoel van Fit in 90 dagen is het aanleren van een gezonde leefstijl door op drie verschillende thema's in te spelen:

- Fysieke activiteit; bewegingsonderwijs, motorische- en conditionele screenings waarbij individuele hulp aangeboden kan worden, aanzetten tot bewegen in de klas, op het plein en thuis. Binnen het project noemen wij dit de groene leerlijn.

- Mentale balans; leerlingen zich bewust laten worden dat rust in het hoofd en lichaam helpt bij de concentratie, prestaties, omgaan met tegenslagen etc. Binnen het project noemen wij dit de paarse leerlijn.
  - Zelfinzicht/gezond denken; het ontwikkelen van zelfvertrouwen, inzicht krijgen in het eigen voedingspatroon, talentontwikkeling, zelfstandig gezonde keuzes kunnen maken op zowel fysiek als mentaal vlak. Binnen het project noemen wij dit de gele leerlijn.
- 

### **2.2.1 Subdoelen**– max 200woorden (1/2 A4) \*

Wat zijn de subdoelen van de interventie?

Indien van toepassing: koppel de subdoelen aan de betreffende (intermediaire) doelgroepen.

De subdoelen staan hieronder per doelgroep beschreven.

#### **Leerlingen**

- zijn leerlingen zich bewuster van een gezonde leefstijl
- zijn de leerlingen beter bekend met de begrippen begrip “fit” en “gezond”
- kennen de leerlingen een manier om zelfstandig tot spel en meer variatie in het bewegingspatroon te komen
- zijn de leerlingen beter in staat keuzes te maken tussen gezond en ongezond voedsel
- hebben de leerlingen zelfvertrouwen ontwikkeld en inzicht gekregen in hun talent
- hebben de leerlingen kennisgemaakt met verschillende sporten en weten ze de weg te vinden naar de plaatselijke sportclubs
- hebben de leerlingen het certificaat “fitted leerling”

#### **Leerkrachten**

- zijn de leerkrachten zich meer bewust van het belang van goed bewegingsonderwijs
- zijn de leerkrachten in staat extra aandacht te geven aan de motorische ontwikkeling van de leerling
- zijn de leerkrachten zich meer bewust van het belang van gezond voedsel
- weten de leerkrachten op welke manier ze sport, spel en voeding onder de aandacht van de leerlingen kunnen houden en motiveren

#### **Ouders/verzorgers**

- hebben ouders/verzorgers kennisgemaakt met het begrip leefstijl en enkele facetten ervan

#### **Directie**

- kennen de directies het belang van verantwoord bewegingsonderwijs
- kunnen de directies de “drie kleuren methodiek” praktisch in- en toepassen

#### **Heeft de school**

- een boeiend en leuk project dat meerdere malen ingezet kan worden
  - een methodiek om het thema leefstijl te ontwikkelen
  - structurele nazorg op het gebied van leefstijl en follow-up op het gebied van motoriek
  - borging van het thema leefstijl in de school met de mogelijkheid per thema specifiek te werken
  - de erkenning “Fitted school” .
-

## 2.3 Aanpak

---

### Opzet van de interventie– max 200 woorden (1/2 A4) \*

Hoe is de opzet van de interventie? Denk aan volgorde, frequentie, intensiteit en duur - indien van toepassing.

Fit in 90 dagen heeft een **vast basisprogramma** en een **keuzeprogramma**. Onder begeleiding van een **schoolcoach** wordt het project uitgerold en tot een succesvol einde gebracht.

Het **vaste programma** bestaat uit twee onderdelen; beweegkaartjes en weekopdrachten. De beweegkaartjes kunnen individueel of in groepsverband worden uitgevoerd. De weekopdrachten en beweegkaartjes kunnen door de leerkracht op ieder gewenst moment worden uitgevoerd. De weekopdrachten worden klassikaal uitgezet, maar zijn qua inhoud en omvang verschillend en worden per week ingepland. Een weekopdracht duurt gemiddeld 30 minuten een beweegkaartje varieert van 5 tot 25 minuten. Door de leerlingen elke dag een opdracht te laten doen worden ze al vlug bekend met de drie kleuren methodiek.

Het **keuzeprogramma** stelt de school zelf samen vanuit onze menukaart (zie bijlage G) en wordt door de schoolcoaches aangeboden en begeleid. De workshops vinden zowel in als buiten de klas plaats klas en zijn aangepast aan het niveau van de leerlingen.

Enkele onderwerpen op onze menukaart:

- Judo
- Yoga en mindfulness
- Voeding
- Herken je talent
- Dans

De **schoolcoach** wordt door In Beweging Fitprogramma's aangesteld. Hierbij wordt goed gekeken naar de identiteit van de school en de specifieke wensen. De schoolcoach is projectmanager met een sportieve achtergrond. De schoolcoach stuurt het project aan en is de verbinding tussen de coaches en leerkrachten. De schoolcoach is nauw betrokken bij de totstandkoming van het programma en de uitvoering ervan.

De volgorde van werken wordt per school ingevuld en vastgelegd in een projectplan. Deze planning zal worden bewaakt door een schoolcoach om er zorg voor te dragen dat de doelstellingen van de school niet in gevaar komen.

Zie bijlagen A en B.

---

### 2.3.1 Inhoud van de interventie– max 700 woorden (2 A4) \*

Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd?

Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd.

Geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe.

De inhoud van de interventie bestaat uit twee delen:

- Vast basisprogramma
- Keuzeprogramma

Het vaste basisprogramma bestaat uit de volgende vier elementen:

- **Sportieve opening en sluiting van het project**  
De schoolcoach verzorgt een opening en sluiting voor alle leerlingen, leerkrachten en geïnteresseerde ouders op school. Vaak is de opening op het schoolplein en wordt deze door één van de coaches

verzorgd. Te denken valt aan een samen touwtje springen. Openingen en sluitingen worden vaak bijgewoond door iemand van de gemeente, of een vooraanstaande sporter.

- **Drie kleuren methodiek**

Deze bestaat uit de beweegkaartjes en weekopdrachten. De beweegkaartjes (zie bijlagen D, E en F)) zijn sportieve opdrachten en staan in een “Fitbak” in de klas. Leerlingen kunnen met deze opdrachten aan de slag in de pauze, in de klas of tijdens de gymles. De opdrachten kunnen alleen, in paren of in groepjes gedaan worden. De weekopdrachten (zie bijlage C) zijn opdrachten voor alle leerlingen tegelijk en veelal uitdagingen. Denk hierbij aan een recordpoging hooghouden met een bal of elkaars talenten ontdekken/benoemen. In totaal zijn er 10 weekopdrachten. De eerste en laatste week van de interventie zijn er geen weekopdrachten vanwege de opening en sluiting van het project.

- **Fysieke testen**

Vast onderdeel is het in beeld brengen van de motoriek en conditie van de leerlingen. Hiervoor wordt een fysiotherapeute ingezet die tevens de follow-up verzorgt. Naast de motoriek testen we de conditie d.m.v. de shuttle-run test. We gebruiken de TNO fitheidstesten als uitgangspunt. Het is mogelijk om verder te testen, dit gebeurt in de individuele lessen welke onderdeel zijn van het keuzeprogramma.

- **Diplomering**

Leerlingen ontvangen een diploma “fite leerling” (zie bijlage J) en de school ontvangt de erkenning “fite school”. De diplomering staat voor een minimale ureninput van 20 uur per deelnemer tijdens dit project op het gebied van leefstijl. De erkenning “fite school” (zie bijlage I) vindt plaats door een schildje aan de school te bevestigen tijdens de sluiting.

Het basisprogramma verloopt onder begeleiding van een schoolcoach in een vaste tijdslijn: intake, uitvoering, rapportage en follow-up (zie bijlage A).

Het keuzeprogramma bestaat uit de volgende elementen:

- **Workshops**

De workshops worden gekozen van de workshop menukaart (zie bijlage G). De workshops zijn thematisch ingedeeld zodat de school kan kiezen waar de speerpunten liggen in het ontwikkelen van hun eigen gezonde leefstijl.

- **Individuele lessen**

Als blijkt dat leerlingen op individueel niveau baat hebben bij lessen in kleinere settings, dan is dit mogelijk vanuit de urenopslag van dit project. Te denken valt aan een individuele sessie mindfulness of voeding.

Het keuzeprogramma komt tot stand n.a.v. de keuze van de school en verloopt in overeenstemming met het rooster van de school.

### **Wervingsmethode**

Wij komen op verschillende manieren in contact met onze doelgroep. Wij zoeken actief contact met scholen; telefonisch, uit netwerk of door een persoonlijk gesprek. Ook komt het voor dat scholen ons zelf vinden. Dit kan door mond op mond reclame, sportbuurtwerkers die op zoek zijn naar initiatieven, social media of via kanalen van onze partners.

Dit project is niet geschikt voor het speciaal- en voortgezet speciaal onderwijs.

---

## **3. Onderbouwing**

---

**Oorzaken**– max 200 woorden (1/2 A4)

Welke factoren veroorzaken het probleem?

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet ingevuld te worden voor het niveau Goed beschreven

---

**Aan te pakken factoren**– max 200 woorden (1/2 A4)

Welke factoren pakt de interventie aan en welke, in paragraaf 2.1 en 2.2. benoemde, (sub)doelen horen daarbij?

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet ingevuld te worden voor het niveau Goed beschreven

---

**Verantwoording**– max 550 woorden (1 1/2 A4)

Verantwoord hoe met deze aanpak ook daadwerkelijk de (sub)doelen bij deze doelgroep(en) bereikt worden.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet ingevuld te worden voor het niveau Goed beschreven

---

**Werkzame elementen**– max 200 woorden (1/2 A4)

Wat zijn de werkzame elementen die de doelen van de interventie realiseren? Geef een puntsgewijze opsomming van de kernelementen die bij een lokale aanpassing niet mogen ontbreken.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet ingevuld te worden voor het niveau Goed beschreven

---



---

## 4. Uitvoering

---

### 4.1 Materialen – max 150 woorden (1/3 A4) \*

Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?

De volgende materialen zijn beschikbaar:

- Handleiding voor leerkrachten
- 10 Weekopdrachten
- 45 Beweegkaartjes
- Workshopmenukaart
- Sport- en spelmateriaal
- Diploma fitte leerling
- Erkenning fitte school

De volgende bronnen zijn beschikbaar voor werving:

- Landelijke media – NOT
- Regionale media – Gooi- en Eemlander, Baarns Nieuwsblad etc.
- Nieuwskanalen van Jansen en Fritsen – o.a. nieuwsbrief met bereik van meer dan 10.000 ontvangers in de doelgroep.
- Nieuwskanalen van SportsforChildren
- Nieuwskanalen van STTC
- Nieuwsbrieven deelnemende scholen – bedoeld voor ouders om “mond op mond” reclame te genereren.
- Facebook – lekker fit in 90 dagen – voor individuele nieuwsvergaring en positieve beeldvorming
- Twitter - @team 90 dagen – voor individuele nieuwsvergaring en positieve beeldvorming

De volgende evaluaties gebruiken wij per project

- Gerichte interviews met deelnemende leerkrachten
- Procevaluaties met leerkrachten, leerlingen en coaches

(Zie bijlage H) [Klik hier als u tekst wilt invoeren.](#)

### 4.2 Locatie en organisatie – max 150 woorden (1/3 A4) \*

Waar wordt de interventie uitgevoerd en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan /kunnen de interventie uitvoeren?

De interventie is zo opgebouwd dat er per groep aan de beweegkaartjes, weekopdrachten en workshops gewerkt kan worden. De beweegkaartjes en weekopdrachten kunnen worden uitgevoerd in het klaslokaal, gymzaal, sportveld, in de algemene ruimte of op het schoolplein. De workshops worden per groep uitgevoerd en de locatie is afhankelijk van het type workshop. Bijvoorbeeld: de locatie van de workshop “Judo/stoeien” is de gymzaal en de locatie van de workshop “Voeding” is het klaslokaal.

werkt samen met organisaties die zich specialiseren op het gebied van sport, bewegen en een gezonde leefstijl. Deze organisaties hebben een relatie met het onderwijs en zijn:

- **SportsforChildren** - Over SportsforChildren: Alle kinderen hebben behoefte om te spelen, te sporten of te bewegen. In minder ontwikkelde landen is het helaas niet altijd mogelijk om aan die behoefte te voldoen wegens een gebrek aan sport- en spelmateriaal. De SportsforChildren Foundation heeft zich ten doel gesteld deze kinderen te voorzien van degelijk en betrouwbaar materiaal om samen te kunnen spelen: [www.sportsforchildren.nl](http://www.sportsforchildren.nl)

- **Janssen-Fritsen** - Al 65 jaar sterk in beweging: In 1950 werd Janssen-Fritsen opgericht als "fabriek voor speeltoestellen". De laatste jaren richten we ons op het bewegingsonderwijs en de turnsport. Ook buiten Nederland springt onze kwaliteit in het oog. Zo leverden we de turntoestellen voor de Olympische Spelen van Mexico, München, Barcelona, Athene en Beijing.  
[www.janssen-fritsen.nl](http://www.janssen-fritsen.nl)
  - **STTC fysiotherapie**–Sport Therapeutisch Trainings Centrum. [www.sttc.nu](http://www.sttc.nu)
- 

#### **4.3 Opleiding en competenties van uitvoerders**– max 150 woorden (1/3 A4) \*

Wie voert de interventie uit? Welke opleiding /training en specifieke competenties van de uitvoerders zijn vereist?

De interventie wordt uitgevoerd door personen met binding met sport en een gezonde leefstijl. De coaches hebben een functieprofiel vanuit de sport (CIOS/ALO) of vanuit leefstijl (Diëtist/Leefstijlcoach/Fysiotherapie). De coaches bezitten de volgende specifieke competenties:

- Didactisch onderlegt
- Methodisch onderbouwd
- Overtuigd van het concept Fit in 90 dagen
- Pro-actief

De interventie wordt ook uitgevoerd door leerkrachten deze hebben een afgeronde Pabo opleiding, sommige met een aantekening lichamelijke opvoeding en sommige niet. Vereiste competenties voor leerkrachten zijn:

- Pro actieve houding
- Interesse in persoonlijke ontwikkeling t.a.v. leefstijl en bewegingsonderwijs

Overzicht in het plannen van de activiteiten. [Klik hier als u tekst wilt invoeren.](#)

#### **4.3.1 Kwaliteitsbewaking**– max 150 woorden (1/3 A4) \*

Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?

Om het proces te bewaken bevat het programma een gestructureerde werkwijze tussen de schoolcoach en In Beweging Fitprogramma's. Er wordt frequent overleg gepleegd om de kwaliteit te monitoren en te verbeteren.

Deelnemers aan het periodiek overleg zijn:

- Directie school
- Contactpersoon school
- Schoolcoach
- Projectleider In Beweging Fitprogramma's

Tijdens het periodiek overleg toetsen deze personen de voortgang van het programma aan de vooraf opgestelde criteria en doelstellingen.

Andere aspecten van kwaliteitsbewaking in Fit in 90 dagen zijn:

- Proces- en productevaluaties; deze worden standaard uitgevoerd en besproken in het team.
- Enquête onder de deelnemers tijdens het project.
- De adviesraad van In Beweging Fitprogramma's bestaande uit:
  - De heer M.Tromp (directeur primair onderwijs)
  - De heer P. Laban (beleidsmedewerker provincie Utrecht)
  - De heer J.Jansen (CEO Janssen-Fritsen)[Klik hier als u tekst wilt invoeren.](#)

#### **4.3.2 Randvoorwaarden**– max 150 woorden (1/3 A4) \*

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Voor het welslagen van de interventie is een aantal randvoorwaarden belangrijk.

Een goede communicatielijn met de school is een belangrijke (rand)voorwaarde. Hiervoor is een rol weggelegd voor de directie en de schoolcoach van In Beweging Fitprogramma's.

Een (rand)voorwaarde om het project actueel te houden is dat er structureel nieuwsitems worden geplaatst in nieuwsbrieven van de school.

Voor deelname zijn de volgende (rand)voorwaarde nodig:

- 1 contactpersoon voor het project (fitcoördinator)
- gymrooster
- beschikbaarheid sportzaal
- leerlingenlijsten
- compleet ingevuld intake formulier
- lijst met zorgleerlingen en al ondernomen stappen
- lijst met potentieel te benaderen ouders/media en/of andere personen
- adressenlijst personeel en de vakleerkracht

Een laatste en meest belangrijke (rand)voorwaarde is dat er draagvlak is binnen de school onder ouders, leerkrachten en de directie op het gebied van leefstijl en de ontwikkeling hiervan. Het draagvlak wordt door middel van periodiek overleg gecontroleerd en zo nodig op peil gehouden door de schoolcoach.

---

#### **4.3.3 Implementatie en/of overdraagbaarheid**– max 150 woorden (1/3 A4) \*

Is er een systeem voor implementatie en/of de overdraagbaarheid? Geef een samenvatting.

Om Fit in 90 dagen te kunnen overdragen aan scholen en/of andere organisaties er een format ontwikkeld. Het format heeft als basis de Fit in 90 dagen Brons uitvoering (zie schema onder):

- Het lespakket bestaande uit 45 beweegkaartjes en de opening. De kaartjes zijn in print en digitaal beschikbaar.

Het “Fit in 90 dagen Brons”-pakket kan naar wens worden uitgebreid.

Voor de opening is er een draaiboek aanwezig evenals een handleiding.

De implementatie werkt van coach op leerlingen en van leerkracht op leerling. Coaches werken vanuit de gedachtegang van dit project. De handleiding en de structuur van het programma maken het mogelijk de interventie ook door anderen te laten uitvoeren. Door het inzetten van de schoolcoach blijft In Beweging Fitprogramma's betrokken.

De methodiek waaronder de beweegkaartjes, handleiding, weekopdrachten en spelmateriaal blijven in bezit van de deelnemende school. Op basis hiervan kan de school belangrijke onderdelen van het programma zelf uitvoeren binnen de school zonder de betrokkenheid van Fit in 90 dagen.

*N.B. In Beweging Fitprogramma's blijft ten alle tijden eigenaar van de methodiek Fit in 90 dagen en alles wat daaronder valt, en deze mag dan ook niet gereproduceerd worden en/of door derden worden gebruikt.*

#### 4.3.4 Kosten – max 200 woorden (1/2 A4) \*

Wat zijn de kosten van de interventie?

Aan dit project zijn kosten verbonden. Als school zijn er verschillende manieren om het project te financieren, waaronder:

- Aanvraag subsidie gezonde school
- Sportbuurtcoach regeling
- Sponsorloop via “Sportsforchildren”
- Ouderbijdrage
- Samenwerking met gemeenten
- Uit het budget bewegingsonderwijs
- Uit lumpsum

Fit in 90 dagen kan door de school zelf worden ingevuld, de kosten zijn dan ook niet voor iedere school gelijk. Als uitgangspunt hanteren wij **Fit in 90 dagen Brons** en hierin gaan wij uit van € 0,10 per leerling per dag. Vervolgens kan gekozen worden voor uitgebreidere versies: **Fit in 90 dagen Zilver** en **Fit in 90 dagen Goud**. De kosten gelden voor iedere school vanaf 100 leerlingen. Voor kleinere scholen maken we een programma op maat.

Het project kent vaste- en variabele kosten. De vaste kosten zijn ongeacht het aantal leerlingen en leerkrachten voor iedere school gelijk. De variabele kosten verschillen onder andere op basis van het aantal leerlingen en leerkrachten en de gekozen versies van Fit in 90 dagen.

<b>Fit in 90 dagen Brons</b>	<b>Fit in 90 dagen Zilver</b>	<b>Fit in 90 dagen Goud</b>
Lespakket	Lespakket	Lespakket
Schoolcoach	Schoolcoach	Schoolcoach
-	3 Workshops	3 Workshops
-	Docententraining	Docententraining
-	Afsluiting	Afsluiting
-	Erkenning “Fitte school”	Erkenning “Fitte school”
-	-	Nazorg
€ 0,10 per leerling per dag	€ 0,20 per leerling per dag	€ 0,40 per leerling per dag

Omdat het project niet voor iedere school gelijk is, is niet exact aan te geven hoeveel tijd (uren) de school moeten reserveren voor deelname. Als richtlijn kan gedacht worden aan een urenopbouw van 30 uur bij Fit in 90 dagen brons.

---

## 5. Onderzoek naar praktijkervaringen

---

### 5.1 Onderzoek praktijkervaringen – max 1100 woorden (3 A4) \*

Is er een evaluatie geweest van de praktijkervaringen met de interventie bij de uitvoerders en de doelgroepen en wat zijn daarvan de meest relevante uitkomsten?

Beschrijf het bereik, de succes- en verbeterpunten en geef indien van toepassing aan of er na de evaluatie punten in de interventie zijn aangepast. Beschrijf hoe de evaluatie is opgezet en neem hier de respons en de respondenten in mee.

Fit in 90 dagen is in 2013 van start is gegaan. In het schooljaar (2013-2014) hebben 5 basisscholen het programma uitgevoerd. Dit schooljaar (2014-2015) nemen wederom 5 scholen deel aan Fit in 90 dagen. In totaal hebben 1500 leerlingen en 150 leerkrachten deelgenomen aan Fit in 90 dagen. Uit de procesevaluaties gehouden onder alle deelnemende scholen van vorig schooljaar kwamen de volgende plus- en verbeterpunten:

#### Pluspunten:

- Het project sluit goed aan op het onderwijs zoals gegeven in de praktijk
- De aanwezigheid van coaches op de school
- De samenhang
- De persoonlijke aandacht
- Het bieden van concrete oplossingen en hulp
- De positieve energie die het brengt

#### Verbeterpunten:

- Aantal beschikbare contacturen
- De functie van de leerkracht, vooral welke verandering deze kan maken
- Meer aandacht voor “plus leerlingen”
- Meer ouderparticipatie

#### We hebben om dit project te verbeteren een aantal procesevaluaties (zie bijlage H) afgenomen bij:

- Leerkrachten
- Leerlingen
- Coaches van In Beweging Fitprogramma's

Een aantal meningen uit het interventieveld:

#### Doelgroep leerlingen:

- Het was heel duidelijk waar Fit in 90 dagen over gaat.
- Opdrachten waren leuk en uitdagend
- Graag meer activiteiten in de klas, gymzaal en op het schoolplein.
- De workshops waren leerzaam en heel leuk
- 

#### Leerkrachten

- Van te voren was alles goed doorgesproken en afgestemd.
- Weekopdrachten waren duidelijk en werkten goed.
- Topproject, complimenten voor de kaartjes
- Samenwerking was prima, altijd bereikbaar.

#### Coaches:

- Leuk project om te implementeren in de scholen, duidelijk behoefte aan.
- Samenwerking was open en constructief

## 5.1.1 Praktijkvoorbeeld

### Inleiding

Op vrijdag 14 maart is als onderdeel van 'Fit in 90 dagen' door Jeroen Bogaard de workshop "voeding" op OBS de Werf in Huizen verzorgd. De workshop vond in 4 groepen plaats. In dit voorbeeld bekijken we groep 7&8. In deze klas zitten 26 leerlingen. Naast Jeroen waren Frank Wolfs en Sven de Prez van "Fit in 90 dagen" aanwezig om te observeren.

### De doelstelling

De doelstelling van de workshop was de leerlingen te leren de vier basissmaken- zoet, zout, zuur en bitter te herkennen.

Leren herkennen van smaken zorgt voor uitbreiding van kennis. Hoe meer je weet, hoe meer je kunt begrijpen. Dit begrip is de eerste stap tot vernieuwen in gedachte, vinden wij. De leerlingen gaan in deze workshop daarom langs de drie werkstations zodat ze voldoende individuele input krijgen. Vanuit onze methodiek gebruiken we hiervoor 3 invalshoeken. Het ervaren en doen (groene opdracht), het namaken en bedenken (gele opdracht) en het bewust worden (paarse opdracht).

### De uitvoering

De leerlingen is vooraf gevraagd naar kennis van de basissmaken. Van de 26 leerlingen konden er 3 een aantal benoemen. Vooral 'zoet' kennen ze. Jeroen heeft de leerlingen ook gevraagd wat ze van de workshop verwachten en wat ze zelf zoal aan koken kunnen en kennen. De leerlingen vinden het ontzettend leuk om hierover te vertellen. Als, na 5 minuten, een aantal leerlingen wat heeft kunnen vertellen gaat Jeroen aan de slag en maakt een smoothie. Jeroen vertelt bij het maken dat de leerlingen goed moeten opletten hoe hij dit doet en dit doen ze met veel aandacht.

Dan is het tijd om de leerlingen aan het werk te zetten. Jeroen legt uit dat we in drie groepen gaan werken. Op iedere tafel ligt de een opdracht en Jeroen loopt langs om te helpen of vragen te beantwoorden. Bij de gele opdracht mochten de leerlingen individueel een recept bedenken waarin ze alle basissmaken moesten laten voorkomen. We zagen dat leerlingen heel creatief waren in het bedenken maar het moeilijk vinden om de vier smaken te plaatsen. Met wat hulp van Jeroen ging dit al vlug beter en kwamen er hele leuke en originele recepten op papier.

Bij de paarse opdracht was er een smaaktest, waarin 'blind' geproefd moest worden. Deze test was individueel en mochten de leerlingen bij elkaar afnemen. Er ontstonden levendige onderlinge discussies en verwondering over verkeerd of juist geproefde smaken. Het was vooral opvallend dat de herkenning bij de smaak 'zuur' en 'bitter' door veel leerlingen herkend wordt als een vieze smaak. Jeroen vertelde waar het allemaal in voorkomt en de leerlingen zijn zichtbaar verbaasd.

Welke smaken werden er zoals geproefd?

Suiker, zout, kaneel, hazelnoten, cacao-poeder, lemoncourt, kerrie, amandel, jam, ketjap, sojasaus, ketchup, lychees.

Bij de groene opdracht mochten de leerlingen de smoothie die Jeroen aan het begin van de workshop maakte zo precies mogelijk na proberen te maken. Deze opdracht was lastig want Jeroen heeft (bewust-) niet verteld wat de verhoudingen zijn. Zelf leren en doen hoort bij het alledaags bereiden van voeding. Wat opvallend is, is dat leerlingen heel goed denken te weten wat het eindproduct is, maar de weg ernaar toe vinden ze moeilijk en ze vragen Jeroen bij ieder stapje om hulp. Jeroen stelt de leerlingen kritische vragen, zodat ze zelf tot een beslissing kunnen komen. Vlak voordat er gewisseld wordt van onderdeel mogen de leerlingen zelf proeven en zijn ze bijna allemaal enthousiast en trots op het eindproduct. Wat ons opviel is dat de leerlingen allemaal trots zijn op wat ze maakten.

Wat zat er zoal in de (oorspronkelijke-) smoothie?

Bladspinazie, lychee, rijpe avocado, handperen, yoghurt, appelsap, bananen.

## Afsluiting

Aan het einde van de les sluit Jeroen centraal of door de leerlingen vragen te stellen. Op de vraag of ze de vier basismaken kunnen benoemen gaan alle vingers resoluut de lucht in. Leerlingen vertellen over hun ervaringen en spreken hun verbazing uit over hoe ze sommige smaken hebben ervaren.

Jeroen koppelt terug dat divers eten heel belangrijk is en geeft enkele praktijkvoorbeelden. Er ontstaat een dialoog tussen Jeroen en de leerlingen waarin opvalt dat de leerlingen erg nieuwsgierig zijn naar de productkennis van Jeroen.

Tenslotte vraagt Jeroen de leerlingen op ze de verschillende kleuren konden plaatsen in de workshop. Dit is voor sommige nog wat moeilijk. Wel is het de leerlingen duidelijk dat er bij iedere kleur een andere insteek genomen werd over hetzelfde thema: Voeding.

De workshop eindigt en wat ons opvalt is dat de leerlingen blijven plakken. Ze willen graag nog even napraten met Jeroen. Deze neemt hiervoor ruim te tijd.

---

## 6. Onderzoek naar de effectiviteit

---

**Onderzoek in Nederland**– max 200 woorden per studie(1/2 A4)

Is er onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de interventie in Nederland en wat zijn daarvan de uitkomsten?

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet ingevuld te worden voor het niveau Goed beschreven en Goed onderbouwd.

---

**Onderzoek naar vergelijkbare interventies**– max 200 woorden per studie(1/2 A4)

Is er onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze of een vergelijkbare interventie (in Nederland en in het buitenland) en wat zijn daarvan de uitkomsten?

---



**Contactpersoon**

Naam

Email

Telefoon

Organisatie

Mary de Groot

mary@fitprogramma.nl

06-38374233

In Beweging Fitprogramma's

# Samenvatting

---

## Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden (1/3 A4) \*

Fit in 90 dagen is een sportief en uitdagend project gericht op het tot stand brengen van een gezonde en bewuste leefstijl. Het project is een zogenaamde gecombineerde interventie. Een gecombineerde interventie houdt in dat we bewegen en leefstijl tegelijkertijd ontwikkelen. We zien bewegen als de motor van een gezonde leefstijl en de twee begrippen als onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Fit in 90 dagen gaat uit van leren door te doen binnen de vertrouwde schoolomgeving. Het traint, leert en inspireert leerlingen om op verschillende manieren een gezonde levensstijl te ontwikkelen. Fit in 90 dagen heeft daarnaast de doelstelling om leerkrachten te bekwaamen in het geven van voldoende, goed en gevarieerd bewegingsonderwijs.

Fit in 90 dagen heeft een **vast basisprogramma** en een **keuzeprogramma**. Onder begeleiding van een **schoolcoach** wordt het project uitgerold en tot een succesvol einde gebracht.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

---

## Doelgroep in het kort – max 20 woorden

De uiteindelijke doelgroep zijn leerlingen en leerkrachten in het primair- en voortgezet onderwijs.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

---

## Doel in het kort – max 20 woorden

Bewustwording van een gezonde leefstijl bereiken d.m.v. de drie kleuren methodiek.

---

## Aanpak in het kort – max 50 woorden

De aanpak is praktisch ingesteld. Bewustwording door doen en ervaren. Alle activiteiten worden daarom vanuit sport, spel en bewegen aangeboden.

---

## Materiaal in het kort – max 50 woorden

Hiertoe zijn aanwezig de handleiding voor leerkrachten, beweegkaartjes, weekopdrachten en de workshops. Verder zijn er evaluaties en rapportages en follow-up strategieën beschikbaar.

---

## Kosten in het kort – max 30 woorden

Fit in 90 dagen heeft drie prijsstellingen  
Brons: € 0,10 per leerling per dag. Minimale kosten € 1500,00  
Zilver: € 0,20 per leerling per dag  
Goud: € 0,40 per leerling per dag.

---

**Uitkomsten praktijkonderzoek in het kort – max 50 woorden**

Pluspunten:

- Het project sluit goed aan op het onderwijs zoals gegeven in de praktijk
- De aanwezigheid van coaches op de school
- De samenhang
- De persoonlijke aandacht
- Het bieden van concrete oplossingen en hulp

Verbeterpunten:

- Aantal beschikbare contacturen
- Meer aandacht voor “plus leerlingen”
- Meer ouderparticipatie

---

**Onderbouwing in het kort – max 150 woorden (1/3 A4)**

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet te worden ingevuld voor het niveau Goed beschreven.

---

**Uitkomsten effectonderzoek in het kort – max 50 woorden**

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

NB. Dit vak hoeft niet te worden ingevuld voor het niveau Goed beschreven en Goed onderbouwd.

---

## Aangehaalde literatuur

---

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur, en gebruik hiervoor de APA-normen (met kleine letters).

- Bernaards (Claire), Monitori Bewegen en Gezondheid (TNO), 2014
- CBS Statline, Spreiding, 2013
- CBS Statline, Aantal basisscholen, 2013
- Chorus, A, Trendrapport Bewegen en Gezondheid (TNO), 2008/2000
- Ferreira, I, Obesity Reviews, 2007
- Gezondheidsraad, Rapport voor Dik en dun, 2010/2013
- Mullier Instituut, Nulmeting Bewegingsonderwijs, 2013
- Stegeman, H. Waarom onderwijs in Bewegen, 2006
- VUMC/Trimbos Instituut, Morbide obesitas, 2011