

---

# KINDEREN AAN DE ZIJLIJN IN BEWEGING KRIJGEN

---

Lisanne de Jonge

Innovatieplan voor SNO Woudenberg

Fontys Master Healthy Ageing

26/08/2025



Voor dit onderzoek zijn verschillende AI-bronnen gebruikt om literatuur te vinden, filteren en selecteren. Consensus werd ingezet als zoekmachine, met een iets andere aanpak dan Google Scholar, om specifiekere en relevantere artikelen te vinden. Copilot en ChatGPT werden beide gebruikt om artikelen te zoeken die bepaalde uitspraken bevestigden. Daarnaast gaven beide zoekmachines korte samenvattingen van de gepresenteerde artikelen. ChatGPT werd bovendien gebruikt om een beter begrip van het onderwerp te krijgen door vragen te stellen zoals: Wat zijn de TDF-domeinen? Dit werd gedaan om de algemene betekenis van de domeinen te achterhalen.

# Inhoudsopgave

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Inleiding.....                   | 4  |
| Methode .....                    | 6  |
| Methode - Fase 1 .....           | 7  |
| Contextuele interviews .....     | 7  |
| Materiaalsafari.....             | 8  |
| Fly on the Wall-observaties..... | 8  |
| Resultaten – Fase 1 .....        | 9  |
| Contextuele interviews .....     | 9  |
| Materiaalsafari.....             | 10 |
| Fly on the Wall-observaties..... | 11 |
| Conclusie Fase 1 .....           | 12 |
| Methode – Fase 3 .....           | 13 |
| Focusgroep.....                  | 13 |
| Resultaat – Fase 3 .....         | 14 |
| Focusgroep.....                  | 14 |
| Discussie.....                   | 16 |
| Methodologische discussie .....  | 16 |
| Inhoudelijke discussie .....     | 16 |
| Conclusie .....                  | 18 |
| Bronnenlijst .....               | 20 |
| Bijlagen .....                   | 24 |
| Bijlage 1 .....                  | 24 |
| Bijlage 2 .....                  | 28 |
| Bijlage 3 .....                  | 29 |
| Bijlage 4 .....                  | 30 |
| Bijlage 5 .....                  | 32 |
| Bijlage 6 .....                  | 33 |
| Bijlage 7 .....                  | 34 |
| Bijlage 8 .....                  | 35 |

# Inleiding

In Nederland voldoet 38,5% van de kinderen tussen 4 en 12 jaar niet aan de beweegrichtlijnen, wat risico's oplevert voor hun fysieke en mentale gezondheid (Nederlands Jeugdinstituut, 2025). De richtlijnen adviseren dagelijks minstens een uur matig tot intensieve beweging en wekelijkse spier- en botversterkende activiteiten (Kenniscentrum Sport en Bewegen, z.d.). Tekort aan beweging kan leiden tot verminderde motoriek, slechtere slaap en verhoogde kans op chronische aandoeningen (Gronek et al., 2020; RIVM, 2023; Romunde, 2024; Santos et al., 2021; Uher & Bukova, 2018; Wilhite et al., 2022).

Vanuit internationaal onderzoek blijken sportplezier en intrinsieke motivatie sterke voorspellers van actieve deelname (Fitri & Novan, 2022). Sportplezier verwijst naar het plezier dat een kind ervaart tijdens het sporten, terwijl intrinsieke motivatie de motivatie is die het kind vanuit zichzelf voelt om deel te nemen aan sportactiviteiten. Kinderen die zich competent en bekwaam voelen en daardoor het gevoel hebben dat ze de sport aankunnen, haken minder snel af (Zhang & Wang, 2022).

Ook autonomie, sociale verbondenheid, ouderlijke steun en teamdynamiek beïnvloeden sportdeelname (Spruijtenburg & Abswoude, 2021; Strandbu & Stefansen, 2017). Wanneer kinderen zelf keuzes mogen maken, zich verbonden voelen met anderen en steun ervaren, blijven ze vaker actief betrokken.

Organisatorische factoren zoals groepsgrootte, variatie in aanbod en toegankelijkheid kunnen deelname bevorderen of juist belemmeren (Hopkins & Hopkins, 2023; Witt & Dangi, 2023). Een te grote groep kan kinderen het gevoel geven dat ze niet gezien worden, terwijl afwisseling en toegankelijkheid juist motiverend werken.

Sport-BSO's stimuleren bewegen buiten schooltijd. In 2023 maakten ruim 565.000 kinderen gebruik van BSO's, waar ze gemiddeld 420 uur per jaar doorbrachten (Nederlands Jeugdinstituut, n.d.). Hoewel exacte cijfers ontbreken, is het aantal sport-BSO's gegroeid, mede door maatschappelijke aandacht voor een gezonde leefstijl. Sport-BSO's onderscheiden zich door hun sportieve focus, locatie en begeleiding. Ze dragen bij aan motorische ontwikkeling, spelplezier en sociale groei (Lee et al., 2017; Koedijker, 2022). Deelname sportactiviteiten van de BSO is alleen geen vanzelfsprekend: sommige kinderen blijven structureel aan de zijlijn staan of haken af, mogelijk door groepsgrootte of gebrek aan variatie (Hopkins & Hopkins, 2023; Witt & Dangi, 2023). Sinds corona is sportdeelname onder jongeren gedaald van 78% in 2019 naar 65% in 2021 (NJI, 2022). Sportdeelname is ook bij een sportgerichte BSO geen vanzelfsprekendheid.

Sport-BSO SNO is actief op vijf locaties: Woudenberg, Leusden, Barneveld, Scherpenzeel en Achterveld. SNO Woudenberg vangt dagelijks 144 kinderen op. Er werken in totaal 18 medewerkers, onder wie één manager, vijf assistent-leidinggevenden en twaalf pedagogisch medewerkers. Elke middag vindt er een structurele sportactiviteit plaats met een wekelijks wisselend thema, gericht op motorische ontwikkeling. Bij kinderen van 6 tot 9 jaar liggen de sport thema's vast in een jaarplanning, bij oudere kinderen worden ze in overleg met de groep gekozen. De sportactiviteiten sluiten aan bij de pedagogische basisdoelen van Riksen-Walraven (Spengen & Walraven, 2023).

Ondanks de sportieve setting merken medewerkers dat niet alle kinderen vanzelf deelnemen. Dit baart zorgen over hun ontwikkeling en vormt een uitdaging voor het team. Knelpunten zijn onder andere tijdsdruk, uiteenlopende behoeften binnen leeftijdsgroepen en het ontbreken van praktische handvatten om álle kinderen actief te betrekken.

Vanuit de behoefte aan een werkbare strategie bij sport-BSO SNO Woudenberg, is een onderzoek opgezet gericht op het creëren van een innovatieplan ten behoeve van het motiveren van kinderen om deel te nemen aan sport.

Dit innovatieplan richt zich daarom op de vraag: *Hoe kunnen medewerkers van sport-BSO SNO Woudenberg kinderen van 6 tot en met 9 jaar stimuleren tot deelname aan structurele beweegactiviteiten?*

## Methode

Voor dit onderzoek is het Double Diamond model gebruikt (Van Der Wardt & Van Der Wardt, 2021). Met deze methode kan er stap voor stap naar een oplossing voor de onderzoeksvraag gewerkt worden. Het Double Diamond model is opgedeeld in 4 fasen:

1. Discover (probleem verkennen, bijvoorbeeld met interviews of observaties)
2. Definiëren (vaststellen van het probleem en formuleren van probleemdefinitie)
3. Ontwikkelen (ideeën genereren voor mogelijke oplossingen)
4. Opleveren (verfijnen en testen van idee)

Alle fasen zijn voor dit onderzoek doorlopen, echter fase 2 is verwerkt in fase 3 en fase 4 is verwerkt in de Discussie en Conclusie. Met name fase 2 was te beperkt om hiervoor een apart hoofdstuk te reserveren. Fase 4 kon passend beschreven worden als onderdeel van de discussie en conclusie, daarom is dit gecombineerd. Het doorlopen van alle fasen was noodzakelijk om systematisch het onderzoek uit te voeren zodat aan het eind van het onderzoek een duidelijk conclusie geformuleerd kon worden. Bij elke methode zijn minimaal zes deelnemers gezocht om zo de meeste variatie, betrouwbaarheid en haalbaarheid te creëren (Bekele & Ago, 2022).

# Methode - Fase 1

## Discover

In deze eerste fase is onderzocht welke factoren de beweegdeelname van kinderen bij sport-BSO SNO Woudenberg beïnvloeden. De focus lag op het identificeren van belemmerende en stimulerende factoren bij kinderen en medewerkers. Daarom was het noodzakelijk om te spreken met de belangrijkste stakeholders (de kinderen en medewerkers) en hun te observeren op locatie. De volgende drie kwalitatieve methoden zijn gecombineerd om zo het huidige probleem in kaart te brengen:

1. Contextuele interviews;
  - a. Door deze op locatie in de eigen omgeving te houden, was de overtuiging dat hier zo open mogelijke antwoorden uitkwamen.
2. Materiaalsafari;
  - a. Hiermee konden op een speelse wijze kinderen ook gevraagd worden naar hun belemmerende en stimulerende factoren. Daarnaast werd met name het non-verbale gedrag zoals enthousiasme en lichaamshouding genoteerd.
3. Fly on the Wall-observaties.
  - a. Op deze manier kon de huidige situatie in kaart gebracht worden (Van 't Veer et al., 2020).

## Contextuele interviews

**Doel:** Inzicht krijgen in hoe medewerkers het beweeggedrag van kinderen beoordelen, welke rol zij voor zichzelf zien in het stimuleren van deelname, en welke factoren zij als ondersteunend of belemmerend ervaren in hun dagelijkse praktijk.

**Deelnemers:** Zeven medewerkers. Waarvan een manager, twee assistent-leidinggevend en vier pedagogisch medewerkers.

**Instrumenten:** Gekozen is voor een semigestructureerde interviewleidraad gebaseerd op het Theoretical Domains Framework (TDF; Atkins et al., 2017). Het TDF omvat 14 domeinen die gedrag beïnvloeden. Een voorbeeld van een vraag uit een domein is bijvoorbeeld kennis; 'Welke handvatten of strategieën mis je op dit moment?'. Door de brede insteek van de vragen, konden de belemmerende en stimulerende factoren in beeld gebracht worden. Een overzicht van de gebruikte interviewvragen is opgenomen in bijlage 1, waarin ook wordt toegelicht hoe elk domein is vertaald naar een concrete vraag.

**Procedure:** De interviews vonden plaats op locatie en duurden maximaal 30 minuten per persoon. De interviews werden opgenomen via een woord voor woord transcriptie. Voor het interview werd gestart werd er een informed consent getekend. Na de interviews heeft er een peer debriefing met de manager plaatsgevonden, dit behoorde bij fase 2.

**Analyse:** De transcripten zijn deductief thematisch geanalyseerd binnen de TDF-domeinen. Per domein zijn uitspraken gecodeerd en gecategoriseerd. Waarna er een korte samenvattingen per domein gemaakt konden worden.

## Materiaalsafari

**Doel:** Het perspectief van de kinderen centraal stellen door hun voorkeuren voor sporten en ervaringen met spelmaterialen te verkennen. Dit geeft inzicht in hun motivatie, belemmeringen en spelbeleving.

**Deelnemers:** Vijf kinderen (6–9 jaar). In eerste instantie zijn er zes kinderen benaderd, maar één ouder gaf geen toestemming. Selectie en ouderbenadering verliep via de manager.

**Instrumenten:** Een visueel aanbod van sport- en spelmaterialen en een observatieformulier met open vragen (zie bijlage 2). Kinderen kregen de opdracht aan te wijzen welk materiaal zij het leukst en minst leuk vonden, en kregen vragen over samen spelen, moeilijkheid van de sport, plezier in de sport en gemis van voorwerpen tijdens het gesprek. Elk gesprek duurde ca. 10 minuten en het non-verbale gedrag zoals enthousiasme, terughoudendheid en lichaamshouding werd genoteerd.

**Procedure:** Korte individuele gespreksmomenten op het klimreklein uitgevoerd met kinderen, deze vonden plaats buiten de reguliere sportactiviteiten om de deelnemende kinderen niet te laten afleiden.

**Analyse:** Alle antwoorden en observaties zijn inductief gecodeerd met behulp van de richtlijnen van Van 't Veer et al. (2020). Thema's zijn geordend rond motieven zoals 'samen spelen', 'competentiebeleving' en 'afhaken bij onbekendheid of moeilijkheid'.

## Fly on the Wall-observaties

**Doel:** In kaart brengen hoeveel kinderen er langs de lijn zitten. Maar ook in kaart brengen van de huidige manier hoe kinderen deelnemen aan beweegactiviteiten op de sport BSO, en hoe hun begeleiders daarop inspelen.

**Deelnemers:** Zes pedagogisch medewerkers, werkzaam op dinsdag of donderdag. Die in overleg zijn uitgekozen met de manager. Daarnaast waren de dagelijkse 35 kinderen van 6 t/m 9 jaar die dag aanwezig bij de te observeren sportactiviteit.

**Instrumenten:** Een gestructureerde observatielijst gebaseerd op de Fly on the Wall-methodiek (Van 't Veer et al., 2020) (zie bijlage 3) met aandacht voor: (1) kind participatie, (2) begeleidersgedrag, (3) groepsinteractie, (4) aansluiting op het beweegthema, (5) omgeving zoals weer en materiaal.

**Procedure:** Observaties vonden plaats op zes middagen (15:30–18:00 uur), waarbij het gedrag van kinderen vóór, tijdens en na de beweegactiviteit is genoteerd. Daarnaast werd er gekeken naar de groepsdynamiek en voorbeeldgedrag van medewerkers.

**Analyse:** De observatiegegevens zijn geanalyseerd door het gedrag van kinderen en begeleiders systematisch te categoriseren op basis van de observatielijst met de vijf aandachtspunten (zie



Instrumenten). Per observatiemoment is genoteerd hoeveel kinderen niet actief deelnamen en in welke context dit plaatsvond (bijvoorbeeld bij bepaalde activiteiten of onder invloed van weersomstandigheden). Daarnaast is gekeken naar patronen in begeleidersgedrag, zoals aanmoediging, voorbeeldgedrag en interventies bij passiviteit. Door deze gegevens te groeperen per middag en activiteit type, zijn terugkerende thema's geïdentificeerd.

## Resultaten – Fase 1

### Discover

#### Contextuele interviews

Uit de interviews met zeven medewerkers van sport-BSO SNO Woudenberg bleek dat het stimuleren van beweegdeelname bij kinderen van 6 t/m 9 jaar kan worden beïnvloed door een combinatie van persoonlijke, sociale en organisatorische factoren. Uit de analyse van de interviews vielen de volgende punten op:

##### **Rolopvatting en motivatie van medewerkers**

Alle medewerkers voelen zich verantwoordelijk voor het motiveren van alle kinderen. Ze zien zichzelf als rolmodel en willen bijdragen aan positieve ervaringen: “Je voelt je verantwoordelijk, je wilt dat ze allemaal mee kunnen doen” (citaat resp. 3). Tegelijkertijd ervaren ze frustratie wanneer kinderen afhaken of weerstand tonen: “Ze gaan dan lopen klooiën, irriteren. Negatieve aandacht vragen” (citaat resp. 7).

##### **Belemmeringen in de praktijk**

Een terugkerend knelpunt is de groepsgrootte in verhouding tot het aantal medewerkers. Dit beperkt de mogelijkheid tot individuele aandacht en het inspelen op terughoudend gedrag. “Je staat vaak met een groep van 20 kinderen... dan is het moeilijk om de aandacht te verdelen” (citaat resp. 5). Ook het gebrek aan variatie in het beweegaanbod wordt genoemd als reden waarom kinderen afhaken. “Afwisseling en keuze aan de kinderen geven” (citaat resp. 2).

##### **Differentiatie en competentiegevoel**

Medewerkers signaleren dat jongere kinderen soms fysiek niet mee kunnen komen, terwijl oudere kinderen juist onzeker zijn over hun vaardigheden. Dit vraagt om differentiatie in activiteiten en het creëren van succeservaringen. “Als er door jouw onderzoek al twee minder aan de zijlijn staan, is dat al waardevol” (citaat resp. 7).

##### **Teamdynamiek en kennisdeling**

Binnen het team is er een sterke cultuur van samenwerking en collegiale steun. Toch wordt ook behoefte geuit aan meer kennisuitwisseling, vooral tussen medewerkers met verschillende achtergronden (sport vs. pedagogiek). “Nieuwe mensen die juist van sport komen, kunnen aan het begin van hun werk met iemand van pedagogiek sparren” (citaat resp. 5).

##### **Strategieën en voorbeeldgedrag**

Medewerkers passen verschillende strategieën toe om kinderen te motiveren, zoals zelf meedoen, het betrekken van vriendjes of het aanpassen van de activiteit. Voorbeeldgedrag blijkt effectief: “Als wij ook plezier uitstralen, dan gaan zij toch ook meedoen” (citaat resp. 7).

## Materiaalsafari

De belangrijkste uitspraken en gedragingen zijn samengevat in de hieronder opgenomen tabel 1.

### Samen spelen is favoriet

De meeste kinderen noemden materialen die gebruikt worden in groepsverband als favoriet. Een jongen van 6 koos het speelhuisje, omdat hij daar met een vriendje uit de wind rustig naar andere kinderen kon kijken. Een jongen van 7 gaf glunderend aan dat voetbal zijn favoriet was, omdat hij dat samen met zijn vriendjes kon spelen. Bij alle kinderen in de voor dit onderzoek relevante leeftijdscategorie (6 t/m 9 jaar) bleek dat het samen kunnen spelen bijdragen aan motivatie om deel te nemen.

### Beweegplezier en competentiegevoel

Kinderen kiezen materiaal waarin ze zich vaardig voelen of waarin ze iets kunnen ‘laten zien’. Een meisje koos het klimrek omdat ze er trucjes mee kon doen. Dit sluit aan bij de interviews waarin medewerkers benoemden dat kinderen vaker afhaken als ze onzeker zijn over hun vaardigheden. Het ervaren van competentie draagt zichtbaar bij aan motivatie. Kinderen zoeken activiteiten op waarin ze vertrouwen hebben. Een jongen van 7 gaf aan:

*“Basketbal is stom, want je mag niet gewoon lopen met de bal zoals bij voetbal.”*

### Belemmeringen bij materiaal

Materialen werden als ‘stom’ omschreven wanneer ze als saai of moeilijk werden ervaren. Zo vond een jongen van 7 basketbal vervelend, omdat je daar niet zo makkelijk mocht lopen met de bal als met voetbal. Onbekendheid of een gevoel van onkunde bij een bepaalde sport kan leiden tot afhaken. Dit sluit aan bij observaties van medewerkers over faalangst of vermijding bij kinderen die iets ‘niet kunnen’.

Tabel 1: Resultaten van materiaal safari interviews bij 5 kinderen van verschillende leeftijden.

| Leeftijd | Favoriet materiaal  | Samen/alleen                      | Reden voorkeur                                     | Minst favoriet    | Opvallend gedrag    |
|----------|---------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 6        | Speeltoestel/huisje | Samen                             | Samen uit de wind zitten                           | Voetbal + frisbee | Glimlachen, stralen |
| 7,5      | Basketbal + klimrek | Basketbal samen<br>Klimrek alleen | Ze kan kunstjes op het klimrek en met de basketbal | Voetbal           | Wegkijken, onrustig |

|     |                        |                                        |                                                        |                                |                                  |
|-----|------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 8   | Voetbal                | Samen<br>Alleen voor<br>trucjes alleen | Ze zit op<br>voetbal en<br>vind het<br>heel leuk       | Klimrek +<br>frisbee           | Glimlachen                       |
| 7   | Voetbal                | Samen                                  | Hij kan dit<br>samen met<br>zijn<br>vrienden<br>spelen | Basketbal                      | Glundert                         |
| 8,5 | Voetbal +<br>basketbal | Samen                                  | Dat is leuk<br>op school<br>en thuis                   | Frisbee +<br>step +<br>klimrek | Straalt<br>zelfvertrouwen<br>uit |

## Fly on the Wall-observaties

### Structurele uitval aan de zijlijn

Bij elke observatieronde viel op dat er gemiddeld drie kinderen zich aan de zijlijn bevonden, passief of afwachtend. Het ging daarbij opvallend vaak om dezelfde kinderen. Zij lieten tijdens meerdere activiteiten terughoudend gedrag zien, zoals het vermijden van oogcontact, wegdraaien van het spel of zich vastklampen aan de bank binnen in het gebouw.

De observaties laten zien dat de uitval niet op zichzelf staat, maar samenhangt met factoren zoals groepsgrootte, activiteit type en het ontbreken van succeservaringen. In combinatie met de andere observaties ontstaat een beeld waarin motivatie en deelname sterk afhankelijk zijn van contextuele en persoonlijke factoren, zoals de invloed van wachttijd en begeleidersgedrag.

### Beïnvloeding door activiteit type

De vorm van de activiteit speelde een duidelijke rol in de betrokkenheid. Tijdens beweegvormen waarin kinderen om de beurt actief zijn, zoals verspringen, haakten tien kinderen af vanwege de lange wachttijd. Bij activiteiten met veel gelijktijdige actie, zoals trefbal of circuitvormen, werden daarentegen slechts twee afhakers genoteerd. Dit wijst erop dat wachttijd de motivatie remt en afhaken bevordert. Activiteiten waarbij alle kinderen gelijktijdig betrokken zijn, lijken toegankelijker en activerend.

### Weersinvloeden

Tijdens warme dagen (24+ graden) werd merkbaar minder intensief bewogen. Kinderen klaagden over de hitte. Soms werd de activiteit vervroegd beëindigd of aangepast. Dit zou daarom impact kunnen hebben op de motivatie van kinderen.

### Rol van begeleiders

Actieve en enthousiasmerende begeleiding bleek cruciaal. Wanneer medewerkers meebewogen, complimenten uitdeelden of kinderen persoonlijk benaderden, was de deelname gemiddeld hoger met een kind. De houding van medewerkers lijkt directe invloed te hebben op de deelname. Voorbeeldgedrag kan helpen in het motiveren, zoals ook bleek uit de interviews.

### Interactie tussen kinderen

Kinderen trokken vaak op in vaste duo's of kleine groepjes. Wanneer één kind stopte of niet meedeed, volgde soms een ander. Omgekeerd werkte enthousiasme aanstekelijk: als één kind meedeed na aanmoediging, volgde vaak een ander kind ook.

## Conclusie Fase 1

Uit de observaties, interviews en materiaalsafari blijkt dat deelname aan activiteiten binnen de BSO sterk beïnvloed wordt door factoren als groepsgrootte, wachttijd, begeleidersgedrag en het type materiaal. Vooral kinderen die zich structureel aan de zijlijn bevinden, tonen terughoudendheid die mogelijk voortkomt uit onzekerheid of gebrek aan aansluiting.

*“Je staat vaak met een groep van 20 kinderen... dan is het moeilijk om de aandacht te verdelen.” (citaat resp. 5)*

De bevindingen benadrukken het belang van een stimulerende omgeving waarin kinderen zich veilig voelen om deel te nemen, en waarin begeleiders actief kunnen inspelen op individuele behoeften. Ook is sociale verbondenheid een belangrijke motivator, wat geconcludeerd zou kunnen worden uit de materiaalsafari, maar ook uit de interviews. In de interviews benoemde medewerkers bijvoorbeeld dat samen plezier hebben vaak werkt als motivatie voor beweeggedrag.

# Methode – Fase 3

## Develop

*Noot: een beschrijving van de activiteiten van fase 2 ontbreekt in dit rapport omdat fase 2 bestaat uit het vaststellen en definiëren van het probleem, maar dit niet groot genoeg was om hier een volledige fase over uit te schrijven. Deze fase is in samenspraak met de manager van SNO Woudenberg uitgevoerd en is voor dit onderzoek opgenomen als startpunt van fase 3.*

In een gesprek met de manager van SNO zijn resultaten van fase 1 besproken. Hiermee zijn ook knelpunten zoals groepsgrootte, beperkte variatie en leeftijdsverschillen doorgenomen. De nu, in samenspraak met de manager, gevalideerde inzichten vormden het inhoudelijke vertrekpunt voor fase 3 zijnde de gezamenlijke interventieontwikkeling.

Fase 3 stond in het teken van het gezamenlijk ontwikkelen van een oplossing voor een interventie die medewerkers van sport-BSO SNO Woudenberg kunnen inzetten om kinderen van 6 tot 9 jaar te stimuleren tot deelname aan beweegactiviteiten. Fase 3 was vooral gericht op het ontwerpend onderzoeken van wat nodig zou zijn voor een succesvolle interventie.

## Focusgroep

**Doel:** Het doel van de sessie was om op basis van fase 1 gezamenlijk ideeën te bedenken die de beweegdeelname van kinderen van 6 tot 9 jaar kunnen vergroten.

**Deelnemers:** Aan deze sessie deden zeven teamleden mee die ook met fase 1 hadden meegedaan: vier pedagogisch medewerkers, twee assistent-leidinggevend en één locatiemanager. Deze groep was representatief voor het team qua functies, ervaringsniveaus en achtergronden. De kinderen uit de materiaalsafari zijn in deze fase niet meegenomen, omdat zij zich nog in een ontwikkelingsfase bevinden waarin abstract denken en groepsdiscussies uitdagend zijn (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.).

**Instrumenten:** Voor deze fase werd gekozen voor een focusgroepsessie van 45 minuten, begeleid door de onderzoeker. De sessie vond plaats op 28 mei 2025 op de locatie van de BSO, in een informele setting die ruimte bood voor creatief denken en open gesprek. Als ondersteunende werkvormen zijn brainwriting, dot voting en een beslismatrix toegepast (Van 't Veer et al., 2020), ondersteund met creatieve materialen zoals stiften, themakaarten en visuele sjablonen (zie Bijlage 4 voor de opzet). De conclusie uit fase 2 werden visueel weergegeven op een flipover, die fungeerden als startpunt van het gesprek.

**Procedure:** De sessie duurde 45 minuten. De sessie kende een opbouw in meerdere stappen. De sessie startte met een korte reflectie op de resultaten van fase 1 en 2 (zie bijlage 5), om de sterke en verbeter punten gezamenlijk door te nemen. Daarna kregen de medewerkers vijf minuten de tijd om individueel ideeën te noteren op sticky notes, zodat iedereen vanuit eigen perspectief en zonder groepsinvloed kon bijdragen. Vervolgens werden de geformuleerde ideeën door alle deelnemers hardop uitgesproken, toegelicht en verzameld op een flipover, hier sloot de manager ook bij aan (zie bijlage 6). Met behulp van dot voting bracht de groep een eerste selectie aan, waardoor drie ideeën overbleven. Deze drie overgebleven ideeën zijn daarna opnieuw besproken en beoordeeld door alle

deelnemers, waarbij gestemd werd op drie criteria: haalbaarheid, toepasbaarheid en relevantie. Op basis van deze gezamenlijke beoordeling is één idee gekozen dat het meeste draagvlak kreeg binnen de groep (zie bijlage 7). Dit interventievoorstel is vervolgens meegenomen als uitgangspunt voor fase 4.

**Analyse:** De analyse vond direct plaats aan het einde van de focusgroepsessie, samen met de deelnemers. In groepsverband werden de gepresenteerde interventie-ideeën besproken op haalbaarheid, toepasbaarheid en relevantie binnen de context van sport-BSO SNO Woudenberg. Deze gezamenlijke reflectie resulteerde in de keuze voor één interventievoorstel dat het meeste draagvlak en enthousiasme opriep binnen het team. Dit idee is vervolgens meegenomen als uitgangspunt voor fase 4, waarin het verder werd uitgewerkt en geëvalueerd.

## Resultaat – Fase 3

### Develop

#### Focusgroep

##### Stap 1 – Ideeëngeneratie, brain writing

Tabel 4: De negen ideeën die de deelnemers hadden bedacht. Daarnaast waar het de oplossing voor zou zijn.

| Idee                                                                                  | Verbetering van verbeterpunt;                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Groep splitsen op leeftijd                                                            | Te veel leeftijdsverschil in groep.                                                                                           |
| Sporttraining aanbieden om variatie in oefeningen aan te brengen binnen het weekthema | Weinig variatie in sportactiviteiten.                                                                                         |
| Kinderen bij sporten differentiëren op moeilijkheidsgraad                             | 7- Jaar kunnen de sport fysiek soms niet, 8+ zijn onzeker over eigen kunnen in de sport + Te veel leeftijdsverschil in groep. |
| Meer medewerkers op de groep                                                          | Te grote groepen/weinig personeel                                                                                             |
| Zelf meespelen als medewerker                                                         | 7- jaar kunnen de sport fysiek soms niet, 8+ zijn onzeker over eigen kunnen in de sport.                                      |
| Kennisdeling binnen het team stimuleren                                               | Kennisuitwisseling.                                                                                                           |
| Kinderen belonen                                                                      | -                                                                                                                             |
| SNO breed meer samen laten optrekken                                                  | Kennisuitwisseling.                                                                                                           |
| Kinderen laten stemmen                                                                | Weinig variatie in sportactiviteiten                                                                                          |

##### Stap 2 – Stemronde en selectie

Alle voorstellen zijn plenair besproken en beoordeeld via dot voting, waarbij medewerkers per criterium (effectiviteit, uitvoerbaarheid, passend bij SNO) hun stem konden uitbrengen. De drie best gewaardeerde ideeën waren:

1. *Variatie in oefeningen aanbrengen binnen het weekthema* (4 stemmen)
2. *Groep splitsen op leeftijd (6–7 vs. 8–9 jaar)* (5 stemmen)
3. *Zelf actief meedoen als medewerker* (5 stemmen)

Deze drie voorstellen scoorden hoog op meerdere criteria. Vooral het eerste idee werd gezien als realistisch, laagdrempelig en goed integreerbaar in de bestaande werkwijze. In overleg met de manager is besloten om dit voorstel uit te werken in fase 4. De keuze voor variatie binnen het bestaande weekthema toont de voorkeur voor een praktische oplossing die voortbouwt op wat al aanwezig is, en ruimte biedt voor differentiatie zonder extra middelen.

# Discussie

## Methodologische discussie

Het onderzoek gebruikte een brede iteratieve benadering. Pedagogisch medewerkers leverden input via interviews, een focusgroep en werkbijeenkomsten, en droegen actief bij aan de concretisering van het interventievoorstel. Ook het perspectief van kinderen werd meegenomen via de materiaalsafari. Hierdoor sluit het inhoudelijk aan bij de visie en werkwijze van de organisatie. Door de centrale positie van de manager binnen de organisatie en betrokkenheid bood de manager een belangrijke vorm van inhoudelijke toetsing binnen het ontwerpproces.

De materiaalsafari leverde divers kwalitatief materiaal op, maar een focusgroep met kinderen had mogelijk extra verdieping kunnen bieden. Uit eerder onderzoek blijkt dat kinderen in groepsverband elkaars verhalen aanvullen en zich bewust worden van gedeelde ervaringen (Vogl et al., 2023). Hierdoor geven zij meer betekenis aan hun beweeggedrag. Het opnemen van zo'n sessie had het kind perspectief versterkt en meer inzicht kunnen geven in wat variatie voor kinderen zélf betekent.

De observaties zijn uitgevoerd op verschillende dagen, met wisselende begeleiders, weersomstandigheden en groepssamenstellingen. Dit maakt het lastig te bepalen of terughoudend gedrag bij kinderen werd veroorzaakt door de activiteit zelf, of juist door externe factoren zoals het weer (bijvoorbeeld regen of kou), de begeleider (bijvoorbeeld een minder vertrouwd gezicht), of de groepssamenstelling (zoals een dominante groepsgenoot of weinig bekende kinderen). Tegelijkertijd levert juist deze variatie een rijk beeld op van de dagelijkse praktijk, waarin wisselingen vanzelfsprekend zijn. Door in te spelen op deze realistische context ontstaat beter begrip van hoe omstandigheden het beweeggedrag beïnvloeden. Toekomstig onderzoek zou aanvullend één vaste dag met een constante activiteit en begeleider kunnen observeren, om belemmerende factoren gericht te identificeren.

## Inhoudelijke discussie

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat pedagogisch medewerkers behoefte hebben aan houvast, variatie en gezamenlijke verantwoordelijkheid bij het stimuleren van kinderen van 6 tot 9 jaar tot meer beweegdeelname. Deze behoefte werd zichtbaar in interviews, focusgroep en gesprekken over het ontwerpvoorstel. Op basis daarvan is gekozen voor het ontwikkelen van beweegkaarten: visuele instructiekaarten die structuur bieden aan medewerkers en keuzevrijheid en afwisseling creëren voor kinderen. Deze laagdrempelige aanpak sluit aan bij de praktijk op de BSO en wordt als haalbaar en bruikbaar ervaren door het team.

De observaties bevestigen het belang van differentiatie binnen beweegactiviteiten. Kinderen die minder vaardig zijn of terughoudend gedrag vertonen, haakten eerder af bij activiteiten die weinig ruimte boden voor aanpassing of succeservaringen. In meerdere gevallen werd dit gedrag herhaaldelijk geobserveerd bij dezelfde kinderen, wat kan duiden op onderliggende motivatiepatronen of vermijdingsgedrag. Daarmee wordt het belang benadrukt van beweegvormen die aansluiten bij het competentiegevoel van kinderen, een cruciale factor volgens onder andere Cheung et al. (2019). Dit suggereert dat succeservaringen essentieel zijn voor actieve deelname. Wanneer kinderen merken dat ze iets kunnen en plezier ervaren, vergroot dit hun motivatie om mee



te doen. Het creëren van zulke ervaringen zou daarom een kernprincipe moeten zijn in het ontwerp van beweegactiviteiten.

De voorkeur voor variatie in het beweegaanbod blijkt ook uit eerder onderzoek. Weiss et al. (2012) en Somerset en Hoare (2018) tonen aan dat autonomie en afwisseling belangrijke voorspellers zijn van beweegmotivatie bij kinderen. Variatie helpt verveling tegengaan en maakt het mogelijk beter aan te sluiten bij uiteenlopende interesses en voorkeuren. De thematische opzet van de voorgestelde beweegkaarten speelt hier nadrukkelijk op in.

De interviews tijdens de materiaalsafari bevestigen dit beeld. Kinderen gaven aan dat samen kunnen spelen en laten zien wat je kan voor hen motiverend werkt. Wanneer spelvormen als 'te moeilijk' of 'niet voor mij' worden ervaren, neemt de motivatie af en ontstaat weerstand. Herkenbare, afwisselende en positief ingestoken activiteiten, waarin ruimte is voor samenwerking en persoonlijke beleving, kunnen bijdragen aan langdurige betrokkenheid.

Daarnaast bleek uit de observaties dat ook omgevingsfactoren invloed hadden op de mate van deelname. Weersomstandigheden, energieniveau van kinderen en de rol van de begeleider speelden hierbij een zichtbare rol. Dit benadrukt het belang van een flexibel aanbod, waarbij begeleiders ruimte hebben om de intensiteit en vorm van activiteiten af te stemmen op de omstandigheden.

Naast deze pedagogisch-inhoudelijke inzichten laat het onderzoek ook organisatorisch relevante opbrengsten zien. Door de inzet van co-creatie en participatief werken groeide het eigenaarschap onder medewerkers. Zij waren actief betrokken bij het benoemen van knelpunten, bedenken van oplossingen en de uitwerking van het interventievoorstel. Dit versterkte de verbinding tussen praktijkkennis en ontwerpbeslissingen en zorgde voor intrinsieke motivatie om het voorstel toe te passen.

Deze aanpak sluit aan bij de principes van participatief praktijkonderzoek, waarin ervaringsdeskundigheid en samenwerking met het werkveld centraal staan (Smid, 2021). Wanneer medewerkers vanuit eigen inbreng bijdragen aan het ontwerp, en daarin ondersteund worden door leidinggevendenden, vergroot dat de kans op duurzame implementatie (Veenhoff & Pater, 2020).

Ten slotte toont dit onderzoek aan dat het doorlopen van alle vier de fases van het Double Diamond-model binnen een BSO-setting goed uitvoerbaar is en kan leiden tot concreet en gedragen ontwerpresultaten. De combinatie van perspectief, praktijkervaring en organisatorische inbedding maakt het interventievoorstel zowel inhoudelijk relevant als uitvoerbaar in de dagelijkse praktijk.

Voor toekomstig onderzoek is het interessant om de effectiviteit van de beweegkaarten in kaart te brengen. Hierbij kan gedacht worden aan systematische observaties, registratie van deelnamecijfers of feedback van kinderen en medewerkers na implementatie. Ook is het waardevol om te onderzoeken welke vormen van variatie (bijvoorbeeld coöperatief versus competitief) beter aansluiten bij specifieke leeftijden of motivatietypen.

# Conclusie

*Hoe kunnen medewerkers van sport-BSO SNO Woudenberg kinderen van 6 tot 9 jaar stimuleren tot deelname aan structurele beweegactiviteiten?*

Dit praktijkgerichte onderzoek laat zien dat het stimuleren van beweegdeelname bij kinderen van 6 t/m 9 jaar binnen sport-BSO SNO Woudenberg afhankelijk is van meerdere factoren. Uit interviews, observaties en de materiaalsafari blijkt dat motivatie wordt beïnvloed door groepsgrootte, variatie in het beweegaanbod, competentiegevoel, voorbeeldgedrag van medewerkers en sociale verbondenheid. Vooral kinderen die zich onzeker voelen of weinig aansluiting ervaren, blijven structureel aan de zijlijn staan.

Medewerkers geven aan dat zij gemotiveerd zijn om álle kinderen te betrekken, maar dat zij praktische handvatten missen om in te spelen op verschillen in leeftijd, vaardigheid en motivatie. De behoefte aan meer variatie, differentiatie en structuur binnen het beweegaanbod kwam in alle fases van het onderzoek naar voren.

Op basis van deze inzichten is in een focusgroep met het team een interventieconcept ontwikkeld dat inspeelt op de geconstateerde knelpunten. Dit bestaat uit werkafspraken binnen het team en het idee van beweegkaarten als hulpmiddel om variatie en houvast te bieden. Hoewel dit concept nog niet is getest, vormt het een logisch vervolg op de resultaten en sluit het aan bij de praktijk en behoeften van medewerkers.

De interventie is gebaseerd op gevalideerde criteria uit de discover fase (fase 1) en sluit aan bij bestaande werkwijzen, waardoor de kans op succesvolle implementatie toeneemt. De uitwerking van de beweegkaarten en bijbehorende afspraken biedt perspectief voor het stimuleren van beweging en biedt daardoor ook perspectief voor andere BSO's.

## **Aanbeveling voor de praktijk**

Voor SNO Woudenberg betekent dit dat het raadzaam is om in te zetten op meer variatie binnen de bestaande beweeg-/sportstructuren. Dit kan worden ondersteund met praktische middelen zoals beweegkaarten die medewerkers houvast bieden én kinderen aanspreken. Daarnaast wordt aanbevolen om vaste werkafspraken te hanteren, zoals het splitsen van beweeggroepen op leeftijd en het actief meedoen van ten minste één medewerker per activiteit. Dit draagt bij aan voorbeeldgedrag, verhoogt betrokkenheid en sluit beter aan bij de diverse behoeften van kinderen in de leeftijd van 6 tot 9 jaar.

De beweegkaarten zouden stap-klare kaarten moeten worden, die alle medewerkers kunnen gebruiken. Hierop zou de uitleg van de activiteit, het aantal kinderen, de benodigdheden en de opzet van de sportactiviteit staan. Deze kaart zou voor elke sport verschillende kaarten moeten krijgen, met verschillende activiteiten/trainingen binnen de sport. Deze zullen in de zomervakantie van 2025 worden ontwikkeld door 2 medewerkers van SNO Woudenberg, zo is al bevestigd door de Manager van SNO Woudenberg.

De beweegkaarten gaan geprint worden en komen te liggen op het kantoor van SNO Woudenberg, zodat medewerkers er gemakkelijk toegang toe hebben. Voor de start van het schooljaar krijgen alle medewerkers een uitleg over de werking en het gebruik van de beweegkaarten.

### **Aanbeveling voor de wetenschap**

Op basis van de gezamenlijke interventieontwikkeling, beweegkaarten, wordt aanbevolen om de gekozen interventies stapsgewijs te implementeren, met ruimte voor tussentijdse reflectie, testen en bijsturing, zie bijlage 8 voor een voorbeelduitwerking hiervan. Door de medewerkers actief te betrekken bij de uitvoering en evaluatie, wordt niet alleen draagvlak gecreëerd, maar ook een duurzame verbetering van de werkwijze binnen SNO Woudenberg gestimuleerd. Daarnaast zouden toekomstige studies bijvoorbeeld kunnen onderzoeken welke vorm van variatie het best aansluit bij verschillende motivatietypen of leeftijdsgroepen binnen de BSO-populatie, zoals coöperatieve, competitieve of individuele werkvormen.

## Bronnenlijst

- Atkins, L., Francis, J., Islam, R., O'Connor, D., Patey, A., Ivers, N., Foy, R., Duncan, E. M., Colquhoun, H., Grimshaw, J. M., Lawton, R., & Michie, S. (2017). A guide to using the Theoretical Domains Framework of behaviour change to investigate implementation problems. *Implementation Science*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13012-017-0605-9>
- Bekele, W. B., & Ago, F. Y. (2022). Sample Size for Interview in Qualitative Research in Social Sciences: A Guide to Novice Researchers. *Research in Educational Policy And Management*, 4(1), 42–50. <https://doi.org/10.46303/repam.2022.3>
- Cheung, W. C., Akamoglu, Y., Ostrosky, M. M., Favazza, P. C., Yang, H.-W., & Aronson-Ensign, K. (2019). Merging motor and cognitive development: There's so much to learn while being physically active! Geraadpleegd via ERIC: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED596974.pdf>
- Christensen, P., & James, A. (2008). *Research with children: Perspectives and practices* (2e ed.). Routledge.
- Cijfers over beweging | Nederlands Jeugdinstituut*. (2025, April 1). <https://www.nji.nl/cijfers/beweging>
- Fitri, I. G. N., & Novan, A. (2022). *Motivation levels for youth participation in and dropout from sports: An analysis based on sport typology and demographics*. Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/844c4b921679f268e85628b9b8c88428c30f5612>
- Gronek, P., Wielinski, D., Cyganski, P., Rynkiewicz, A., Zajac, A., Maszczyk, A., Gronek, J., Podstawski, R., Czarny, W., Balko, S., Clark, C. C., & Celka, R. (2020). A review of Exercise as Medicine in Cardiovascular Disease: Pathology and Mechanism. *Aging and Disease*, 11(2), 327. <https://doi.org/10.14336/ad.2019.0516>
- Hopkins, C., & Hopkins, R. (2022). *A systematic review of factors associated with dropout from youth sport*. Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/b886c48a9c15fe8a7918ce078dfae4ead861886a>
- Howie, E. K., & Daniels, B. T. (2021). *Promoting physical activity through youth sports: What works and what doesn't*. Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/8d121f47047453422fc507ddfb139373949473d1>
- Job van 't Veer, Eveline Wouters, Monica Veeger, & Remko van der Lugt. (2020). *Ontwerpen voor zorg en welzijn*. Uitgeverij Coutinho.
- Kellstedt, D. K., & Schenkelberg, M. A. (2022). *Youth sport participation and physical activity in US adolescents: Trends and associations*. Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/809c6d2bcb0afd5a6072bcefc7598877135d42>
- Kenniscentrum Sport En Bewegen. (z.d.). *Beweegrichtlijnen: zoveel moet je bewegen*. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/>

Khan, A., & Shehzadi, S. (2022). *Exploring the association between sports and development of emotional intelligence and social skills in youth*. Semantic Scholar.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/fdfc5b2a0e05038221368aff66b1f3a6ed08981e>

Komen, A., Lucassen, J., & Mulier Instituut. (2019). Van jongs af aan vaardig in bewegen. In Mulier Instituut. <https://allesinbeweging.net/storage/2316/2019-Mulier-Instituut---Van-jongs-af-aan-vaardig-in-bewegen.pdf>

Lee, O., Park, M., Jang, K., & Park, Y. (2017). Life lessons after classes: investigating the influence of an afterschool sport program on adolescents' life skills development. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(1), 1307060.  
<https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1307060>

Michie, S., Atkins, L., West, R., Goosen, H., Van 't Hof, K., & Mehra, S. (2018). Het gedragsveranderingswiel: 8 stappen naar succesvolle interventies.

Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). Cijfers over buitenschoolse opvang (bso).  
<https://www.nji.nl/cijfers/buitenschoolse-opvang-bso>

Nji. (2022). Jongeren sporten steeds minder. <https://www.nji.nl/nieuws/jongeren-sporten-steeds-minder>

Pandya, A. (2023). *Disparities in youth sports and barriers to access: A public health perspective*. Semantic Scholar.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/8fa080a5276230418b75b337a6bc103362c95af0>

Post, E., & Rivera, A. M. (2021). *Parent decision-making regarding youth sport during the COVID-19 pandemic*. Semantic Scholar.

<https://www.semanticscholar.org/paper/d4a769ab5b172a30c99b0e4ff838afe5aa7f5f54>

RIVM. (2023). Duiding daling in voldoen aan Beweegrichtlijnen tussen 2019 en 2022. Welke groepen zijn minder gaan bewegen en wat doen ze minder? <https://www.rivm.nl/publicaties/duiding-daling-in-voldoen-aan-beweegrichtlijnen-tussen-2019-en-2022>

Rotolo, T., & Johnson, C. (2020). *Examining the effect of adolescent sport on civic engagement outcomes*. Semantic Scholar.

<https://www.semanticscholar.org/paper/620e312bfdce37f5b0a53deddc9be94cdb88ab70>

Santos GD, Guerra PH, Milani SA, Santos ABD, Cattuzzo MT, Ré AHN. Sedentary behavior and motor competence in children and adolescents: a review. *Rev Saude Publica*. 2021 Oct 25;55:57. doi: 10.11606/s1518-8787.2021055002917. PMID: 34706035; PMCID: PMC8522757.

Smid, I. (2021). Praktische handvatten voor participatief actieonderzoek. Nederlands Jeugdinstituut. [https://research.rug.nl/files/205172695/713\\_2432\\_1\\_PB.pdf](https://research.rug.nl/files/205172695/713_2432_1_PB.pdf)

Spengen, J. & Riksen Walraven. (2023). Beleid veiligheid & Gezondheid sportieve naschoolse opvang. In *Beleid Veiligheid & Gezondheid Sportieve Naschoolse Opvang*. [https://www.snowoudenberg.nl/uploads/files/Veiligheid%20en%20gezondheidsbeleid%20SNO%20\(1\).pdf](https://www.snowoudenberg.nl/uploads/files/Veiligheid%20en%20gezondheidsbeleid%20SNO%20(1).pdf)

Spruijtenburg, D., & Abswoude, M. (2021). *Factors related to adolescents' participation in sports: Implications for school and community programs*. Semantic Scholar.

<https://www.semanticscholar.org/paper/78cce97837fe34e4209af7247081f743ad31c8b1>

Strandbu, Å., & Stefansen, K. (2017). *Young people's experiences of parental involvement in sport: Between support and pressure*. Semantic Scholar.

<https://www.semanticscholar.org/paper/6d4b02ad6b7387de5b2a42044dd61a246b8e0f8f>

Tandon, P. S., & Kroshus, E. (2023). *Socioeconomic inequities in youth participation in sport: A review of barriers and facilitators*. Semantic Scholar.

<https://www.semanticscholar.org/paper/4b72850ca3b76be5a5e804bd39583df185c1e89b>

Uher, I., & Bukova, A. (2018). Interrelationship between Exercise and Diseases in young people: Review study. Copyright (C) 2003 - 2008 PSNC, Poznan Supercomputer and Networking Center. <http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/dlibra/docmetadata?id=5317&from=publication>

Van Der Wardt, R., & Van Der Wardt, R. (2021, June 10). Double Diamond Model (nieuwe versie): uitleg bij de 4 fases. Design Thinking Training & Workshop.

<https://designthinkingworkshop.nl/double-diamond/>

Veenhoff, C., & Pater, S. (2020). Samen leren en verbeteren: de kracht van lerende organisaties in het sociaal domein. Movisie.

Werken aan kwaliteit van kinderopvang | Nederlands Jeugdinstituut. (n.d.).

<https://www.nji.nl/kinderopvang/werken-aan-kwaliteit>

Wilhite, K., Booker, B., Huang, B., Antczak, D., Corbett, L., Parker, P., Noetel, M., Rissel, C., Lonsdale, C., Del Pozo Cruz, B., & Sanders, T. (2022). Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration and their associations with physical, psychological, and educational outcomes in children and Adolescents: a Systematic review. *American Journal of Epidemiology*, 192(4), 665–679. [https://doi.org/10.1093/aje/kwac21211\(4\), 427–437](https://doi.org/10.1093/aje/kwac21211(4), 427–437).  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.005>

Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2023). *Why children and youth drop out of sports: Insights from coaches and educators*. Semantic Scholar.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/da8a73b2294957219c2894f0259ab34cf442c316>

Woods, A. J., Probst, Y. C., Norman, J., Wardle, K., Ryan, S. T., Patel, L., Crowe, R. K., & Okely, A. D. (2022). Correlates of physical activity and sedentary behaviour in children attending before and after school care: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14675-8>

Zhang, Y., & Wang, F. (2022). *Predictors of persistent participation in youth sports: A meta-analysis of longitudinal studies*. Semantic Scholar.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/ee25c5f94aee2cff9c7c55c023e0eb66ef020984>

Koedijker, J. (2022, March 15). Nut en meerwaarde van sport en bewegen in het basisonderwijs. Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/nut-en-meerwaarde-van-sport-en-bewegen-in-het-basisonderwijs/>

Beck, R. (2022, May 12). Effecten van bewegen voor kinderen en jongeren. Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/effecten-van-bewegen-voor-kinderen-en-jongeren/>

Nederlands Jeugdinstituut. (2023, June 2). Cijfers over beweging.  
<https://www.nji.nl/cijfers/beweging>

Romunde, F. (2024, November 18). Effecten van bewegen op mentale gezondheid. Trimbos-instituut. [https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/bewegen-en-mentale-gezondheid/effecten/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/bewegen-en-mentale-gezondheid/effecten/?utm_source=chatgpt.com)

Nederlands Jeugdinstituut. (n.d.). Kind 6-12 jaar | De algemene ontwikkeling.  
<https://www.nji.nl/ontwikkeling/de-ontwikkeling-van-je-kind-tussen-de-6-en-10-jaar>

# Bijlagen

## Bijlage 1

### **Pedagogisch Medewerkers**

#### Open vragen

1. Wat zijn volgens jou de belangrijkste redenen waarom kinderen niet meedoen aan de beweegactiviteit? **(6, 10)**
2. Wat doe jij meestal als een kind weigert om mee te doen? **(2, 13)**
3. Kun je een situatie beschrijven waarin het je wél is gelukt een kind te motiveren? Wat werkte goed? **(4, 13)**
4. Wanneer lukt het je minder goed om kinderen te motiveren? **(4, 10)**
5. In hoeverre voel jij je zelf verantwoordelijk om álle kinderen te laten deelnemen? **(3, 7, 9)**
6. Welke handvatten of strategieën mis je op dit moment? **(1, 2, 12)**
7. Hoe goed voel jij je ondersteund door collega's of leidinggevenden in dit soort situaties? **(11, 12)**
8. Wat zou jou helpen om kinderen beter te kunnen motiveren voor deze activiteiten? **(2, 12, 13)**

#### Gesloten vragen

Gesloten vragen worden beantwoord op een 5-puntsschaal:

- 1 = Helemaal niet / helemaal mee oneens
- 2 = Niet echt / oneens
- 3 = Neutraal / weet ik niet
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

1. Ik weet voldoende over wat kinderen nodig hebben om gemotiveerd mee te doen aan een beweegactiviteit. **(1)**
2. Ik voel me zelfverzekerd in het motiveren van kinderen die niet willen deelnemen. **(4)**
3. Ik weet hoe ik positief kan reageren op kinderen die gedrag laten zien waardoor ze niet meedoen. **(2)**
4. Ik vind dat het mijn verantwoordelijkheid is om álle kinderen te stimuleren om mee te doen. **(3, 7)**
5. Ik ervaar genoeg tijd en ruimte tijdens het werk om aandacht te geven aan kinderen die niet meteen meedoen. **(12)**
6. Ik ben gemotiveerd om (meer) handvatten te krijgen voor het stimuleren van deelname. **(7, 8)**



## **Assistent-Leidinggevend**

### Open vragen

1. Wat zie jij als de belangrijkste redenen dat kinderen niet meedoen aan de beweegactiviteit? **(6, 10)**
2. Wat zie jij dat medewerkers doen wanneer kinderen niet willen meedoen? **(2, 13)**
3. Waar lopen medewerkers volgens jou het meeste tegenaan bij het motiveren van kinderen? **(2, 12)**
4. In hoeverre denk je dat medewerkers zich verantwoordelijk voelen voor deelname van alle kinderen? **(3, 7, 9)**
5. In hoeverre kun jij pedagogisch medewerkers ondersteunen als zij vastlopen? **(4, 11)**
6. Wat helpt jou om hen effectief te begeleiden in dit soort situaties? **(2, 12, 13)**
7. Welke kennis of vaardigheden zouden medewerkers (nog meer) nodig hebben? **(1, 2)**
8. Wat zou jij zelf nodig hebben om hen nog beter te kunnen ondersteunen? **(12, 13)**

### Gesloten vragen

Gesloten vragen worden beantwoord op een 5-puntsschaal:

- 1 = Helemaal niet / helemaal mee oneens
- 2 = Niet echt / oneens
- 3 = Neutraal / weet ik niet
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

1. Ik weet wat medewerkers nodig hebben om kinderen goed te kunnen motiveren. **(1, 2)**
2. Ik voel me bekwaam om pedagogisch medewerkers hierin te ondersteunen. **(4, 3)**
3. Ik merk dat medewerkers zich verantwoordelijk voelen voor deelname van alle kinderen. **(3, 9)**
4. Er is voldoende tijd/ruimte op de groep om gedrag van kinderen goed te signaleren. **(12)**
5. Medewerkers zijn gemotiveerd om handvatten voor motivatie te gebruiken. **(7, 8)**
6. Ik wil bijdragen aan oplossingen om motivatie van kinderen te verbeteren. **(8)**

## **Manager**

### Open vragen

Gesloten vragen worden beantwoord op een 5-puntsschaal:

- 1 = Helemaal niet / helemaal mee oneens
- 2 = Niet echt / oneens
- 3 = Neutraal / weet ik niet
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

1. Wat valt jou op in het gedrag van kinderen die niet meedoen aan de activiteiten? **(6, 10)**
2. Wat zie jij als belangrijke oorzaken voor het afhaken van kinderen? **(6, 12)**
3. Hoe kijk jij naar de rol van medewerkers in het motiveren van kinderen? **(3, 6)**
4. Wat zijn volgens jou sterke kanten van het team als het gaat om motivatie en gedrag? **(4, 11)**
5. Op welke gebieden denk je dat medewerkers nog ondersteuning of kennis nodig hebben? **(1, 2, 12)**
6. Welke middelen of ruimte kun jij bieden om deze ontwikkeling te stimuleren? **(12)**
7. Hoe zou je graag zien dat deze pilot bijdraagt aan andere locaties? **(6, 8, 12)**

### Gesloten vragen

1. Ik heb goed zicht op het gedrag en de deelname van kinderen tijdens de beweegactiviteiten. **(14, 6)**
2. Ik geloof dat medewerkers invloed hebben op de motivatie van kinderen. **(6, 3)**
3. Ik zie verschillen tussen medewerkers in hoe zij met motivatie omgaan. **(3, 4)**
4. Er is voldoende ruimte binnen beleid om motivatiegericht te werken. **(12)**
5. Ik ben bereid om interventies te ondersteunen die hierop inspelen. **(7, 8)**
6. Ik zie mogelijkheden om dit project breder uit te rollen. **(8)**

**TDF-domeinen (genummerd overzicht)**

1. Kennis
2. Vaardigheden
3. Sociale/Professionele rol en identiteit
4. Overtuigingen over capaciteiten (zelfvertrouwen)
5. Optimisme
6. Overtuigingen over consequenties
7. Intenties
8. Doelen
9. Gehechtheid aan rol
10. Emoties
11. Sociale invloeden
12. Omgeving/context en middelen
13. Gedragsregulatie
14. Geheugens, aandacht en besluitvorming

## Bijlage 2

### Observatieformulier Materiaalsafari

Codenaam kind: \_\_\_\_\_

Leeftijd: \_\_\_\_\_ Datum: 6/5/25

Geslacht: \_\_\_\_\_

#### Intro:

We gaan samen even kijken naar wat spullen waarmee je kunt sporten of buitenspelen. Jij mag zeggen wat je leuk vindt en wat niet – er is geen goed of fout!

#### 1. Keuze van materiaal:

Vraag: Kies een voorwerp dat je het leukst vindt.

Voorwerp; \_\_\_\_\_

#### 2. Vraag: Waarom vind je dit zo leuk?

\_\_\_\_\_

#### 3. Vraag: Speel je hier graag alleen mee of samen?

\_\_\_\_\_

#### 4. Vraag: Welk materiaal vind je het minst leuk / moeilijk / saai?

Voorwerp; \_\_\_\_\_

#### 5. Vraag: Wat vind je hier niet leuk aan? Gebruik je het weleens of liever niet?

\_\_\_\_\_

#### 5. Vraag: Wat zou je vaker willen doen met deze spullen? Is er iets wat je mist?

\_\_\_\_\_

#### 6. Opvallend gedrag / non-verbale signalen (observeren):

\_\_\_\_\_

## Bijlage 3

Observatiepunten voor de "Fly on the Wall"-methode

1. Aantal kinderen aan de zijlijn
2. Opmaken van de betrokkenheid van kinderen
3. Gedrag van de medewerker(s)
4. Verhouding tussen begeleiding en zelfstandigheid
5. Interactie tussen kinderen
6. Aantal kinderen met specifieke begeleiding
7. Verbale en non-verbale communicatie van medewerkers
8. Tijdsbesteding aan activiteiten
9. Aantal kinderen dat zelfstandig kiest om niet deel te nemen
10. Fysieke omgeving
11. Mentale en emotionele reacties van kinderen
12. Aansluiting bij het thema van de activiteit

## Bijlage 4

**Tijdsduur:** 30 minuten

**Aantal deelnemers:** 6 medewerkers (jongvolwassenen, 20–30 jaar)

**Methode:** Combinatie van *brainwriting* en *besluitvorming via dot voting*

### **Draaiboek** focusgroepsessie

#### **0 – 5 min | Welkom + context**

“Welkom! We gaan samen in een korte sessie kijken hoe we met elkaar kunnen zorgen dat alle kinderen actief kunnen en willen meedoen aan beweegactiviteiten op de BSO.

Uit eerdere gesprekken met jullie en collega's kwam naar voren dat:

Eisen die de medewerkers meer kunnen doen:

- Goede samenwerking van medewerkers
- Fijne en enthousiaste sfeer tussen collega's
- Medewerkers hebben zelfde visie
- Gemixt team (leeftijd, gender, opleidingen)
- Alle medewerkers hebben een verantwoordelijk gevoel
- Iedere medewerker voelt zich competent om te werken bij SNO
- Elke medewerker heeft zijn ervaring opgedaan door de praktijk

Eisen die de medewerkers beter kunnen doen:

- Kennisuitwisseling (opleiding achtergrond)
- Te grote groepen
- Te veel leeftijdsverschil in groepen
- Sportactiviteiten hebben te veel dezelfde spelvorm
- Te weinig collega's op de groep
- Geen idee bij dichtslaande kinderen
- Kleine kinderen (tot 7 jaar) kunnen fysiek de sport niet, grote kinderen (8+ jaar) zijn onzeker over hun sport skills

#### **5 – 15 min | Brainwriting ronde**

“We doen een ‘brainwriting’. Iedereen schrijft **stil en individueel** ideeën op post-its. Je hoeft het niet uit te werken – gewoon korte kernzinnen: wat zou kunnen helpen om echt álle kinderen te laten meedoen aan beweegactiviteiten?”

- Geef iedereen 5 minuten om ideeën op te schrijven.

- Elke deelnemer leest de ideeën van de ander en voegt 1–2 nieuwe ideeën toe (óf bouwt voort op wat er al staat).

#### **15 – 20 min | Ideeën verzamelen en voorlezen**

- Laat elke deelnemer 1–2 ideeën oplezen die ze interessant vonden (van zichzelf of anderen).
- Schrijf ze op een flipover of digitaal bord (max. 10 ideeën in totaal).

#### **20 – 25 min | Stemronde: Dot Voting**

- Geef iedereen 2 post-its.
- Iedereen mag 2 stemmen geven aan het idee dat volgens hen:
  - **haalbaar is**
  - **past bij de BSO**
  - **effect heeft op de kinderen die nu niet meedoen**
- Tel de stemmen: het idee met de meeste stemmen wint.  
*(Bij een gelijke stand: laat deelnemers kiezen via handopsteking tussen de top 2.)*

#### **25 – 30 min | Afronding + vervolg**

- Bedank iedereen.

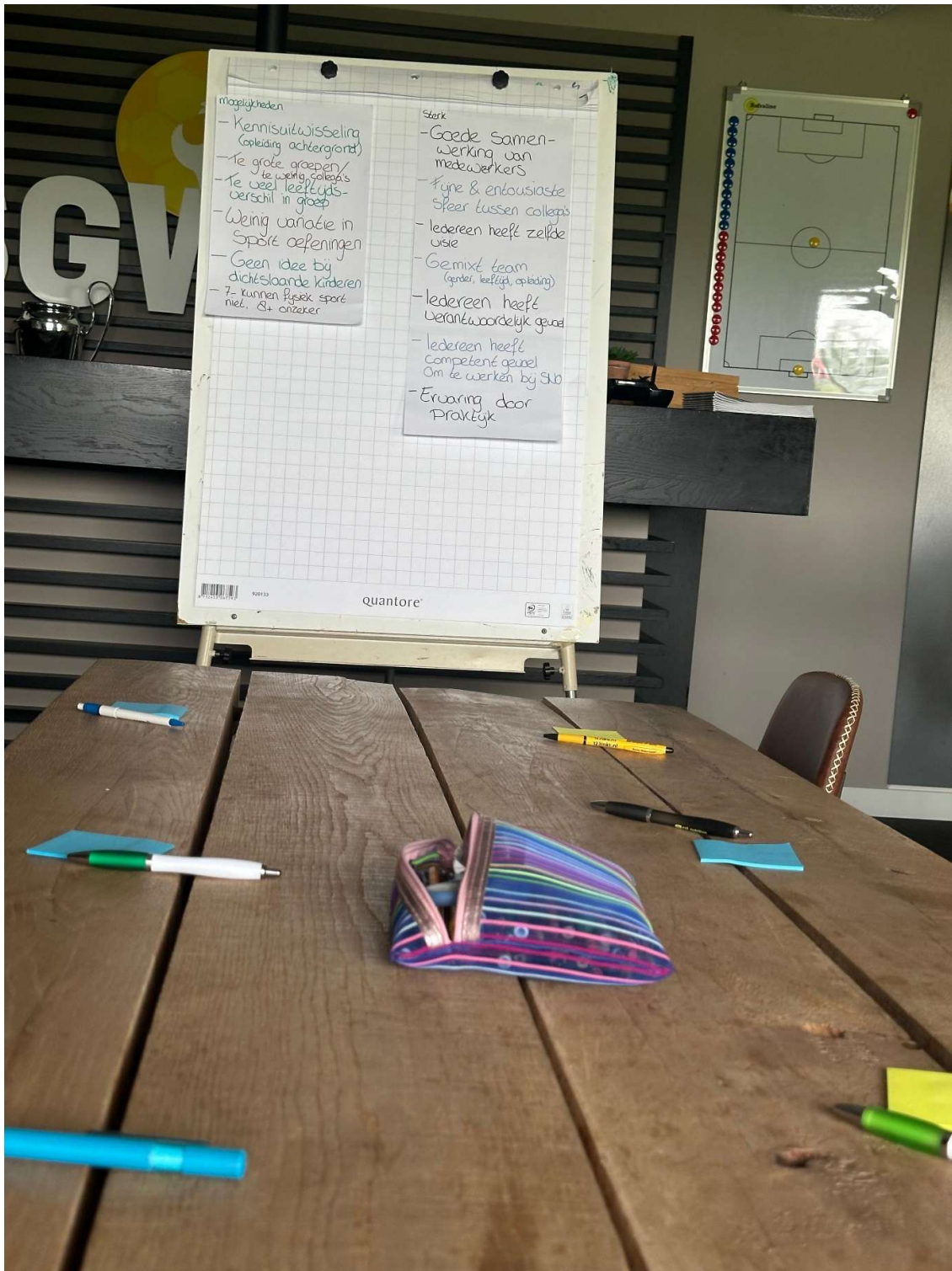
#### **Facilitator sluit af met:**

“Dank jullie wel! Jullie ideeën zijn super waardevol. Mooi dat er nu één voorstel ligt dat we kunnen uitwerken. Ik stuur dit ook even op zodat het opgepakt kan worden.”

#### **Wat nodig is:**

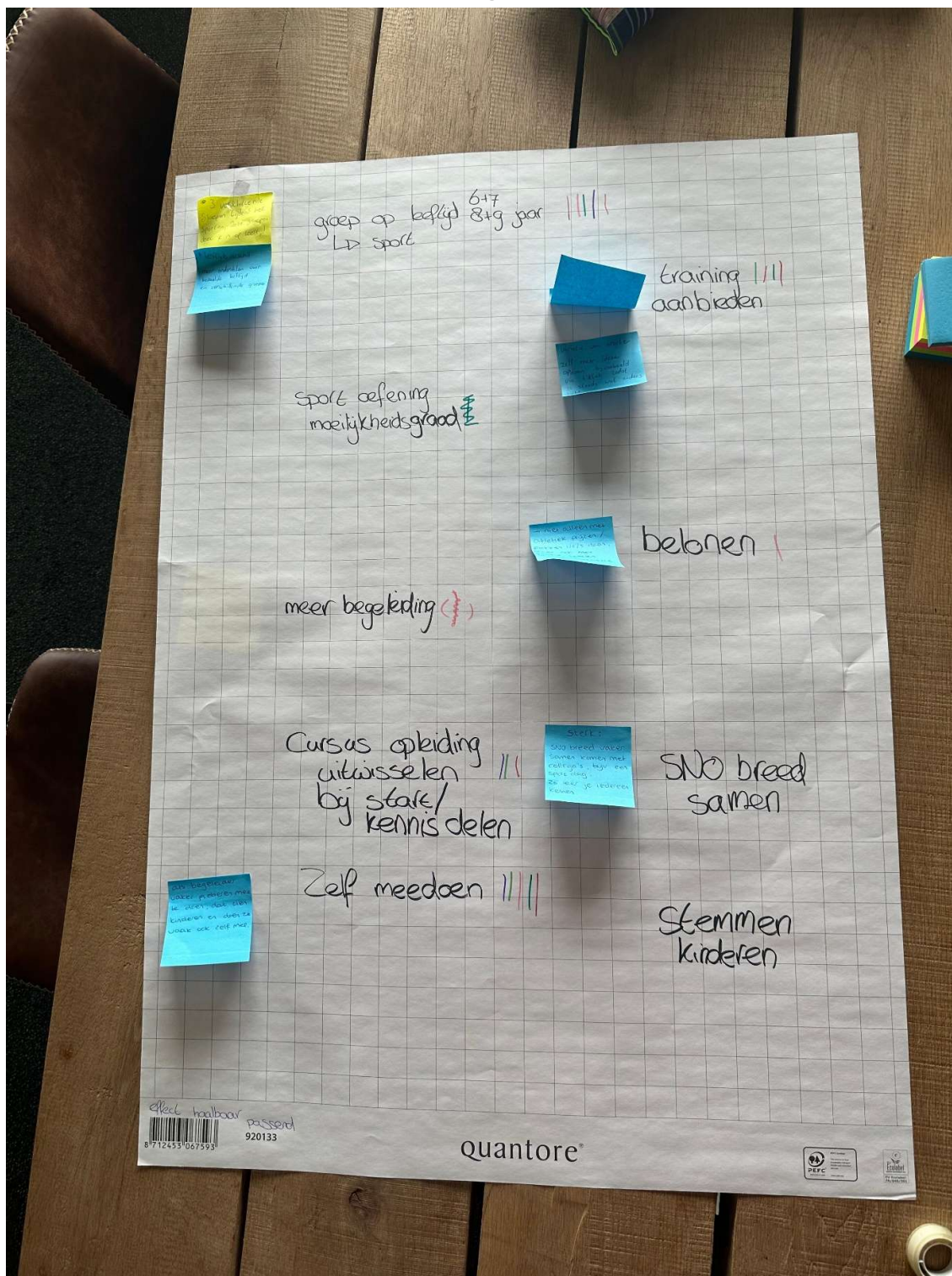
- Post-its of invulformulieren
- Pennen/stiften
- Flip-over of whiteboard
- Stickers of stiften (voor stemmen)
- Timer of klok
- Printje met de 3 inzichten uit de interviews (optioneel)

## Bijlage 5





## Bijlage 6



# Bijlage 7

| groep             | effect | haalbaar | passend |
|-------------------|--------|----------|---------|
| 6+7 & 8+9         |        |          |         |
| variatie in sport |        |          |         |
| Zelf meedoen      |        |          |         |

## Bijlage 8

### Vervolgstappen na ontwikkeling beweegkaarten

Na het gezamenlijk ontwikkelen van het concept beweegkaarten, worden de volgende stappen aanbevolen om tot succesvolle implementatie en duurzame toepassing te komen binnen sport-BSO SNO Woudenberg:

#### 1. Ontwikkeling en vormgeving

- Uitwerken van 50 beweegkaarten, afgestemd op verschillende leeftijden, motivatietypen en beweegdoelen.
- Deze set dekt ongeveer één kwartaal aan schooldagen, waarmee een representatieve testperiode mogelijk wordt.
- Vormgeving in een vaste lay-out met duidelijke pictogrammen, stappenplan en benodigde materialen.
- Testen van de eerste versies op leesbaarheid en toepasbaarheid door medewerkers.

#### 2. Praktijktest en feedbackronde

- Gedurende één kwartaal dagelijks één beweegkaart inzetten tijdens de sportactiviteit.
- Medewerkers noteren ervaringen, knelpunten en suggesties in een kort feedbackformulier.
- Evaluatiemoment met het team om verbeterpunten te verzamelen en de set waar nodig aan te passen.

#### 3. Training en instructie

- Organiseren van een korte teamtraining voorafgaand aan de testperiode.
- Uitleg over het doel, gebruik en differentiatiemogelijkheden van de beweegkaarten.
- Bespreken van voorbeeldsituaties en ruimte voor vragen.

#### 4. Structuur en borging

- Beweegkaarten fysiek beschikbaar maken op een centrale plek (bijv. kantoor of materiaalruimte).
- Afspraken maken over wie verantwoordelijk is voor het kiezen en klaarleggen van de kaart.
- Inbouwen van een vast reflectiemoment (bijv. wekelijks) om ervaringen te delen en kaarten aan te passen indien nodig.

#### 5. Monitoring en doorontwikkeling

- Na afloop van het kwartaal een evaluatie uitvoeren: wat werkt goed, wat vraagt aanpassing?

- Aanvullen van de set beweegkaarten op basis van seizoenen, thema's of specifieke groepsbehoeften.
- Overwegen van digitale versie of app-integratie voor bredere inzetbaarheid.