

Welkom!





nijntje in Zeeland



© Mercis bv

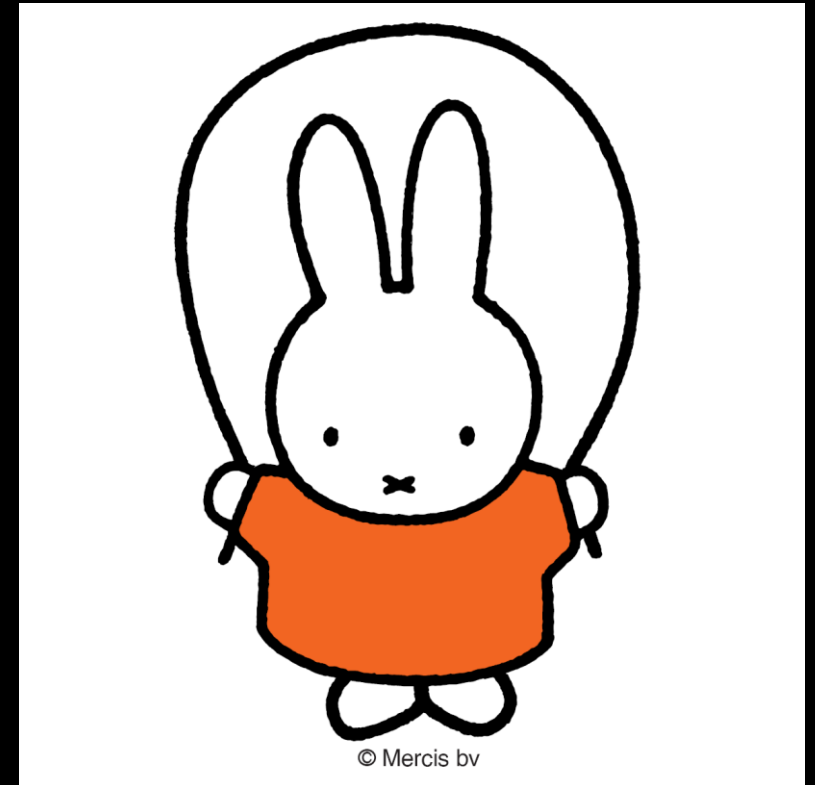
Vanaf de start van het provinciale sportakkoord in 2019 werken we aan het versterken van de lokale infrastructuur van de clubs met als doel dat alle kinderen in Zeeland binnen een straal van 10 kilometer om hun huis, toegang hebben tot het nijntje Beweegdiploma.

Nijntje is als ambassadeur verbonden aan het beweegdiploma. Volgens Marja Kerkhof (managing director Mercis bv) is dat geen toeval. "Goed leren bewegen is namelijk heel belangrijk en ontzettend leuk, maar niet meer vanzelfsprekend binnen onze maatschappij. Het stimuleren van een positieve leefwijze en kinderen spelenderwijs aansporen om te bewegen, is waar het ons om gaat. Jong geleerd is oud gedaan. We zijn blij dat nijntje daar een bijdrage aan kan leveren."



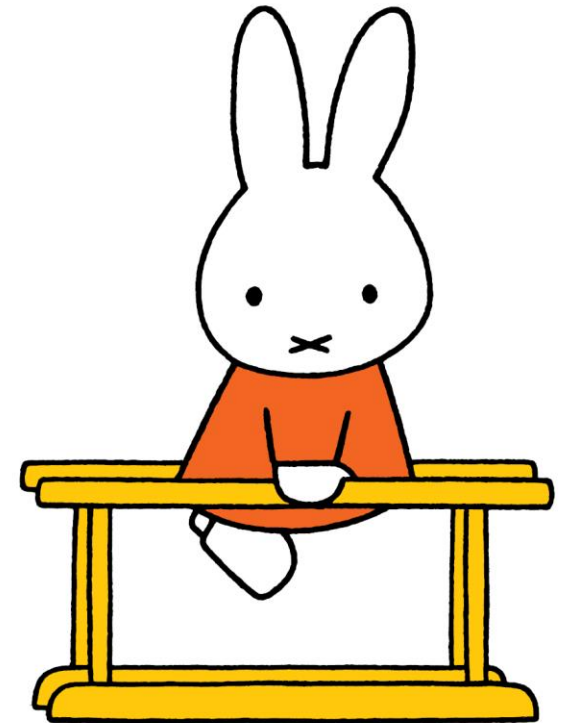
Wat is het nijntje Beweegdiploma?

Klik op de knop om af te spelen.



Waarom is vroeg bewegen zo belangrijk?

Klik op de knop om af te spelen.



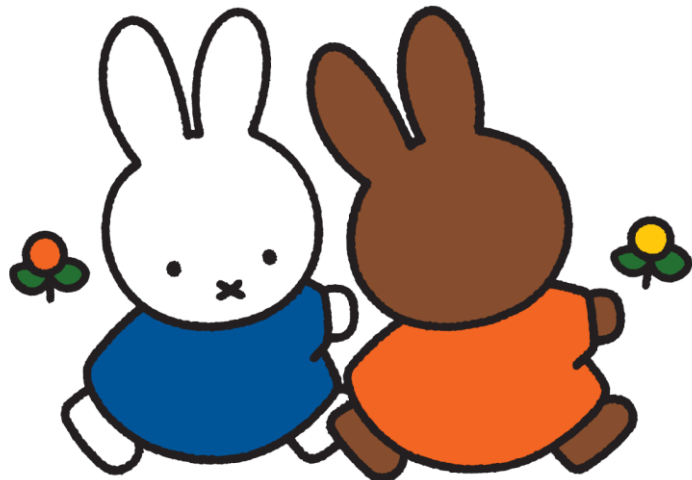
© Mercis bv



Waar of niet waar



Zeeland kent 7 gymverenigingen waar je je nijntje Beweegdiploma kan halen?



© Mercis bv

NIET waar

- Delta Sport Zierikzee
- SV Serooskerke
- Forza Gymnastiek Goes
- GV Dio Breskens
- Vlissingen turnvereniging
- GV MTV '69 Middelburg
- GV E.M.M. Terneuzen
- DIOS Oost-Souburg





Waar of niet waar



In pré-corona tijd werden jaarlijks landelijk 10.000 beweegdiploma's uitgereikt.

Waar





Waar of niet waar



Alle tips

Dreumes

Peuters

Kleuters



Spring!

Omhoog springen is lastig voor hele kleine kinderen. Ergens áf springen is makkelijker. Oefen eens vanaf de onderste traprede of de stoeprand. Natuurlijk mag je eerst de handjes vasthouden, maar als snel kan je kind het helemaal zelf.



Rollebollen

Leg je zoon of dochter op een laken op de grond. Pak het laken omhoog aan de zijkanten en laat je kind heen en weer rollen van links naar rechts. Je kunt ook je peuter op het laken over de gladde vloer trekken. Als je kind het leuk vindt, maak dan steeds meer en snellere bochtjes!

Het nijntje Beweegdiploma bereikt elke 2 weken via #nijntje gemiddeld 30.000 ouders met een beweegtipp voor thuis.

NIET waar

het gemiddelde ligt 50.000





Beweegtips voor thuis



bekijk een van onze beweegtips voor thuis

Klik op de startknop.





Kansen per gemeente



Regulier aanbod nijtje Beweegdiploma

- zoals het is; de lokale gymvereniging biedt de lessen aan
- doen hun eigen marketing en PR en draaien dus geheel zelfstandig o.b.v. lokale behoefte





Kansen per gemeente



nijntje Beweegdiploma bij andere sportclubs

- een keurmerk nijntje Beweegdiploma is niet enkel voor de gymverenigingen toegankelijk. In samenspraak met de lokale gymvereniging kan besloten worden tot samenwerking en daarmee uitbreiding van het lokale aanbod
- stel, lokaal is geen gymvereniging met het aanbod, dan kan een andere sportclub dit gat opvullen
- huidige samenwerking met hockey, volleybal en voetbal





Kansen per gemeente



nijntje pleintjes inzetten voor ouderbetrokkenheid

- elke keurmerkhouders mag nijntje pleintjes organiseren
- een concept speciaal voor buiten de gymzaal, bv bij de bibliotheek, het wijkfeest of de braderie
- past in een kofferbak, dus snel opgezet
- speciaal voor 2-5 jarigen
- inclusief stempelkaar en stickervel





Kansen per gemeente

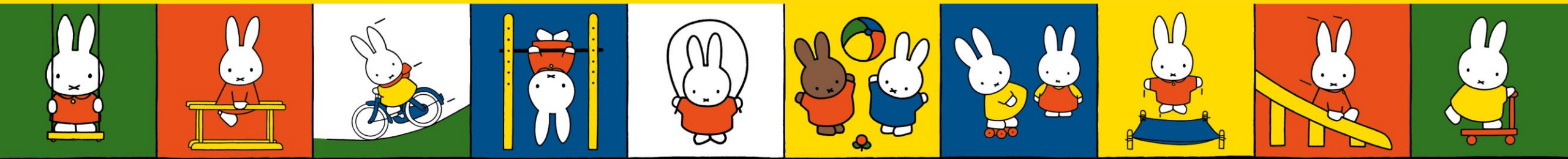


nijntje play unified

- het beweegdiploma is ook toegankelijk voor kinderen met een beperking
- samen met Special Olympics starten we in het najaar de campagne nijntje play unified. Hou deze ontwikkeling in de gaten.



bewegen met nijntje



nieuw concept

**bewegcoaches centraal
kwaliteit van bewegmomenten centraal
niet meer automatisch het beweegdiploma halen**



onderdeel van
www.beweegdiploma.nl



- **elke dag bewegen met veel variatie**

we trainen pedagogisch medewerkers om bewust en gevarieerd te bewegen met de kinderen, passend in het dagritme

- **thema beweeglessen**

minimaal 4 keer per jaar krijgen kinderen en pedagogisch medewerkers een leuke thematische beweegles van een nijtje beweegcoach

- **ondersteuning van een nijtje beweegcoach**

de beweegcoach laat zien hoe de pedagogisch medewerkers de beweegmomenten uit de thema les zelf kunnen aanbieden aan alle peuters en kleuters van de locatie

- **ouders worden betrokken**

ouders worden betrokken met de beweegtips voor thuis die aansluiten op de thema's



hoe ziet het 'bewegen met nijntje' pakket eruit?

Wil je met 'bewegen met nijntje' aan de slag in jouw organisatie?
Het pakket bestaat uit de volgende onderdelen:



1 de warming-up

De pedagogisch medewerkers ontvangen een gedegen scholing die bestaat uit twee onderdelen:

- e-learning: deze online scholing biedt basiskennis over de ontwikkeling van de hersenen en motorische vaardigheden van jonge kinderen en duurt 1 uur.
- startbijeenkomst op locatie: een actieve workshop op locatie over het belang van gevarieerd bewegen en hoe je dit praktisch kunt toepassen in het dagritme. De 10 basisvormen van bewegen komen uitgebreid aan de orde. Deze bijeenkomst duurt 3 uur.

2 nijntje beweegklapper

Tijdens de startbijeenkomst ontvang je de nijntje beweegklapper die tevens als handige flip-over gebruikt kan worden. Hierin staan 240 praktische beweegtips en hoe je deze met weinig materiaal en moeite kunt uitvoeren. De tips zijn verdeeld naar leeftijd: dreumesen, peuters en bijna-kleuter.

3 nijntje beweegmaterialen

De set nijntje beweegmaterialen toert gegarandeerd een glimlach op de gezichtjes van kinderen en zorgt dat je de beweegmomenten nog makkelijker in praktijk kan brengen.

4 themalessen jaarpakket door een beweegcoach

Minimaal 4 keer per jaar geeft een beweegcoach een themales op de locatie. Deze les wordt na afloop toegevoegd aan de beweegklapper. De kinderen ontvangen een ansichtkaart die ze kunnen kleuren en die tevens informatie en beweegtips voor de ouders bevat.

5 ouderbijeenkomst of webinar

Om ouders te betrekken bij het thema bewegen heeft de locatie de mogelijkheid om een interactieve ouderbijeenkomst of webinar te organiseren met de beweegcoach.

6 ondersteuning bij activiteiten

Maak tijdens je open dag of jaarfeest gebruik van het nijntje beweegpleintje waar de beweegcoach deze dag extra activiteiten voor de kinderen organiseert.





10 basisvormen van bewegen inclusief 240 beweegtips



basisvorm van bewegen: kruipen

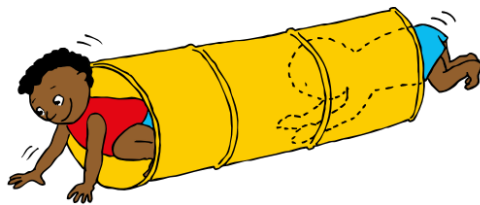
1

kruipen blijft belangrijk, ook als kinderen al kunnen lopen





Van kruipen krijgen kinderen stevige schouders en nekspieren. Als ze deze spieren goed ontwikkelen, kunnen ze makkelijker stilzitten en zich concentreren wanneer dit wordt gevraagd. Ook leren ze focussen met de ogen bij het inschatten welke route ze moeten nemen om ergens te komen.

Kruipen is een belangrijke beweging. De hersenhelften moeten hierbij goed samenwerken en dat is handig, want dan worden kruislingse verbindingen in de hersenen gelegd.

Die verbindingen zijn weer belangrijk om later te leren lezen en schrijven en aan te leren wat links en rechts is, maar ook snel te kunnen reageren en prikkels te verwerken. Hoe beter de hersenhelften samenwerken, hoe gunstiger dat is voor de algehele ontwikkeling van het kind.



let op dat kinderen

-  op de muis van de hand steunen (op de platte hand dus)
-  de vingers hierdoor strekken
-  de knieën op de grond zetten (billen laag en niet op de tenen)
-  tegelijkertijd de linkerhand en het rechterbeen gebruiken (niet in telgang waarbij je links-links en rechts-rechts kruipt)



beweegtips: kruipen

1

dreumes 1,5 jaar	peuter 2,5 jaar	bijna kleuter 3,5 jaar
kruip door de kruiptunnel	kruip door de tunnel voor- en achteruit	kruip door de tunnel en neem een pittenzakje mee
kruip onder een doek door	kruip onder een doek door	kruip onder een doek door en neem een nijtje blikje mee
kruip naar een viltje (kleur maakt niet uit)	kruip van de ene kleur viltje naar de andere kleur	volg een viltjesparcours onder tafels en stoelen door
kruip tussen de benen van de leiding door	kruip tussen de benen van een ander kind door	kruip tussen meerdere benen door; voor- en achteruit
kruip door het gras	kruip over de zandbakrand of een bank	kruip met je ogen dicht over de zandbakrand of bank
kruip achter elkaar aan	kruip terwijl je een ander bij de enkels vasthoudt	kruip met met meerdere kinderen, terwijl je elkaars enkels vasthoudt
kruip over een ongelijk vlak (kussens of luchtbed)	kruip over een parcours met grote ongelijkheden	kruip over een instabiel vlak
kruip met een pittenzakje op je rug	kruip en duw een strandbal vooruit met je neus	kruip en duw een bal vooruit met je neus



wist je dat...

een kind dat moeite heeft met kruipen veel moet rollen? Daarmee stimuleer je de hersenverbindingen die nodig zijn om te leren kruipen.



themalessen met beweegkaarten

thema lente

- 1 **gekleurde bloemen**
mikken • rennen en gaan
- 2 **levende bloem**
samen spelen • balanceren • springen • schommelen
- 3 **eieren**
springen • rennen en gaan • draaien • balvaardigheid • kruipen • rollen • klimmen
- 4 **de paashaas**
rennen en gaan • stoeien • balvaardigheid • balanceren • springen



bewegen met nijtje

gekleurde bloemen

lente 1

teken of plak verschillende kleuren bloemen op de muur en de vloer

mikken	mik met pittenzakjes op de bloemen op de muur	varieer in afstand en hoogte
mikken	mik met (natte) sponzen op de bloemen op de grond	varieer met behulp van een schuine lijn
rennen en gaan	op een teken ga je snel bij een rode/gele/blauwe bloem staan	varieer in afstand en kleur
rennen en gaan	leg kleine bloemetjes die verspreid liggen snel bij de grote bloem van dezelfde kleur	

leren en ontdekken
Rennen en gaan in verschillende richtingen versterkt het richtingsgevoel en de algehele coördinatie. Ook bij het geven van verschillende aanwijzingen wordt de coördinatie versterkt en leren kinderen vlot te reageren. Dit is onmisbaar op school, maar ook in het verkeer.

materiaal

- afbeeldingen van bloemen in verschillende kleuren, groot en klein
- getekende bloemen van stoepkrijt
- pittenzakjes, sponzen
- kleine kunstbloemetjes (in verschillende kleuren)





ansichtkaarten met beweegtips voor ouders

bewegen met nijtje

teken met stoepkrijt bloemen in diverse kleuren op de grond en muur

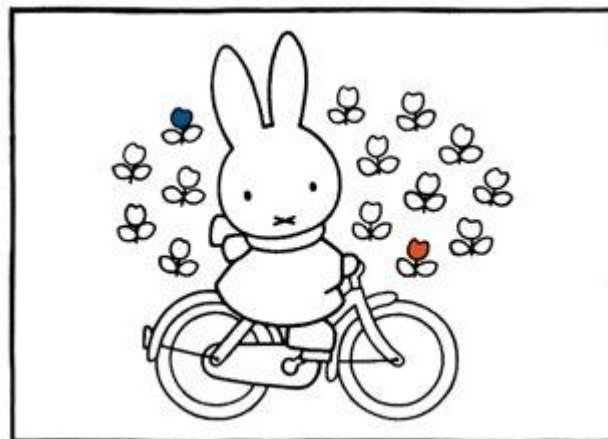
- mik met een zachte bal op de bloemen op de muur, varieer in afstand en hoogte
- mik met een spons op de bloemen op de grond, varieer in afstand
- dans op het liedje 'de seizoenen' van nijtje, tussendoor stop je de muziek en geef je een opdracht als 'ga snel zitten/staan/liggen op een bloem'
- verspreid gekleurde blokken of wasknijpers en vraag je kind deze snel bij de bloem van dezelfde kleur te leggen

bewegen ondersteunt de ontwikkeling

Rennen en gaan in verschillende richtingen versterkt het richtingsgevoel en de algehele coördinatie. Ook bij de dans wordt de algehele coördinatie verbeterd en leert je kind vlot te reageren. Dit is onmisbaar op het schoolplein, maar ook in het verkeer.



meer beweegtips op www.beweegdiploma.nl



ik heb dit kaartje gemaakt na een leuke nijtje beweegles over de lente





www.beweegdiploma.nl

Illustratie: Dick Bruna © Copyright Mercis Bv. 1970-2021



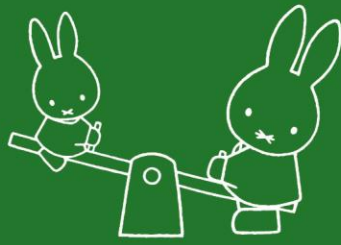
Service lijst



Fotograaf Thijs Rooijmans

De scholingen voor zowel het nijtje Beweegdiploma als bewegen met nijtje staan op de servicelijst van NOC*NSF en komen daarmee in aanmerking voor subsidie.





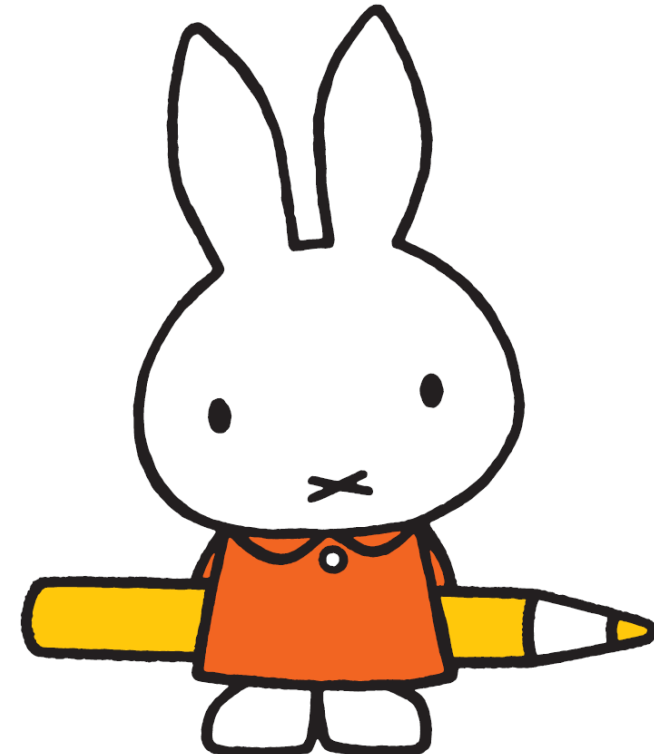
Vragen?

Tanja Bracco Gartner

Mob : +316 27 50 05 09

Mail : braccogartner@kngu.nl

Info : www.beweegdiploma.nl



© Mercis bv

