

Volop beweging op het schoolplein?

Het behouden van een actieve leefstijl bij kinderen is een belangrijke doelstelling, zoals beschreven in de kerndoelen van het (bewegings)onderwijs. Gekoppeld aan school zijn veel beweegmomenten mogelijk, zoals bewegingsonderwijs, beweegtussendoortjes in de klas en buitenspelen op het plein. Door een toename van tussenschoolse en naschoolse opvang is het gebruik van het schoolplein toegenomen. Wat kun je als leerkracht doen om kinderen volop te laten bewegen tijdens het buitenspelen?

Drs. Liesbeth Jans en

Dr. Lars Borghouts

zijn beiden werkzaam op

Fontys Sporthogeschool

Tilburg; bij Kenniskring

Fysieke activiteit en

gezondheid

De zoemer gaat. Een paar kinderen pakken hun jas en rennen snel naar buiten. Zij hebben de bal kunnen bemachtigen om te voetballen. Andere kinderen doen het rustig aan en lopen al kletsend naar buiten. Veel beweging tijdens de pauze valt er bij hen niet te verwachten. Hebben ze geen zin of weten ze niet wat ze kunnen doen? 'De huidige generatie kinderen speelt weinig buiten en kent geen spelletjes meer,' is een uitspraak die Ben Schapendonk en Johan van de Watering regelmatig te horen krijgen als ambulant begeleiders vanuit Mytyschool Roosendaal. Reden voor hen om scholen te ondersteunen bij het bewegen op het schoolplein. Ze hebben Fontys Sporthogeschool gevraagd te onderzoeken wat de kinderen qua bewegingsactiviteiten doen op het schoolplein.

Belang van bewegen

Het is belangrijk dat kinderen veelzijdig leren bewegen, zodat ze daadwerkelijk aan bewegingsactiviteiten met leeftijdsgenoten mee kunnen doen. De motorische ontwikkeling verloopt gefaseerd van reflexen bij baby's tot specifieke, complexe motorische vaardigheden bij vol-

wassenen. De periode van het jonge kind is een belangrijke periode voor het aanleren van de fundamentele basisvaardigheden. Gezien vanuit het doel van de beweging worden de basisvaardigheden als volgt opgesplitst:

- **verplaatsing:** bijvoorbeeld rennen, springen, klimmen;
- **objectcontrole:** bijvoorbeeld een bal werpen, vangen, slaan, schoppen;
- **evenwicht:** bijvoorbeeld balanceren.

Bij het spelen heb je meestal te maken met een combinatie van deze vaardigheden. Tijdens het voetballen bijvoorbeeld ren je naar de bal (verplaatsing), waarna je de bal meeneemt aan je voet (objectcontrole) en daarna overspeelt naar een ander (objectcontrole en evenwicht, om je balans te bewaren terwijl je schiet). Daarom is een goede beheersing van de basisvaardigheden van groot belang om verder te kunnen met meer gespecialiseerde bewegingen (vanaf ongeveer zes à zeven jaar). In deze fase leren kinderen basisvaardigheden combineren, bijvoorbeeld touwtjespringen (springen en draaien tegelijkertijd) en balspelen. Het is een fase waarin kinderen meestal snel veel vooruitgang boeken. Motorisch zwakke kinderen hebben echter vaak moeite met het combineren van deze basisvaardigheden.



Foto's: auteurs

Aan het einde van de basisschool komen kinderen in de volgende fase, waarin persoonlijke voorkeuren (veelal op basis van succeservaringen en plezier beleving) duidelijk worden. Het kind kiest bewust waar hij wel en niet aan deelneemt en het bewegen gaat steeds meer in de richting van officiële sporten, zoals basketbal en atletiek. Voor succeservaring in het sporten is het belangrijk dat de kinderen de specifieke basisvaardigheden van de tak van sport beheersen, bijvoorbeeld tennis: voor-, achter- en zijwaarts bewegen, tegen een bal slaan, inschatten van de balbaan et cetera.

Ook vanuit gezondheidsoverwegingen is het belangrijk dat kinderen voldoende bewegen. Voor kinderen betekent dit volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen dat ze minimaal één uur per dag matig tot hoog intensief moeten bewegen, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de fitheid (kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie). Matig intensieve activiteiten op het schoolplein zijn bijvoorbeeld fietsen, rustig klimmen, schommelen en rustig rennen. Hinkelen, springen en hard rennen tijdens tik- en balspelen zijn hoog intensieve activiteiten. Heb je als leerkracht een idee hoeveel de kinderen uit je klas bewegen op het schoolplein?

En welke motoriek aan bod komt? Wij voerden een onderzoek uit op vier basisscholen in Roosendaal (De Appel, De Klimroos, Fatima, Jeroen Bosch). Hiervoor zijn 798 kinderen geobserveerd.

Beweging op het schoolplein

Ruim een kwart van de pauzetime (27 procent) bewegen de kinderen voldoende intensief om het te mogen meetellen voor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Voor een pauze van een kwartier is dat ongeveer vier minuten. Jongens zijn daarbij actiever dan meisjes (zie daarvoor figuur 1 op pagina 36). Naarmate de kinderen ouder worden, zijn ze minder actief, vooral groep 6 tot 8 (figuur 2). Dat geldt zowel voor de jongens als voor de meisjes. Ongeveer een derde deel van de pauze zijn de kinderen niet in beweging (groep 6-8 zelfs 40 procent van de pauzetime). Dat betekent dat ze stil zitten of staan (geen specifieke beweging; figuur 3). Als ze wel bewegen, dan is dat veelal wandelen of rennen. Meer complexe motorische vaardigheden zoals balspelen, springen, klimmen en balanceren worden slechts beperkt gedaan tijdens de pauze (figuur 3). (Oudere) jongens zijn hierbij actiever met de bal en meisjes met springen (groep 3-5) en balanceren (groep 1-2). Fiet-

Springen is een basisvaardigheid

Bewegen op internet:

- www.beweegwijs.nl: uitleg *Methode Beweeg Wijs*
- www.beweegteams.nl: praktisch bruikbare producten voor sport en spel bij de kinderopvang en op school
- www.zoneparc.nl: uitleg *Zoneparc* met voorbeelden
- www.gezonderwijs.nl: alles over gezond eten en bewegen op de basisschool, met vele praktische voorbeelden

sen en karren zijn alleen beschikbaar voor kleuters (en soms groep 3). Bijna een kwart van de pauzetijd spelen zij hier mee.

Suggesties

Hoe kun je vooruitgang boeken in motorische (basis)vaardigheden van kinderen? Onderstaande factoren zijn van belang. De groepsleerkracht en de schoolleiding kunnen daarbij een belangrijke rol spelen.

Mogelijkheden tot oefenen (beweegtijd)

Hoe lang spelen de kinderen daadwerkelijk buiten? Of eten en drinken de kinderen ook tijdens de pauzetijd? Je kunt niet verwachten dat de kinderen actief spelen en tegelijk eten

of drinken. Dit kan wel prima gecombineerd worden met een (boeken)kring van een kind of het voorlezen door de groepsleerkracht. Verder blijkt uit meerdere onderzoeken (Laat e.a., 2010) dat extra beweegtijd (ten koste van andere lestijd) geen negatieve effecten heeft op leerprestaties. Een (actieve) onderbreking verhoogt de concentratie en daarmee de leerprestaties.

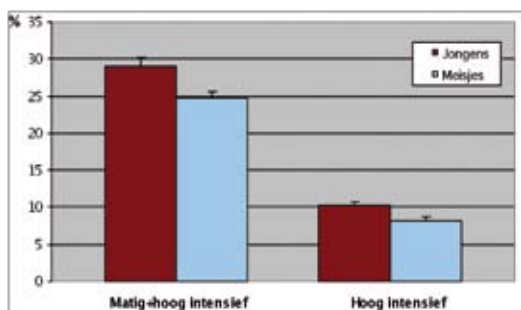
Bij kleuters kan de buitenspeeltijd behoorlijk variëren. Hoe korter ze buiten zijn, hoe actiever ze zijn. De drang om te actief te bewegen, is in het begin het grootste. Later vinden ze het ook heerlijk om te kletsen, rollenspelen te spelen et cetera. Wellicht dat vaker en korter buitenspelen of beweegtussendoortjes in de klas beter aansluiten bij de beweegdrang van de kinderen dan één keer een uur buitenspelen.

Aanmoedigen

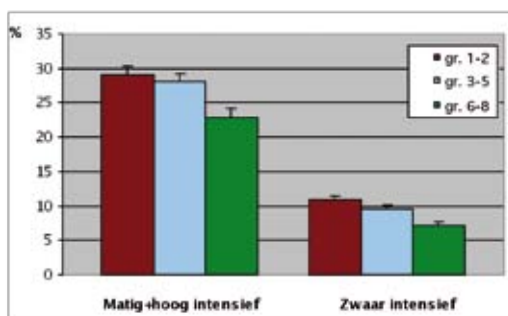
Als leerkrachten de kinderen aanmoedigen en prijzen voor hun activiteit blijkt de fysieke activiteit 8 procent hoger te liggen dan wanneer zij dat niet doen (33 procent versus 25 procent). Ook zijn er veel minder kinderen die niets doen (percentage geen specifieke activiteit ligt 16 procent lager). Hieruit blijkt maar weer hoe belangrijk de leerkracht is. Veel kinderen hebben deze extra stimulans nodig om iets te gaan doen of in beweging te blijven, terwijl het voor de leerkracht goed te combineren is met het surveilleren. Geef de kinderen spelideeën, tips om het spel beter te laten lopen en complimenten!

Instructie

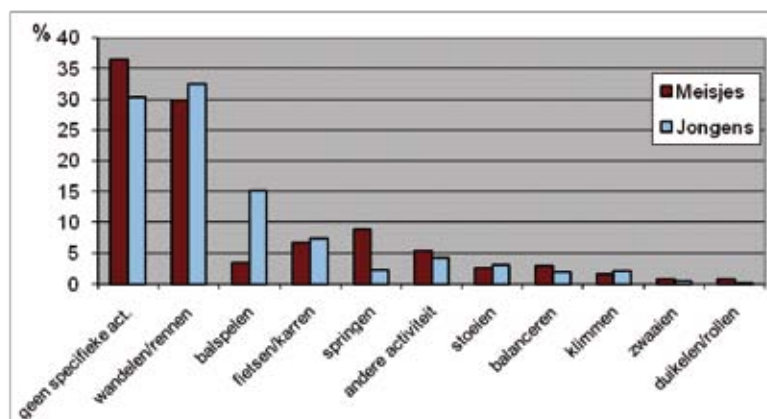
Kinderen vinden het vaak erg leuk als je met hen meespeelt. Meerdere leerkrachten op basisschool De Appel herkennen dit en doen zelf actief mee. Op deze school zijn de kinderen het meest fysiek actief en zijn er beduidend minder kinderen die geen specifieke activiteit uitvoeren. Uit de gegevens van alle geobserveerde scholen blijkt dat in pauzes waar de leerkrachten meedoen het aantal kinderen dat motorisch gezien niets doet gehalveerd is (36 procent versus 19 procent). Veel leerkrachten zien dit echter als een extra belasting, aangezien de pauze van de kinderen ook hun eigen pauze is. Kunnen leerlingen van groep 7 en 8 hierin een rol spelen? Ervaringen met de methode *Beweeg Wijs* laten positieve resultaten zien, als deze leerlingen een goede ondersteu-



figuur 1: verschil in bewegingsintensiteit tussen jongens en meisjes (percentage van de pauzetijd)



figuur 2: verandering in bewegingsintensiteit van kleuters tot bovenbouwleerlingen (percentage van de pauzetijd)



figuur 3: Verschil in bewegingsactiviteit tussen jongens en meisjes (percentage van de pauzetijd)

ning krijgen van leerkrachten. De bovenbouw-leerlingen zijn in staat om activiteiten in gang te zetten en te houden. Bij *BeweegWijs* leren alle kinderen van de school in de lessen bewegingsonderwijs verschillende spelletjes en activiteiten die bij een steeds wisselend schoolpleinthema horen. Het is belangrijk dat de kinderen ook leren hoe ze zelf de activiteiten kunnen reguleren. Hoe pas je spelregels aan, zodat het spel beter loopt? Hoe kun je op een eerlijke manier de rollen verdelen en wisselen van rol (bijvoorbeeld draaien en springen bij touwtjespringen of tikkers bij tikspelen)? De leerlingen van groep 7 en/of 8 leren tegelijkertijd hoe ze de jongere leerlingen bij de themaspelen kunnen begeleiden.

Speelomgeving

Bij speelomgeving kun je denken aan de speelruimte voor het kind (aantal m²), de aanwezige materialen (met of zonder variatie gedurende het schooljaar) en de indeling van het schoolplein.

De minimum richtlijn voor het schoolplein is 3m² per kind. Spelen die wat meer ruimte vragen zijn dan echter niet mogelijk (bijvoorbeeld balspelen, touwtjespringen en elastieken). De school kan de kinderen meer ruimte geven door gescheiden pauzes. Op basisschool Jeroen Bosch leidde dit tot een daadwerkelijke toename in fysieke activiteit (meer dan 10 procent) en een daling van het aantal kinderen dat motorisch gezien niet actief was (ruim 20 procent bij groep 3-5 en 8 procent bij groep 6-8). Uit ervaringen met het concept 'Zoneparc' blijkt dat een goede indeling van het schoolplein ook speelwinst op kan leveren. Door het schoolplein duidelijk in te delen in verschillende zones (zoals een 'chillzone' en een 'multi-activiteitenzone') wordt de totale ruimte beter benut en hebben verschillende groepen kinderen met verschillende activiteiten minder hinder van elkaar.

Materiaal

Voor elke specifieke activiteit is ander materiaal nodig. Bijvoorbeeld circusspullen voor jongleeractiviteiten en touwen, bomen en klimtoestellen om te klimmen. Materiaal is voordelig, maar meer materiaal leidt niet automatisch tot meer activiteit, blijkt uit het onderzoek. Door gebruik te maken van themakisten is er afwisseling in het materiaal en worden kinderen in theorie telkens weer geprikkeld tot andere activi-



teiten. Verder onderzoek moet uitwijzen of dit in de praktijk ook zo werkt. Wellicht in combinatie met de andere factoren die hierboven zijn beschreven, zoals instructie om tot ideeën te komen en aanmoediging tijdens de pauze. Ook kun je kinderen bijvoorbeeld stimuleren voor een circusvoorstelling, waarvoor ze in de pauzes kunnen oefenen.

Bewegen is belangrijk voor kinderen, zeker in deze tijd waarin speelruimte schaars is en televisie en (spel)computer gemeengoed zijn. Volop beweging op het schoolplein is mogelijk. Dat gaat echter niet vanzelf. Bespreek het onderwerp op school, zodat je gezamenlijk tot een aanpak kunt komen. Meer activiteit op het schoolplein betekent dat kinderen hun energie kwijt kunnen en daarna geconcentreerder kunnen werken. Zeker als het spelen op het schoolplein zo wordt geregeld dat er minder vaak conflicten ontstaan. Pauzetijd: ontspanning door inspanning, voor zowel kinderen als leerkrachten!

Met dank aan basisscholen De Appel, De Klimroos, Fatima, Jeroen Bosch en Mytyschool, allen in Roosendaal.

*Vitdagend materiaal:
klimmen op het
schoolplein*

**LITERA
TUUR!**

- Gelder, W. van & Goedhart, B. (2007). *Mogelijkheden op schoolpleinen anno 2007*. www.bewegingsonderwijsonline.nl/files/docs/Artikel_Spelen_op_het_schoolplein.pdf (geraadpleegd op 10 september 2010).
- Laat, N., de, Janssen, M. & Toussaint, H. (2010). 'Meer bewegen, beter bij de les?' In: *Lichamelijke Opvoeding*, 5, 15-17.