

Met z'n allen meer naar buiten!

Wat is het effect van het aanbieden van spellen en activiteiten (ter inspiratie) tijdens de gymlessen en het naschoolse sportaanbod op het aantal buitenspeelminuten per week van de kinderen uit groep 5 en 6 van basisschool de Expeditie in Arnhem?

OSB2 | Onderzoeksartikel

Naam:	Mabel Kersten & Maaïke Tieleman
Studentnummer:	581103 & 594817
Klas:	VH07 HPP
Datum:	13-01-2020
1 ^e beoordelaar:	Rohan de Bresser
2 ^e beoordelaar:	Bas Oosterink

Samenvatting

Inleiding

Kinderen spelen steeds minder buiten, terwijl buitenspelen goed is voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Daarbij heeft het buitenspelen een positief effect op het behalen van de beweegrichtlijnen. Het buitenspelen moet daarom meer gestimuleerd worden bij kinderen, zodat de kinderen daadwerkelijk meer naar buiten gaan en voldoen aan de beweegrichtlijnen. De onderzoeksvraag in dit artikel is als volgt: *Wat is het effect van het aanbieden van spellen en activiteiten (ter inspiratie) tijdens de gymlessen en het naschoolse sportaanbod op het aantal buitenspeelminuten per week van de kinderen uit groep 5 en 6 van basisschool de Expeditie in Arnhem?*

Methode

Dit onderzoek was uitgevoerd met 22 leerlingen van de basisschool De Expeditie, te Arnhem. Voor de start was er een voormeting uitgevoerd door middel van de SQUASH-vragenlijst. Vervolgens was er voor 4 weken een interventie toegepast, bestaande uit het aanbieden van buitenspeelsporten tijdens de gymlessen en een naschools buitenspeeluur, zodat de kinderen inspiratie kregen en gestimuleerd werden om meer te gaan buitenspelen. Als laatste is als nameting dezelfde SQUASH-vragenlijst afgenomen om de resultaten te kunnen vergelijken.

Resultaten

Uit de resultaten van dit onderzoek kwam voor het aantal minuten buitenspelen per week bij de voormeting een mediaan van 218 (min=23, max=690) bij de interventiegroep en 428 (min=53, max=645) bij de controlegroep. Bij de nameting was de mediaan van de interventiegroep 158 (min=15, max=660) en bij de controlegroep 233 (min=0, max=600). Bij de interventiegroep was er een negatief significant verschil ($p=0.031$) in de mediaan van 60 minuten buitenspelen per week minder. Voor de controlegroep was dit 195 minuten per week minder. De controlegroep had een significante waarde van $p=0.075$, waardoor dit negatieve effect mogelijk per toeval is ontstaan ($p>0.05$).

Conclusie

Dit onderzoek heeft geresulteerd in een negatief significant effect op het aantal minuten buitenspelen bij de kinderen van de Expeditie in Arnhem. Wel was de daling bij de interventiegroep relatief minder dan bij de controlegroep. Hierom adviseren de onderzoekers dat wanneer basisschool de Expeditie deze interventie nogmaals uitvoert, dit gebeurt voor een langere tijd, in een periode met betere weersomstandigheden, waardoor er mogelijk een ander resultaat ontstaat.

Inleiding

Aanleiding

Boomhutten bouwen, tikkertje, verstoppertje of een potje voetbal; wie is er niet mee opgegroeid? *“Kinderen spelen dramatisch minder buiten!”* en *“Daar waar (groot) ouders vroeger massaal naar buiten gingen, spelen kinderen nu binnen”* zijn duidelijke uitspraken van Jantje Beton (2018). In 2019 is door Jantje Beton onderzoek gedaan naar buitenspelen onder de Nederlandse kinderen (2019). Hiervoor werden 12.000 ouders met kinderen tussen de 4 en 14 jaar oud uit Nederland uitgenodigd. Er werd een vragenlijst voorgelegd, waaraan 6.194 ouders een respons hebben gegeven. Hieruit kwam naar voren dat ten opzichte van 2013 het aantal kinderen dat dagelijks buiten speelt is gedaald van 20% naar 14% en dat 15% van de kinderen zelfs nooit buiten speelt. Volgens Jantje Beton is dit alarmerend. De directeur van Jantje Beton, Dave Ensberg-Kleijkers zegt hierover:

Deze kinderen die nooit buitenspelen lopen hierdoor het risico zich niet optimaal te ontwikkelen. Buitenspelen is namelijk goed voor hun gezondheid, hun zelfvertrouwen, hun intellectuele ontwikkeling, de manier waarop ze met andere kinderen samenwerken en hun gevoel van geluk en welbevinden (Jantje Beton, 2019).

Daarentegen is het bijzonder om te zien dat de helft van de ouders een 9 of 10 als rapportcijfer geeft aan het belang van buitenspelen (Jantje Beton, 2019). De belangrijkste redenen volgens hen zijn de buitenlucht en het belang voor de fysieke ontwikkeling van de kinderen.

Het is voor de kinderen belangrijk dat er buiten gespeeld wordt, omdat de kinderen vaardigheden leren voor in de maatschappij. Er kan hierbij gedacht worden aan sociale vaardigheden, zoals samenwerken en samen delen. Maar ook motorische vaardigheden, zoals klimmen, rennen en fietsen (Herbrink, 2019).

Buitenspelen is van belang voor de gezondheid van de kinderen. De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel lichaamsbeweging er nodig is voor een goede gezondheid bij kinderen. In 2019 voldeed maar 55.9% van de kinderen tussen de 4 en 11 jaar aan de beweegrichtlijnen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2019). Uit het onderzoek van Slager (2016) is gebleken dat de gemiddelde intensiteit van buitenspelen hoog genoeg is om bij te dragen aan de beweegrichtlijnen. Wanneer kinderen dus meer buiten gaan spelen zullen er waarschijnlijk meer kinderen voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Buitenspelen is dus niet alleen leuk, maar is ook belangrijk voor het gezond opgroeiende kind. De vraag is echter hoe de kinderen gestimuleerd kunnen worden om meer naar buiten te gaan.

Met dit onderzoek wordt gekeken of kinderen meer minuten per week gaan buitenspelen als er spellen/activiteiten aangeboden worden die ook buiten gespeeld kunnen worden. De spellen worden aangeboden tijdens de gymlessen en één keer per week na schooltijd. Daarnaast zullen de spellen variërend zijn, er is geen of weinig materiaal nodig en het kan met veel of weinig kinderen gespeeld worden.

Het doel is om het buitenspelen te stimuleren, door middel van het aanbieden van verschillende spellen/activiteiten, zodat de kinderen meer minuten per week gaan buitenspelen. Hierdoor zullen ook de beweegrichtlijnen door meer kinderen worden behaald.

Theoretisch kader

Beweegrichtlijnen kinderen

In 2017 publiceerde de Gezondheidsraad een adviesrapport met daarin de beweegrichtlijnen die zijn aangenomen door de Minister van Volksgezondheid Welzijn en Zorg (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2017). De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel lichaamsbeweging nodig is voor een goede gezondheid. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt bewegen is goed, maar meer bewegen is beter. De richtlijn is dagelijks minimaal één uur matig intensieve inspanning, waarbij langer, vaker en/of intensiever bewegen extra gezondheidsvoordelen geeft. Daarnaast is de richtlijn minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten uitvoeren.

Hierin wordt bewegen (ook wel lichamelijke activiteit) gedefinieerd als lichaamsbeweging door skeletspieren dat resulteert in energieverbruik; activiteiten waarbij één of meerdere grote spiergroepen betrokken zijn (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2017). De botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining of activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, bijvoorbeeld springen, wandelen of dansen. Bij spierversterkende activiteiten draait het om activiteiten waarbij kracht, vermogen, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren verbeterd worden, zoals krachttraining waarbij gebruik wordt gemaakt van het eigen lichaamsgewicht of duurtraining, zoals fietsen.

Buitenspelen

De definitie van buitenspelen is dat kinderen de buitenomgeving ontdekken, met of zonder materialen, waarbij er ook nog contact kan worden gemaakt met anderen (Wij leren, 2020). Er zijn verschillende redenen waarom het belangrijk is dat de kinderen buitenspelen. Buitenspelen is niet alleen leuk, maar ook belangrijk voor het opgroeiende kind (Ginsburg, 2007).

Ontwikkeling van vaardigheden

Kinderen leren veel meer van buitenspelen, dan van binnen spelen (Berkel van & Lagendijk, 2015). Allereerst stimuleert het de cognitieve ontwikkeling, omdat kinderen leren over de natuur, hun creativiteit en inbeeldingsvermogen wordt vergroot en de zintuigen worden actief gebruikt in de natuur. De kinderen worden creatiever van buitenspelen en gebruiken een speeltoestel soms totaal anders dan waar het in eerste instantie voor ontworpen is (de Vries & van Veenendaal, 2012). Deze letterlijke en figuurlijke speelruimte kan ook in de gymles gebruikt worden, de lokale speelplek kan het ideale gymlokaal zijn om de creativiteit van de kinderen te stimuleren. Daarnaast heeft het buitenspelen effect op een betere hersenontwikkeling en een beter leervermogen (Ginsburg, 2007).

Ten tweede is buitenspelen ook goed voor de sociale ontwikkeling. Het is de ideale gelegenheid om leeftijdsgenoten te ontmoeten, samen te spelen, samen te werken en al van jongs af aan te leren omgaan met elkaars normen en waarden (de Vries & van Veenendaal, 2012).

Als laatste verbeteren kinderen hun motoriek. Volgens het onderzoek van Fjortoft (2004) is er een significante toename van de motoriek gezien wanneer kinderen buitenspelen. De vaardigheden die bevorderd worden tijdens het buitenspelen zijn de basis motorische vaardigheden, zoals klimmen, rennen, springen en glijden, de manipulatieve vaardigheden, zoals schoppen, gooien en vangen en de vaardigheden die te maken hebben met stabiliteit, zoals schommelen, buigen en stretchen (Koning & Poort, 2013).

Gezondheid van de kinderen

Kinderen die buitenspelen bewegen meer dan kinderen die dat niet doen (Berkel van & Lagendijk, 2015). Er is een indirect verband tussen buitenspelen en de gezondheid van de kinderen (Koning & Poort, 2013). Zo lopen lichamelijk actieve kinderen aantoonbaar minder risico op overgewicht. Daarnaast heeft het, volgens Koning & Poort (2013), positief effect op gezondheidsaspecten als bloeddruk, cholesterol en botdichtheid bij deze kinderen. Daardoor ontstaan er op langer termijn minder ziektes bij kinderen, zoals hart- en vaatziektes en diabetes type 2.

Contact met de natuur is ook erg belangrijk in de ontwikkeling (Berkel van & Lagendijk, 2015). Dit contact kan ervoor zorgen dat kinderen zich beter kunnen concentreren en tot rust kunnen komen. Daarnaast is er meer zelfbeheersing en de kinderen hebben minder vaak last van depressies en angst (Koning & Poort, 2013).

Factoren waarom kinderen niet buitenspelen

De eerste factor waarom kinderen niet buitenspelen is het risico wat eraan hangt. Ouders zijn vaak geneigd om in te grijpen als kinderen in een risicovolle situatie komen, terwijl risicovol spelen juist belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen (VeiligheidNL, 2017). Volgens Veiligheid NL (2017) gaan kinderen bij risicovol spelen activiteiten doen die uitdagend en avontuurlijk zijn, hierbij is er een risico op een kleine verwonding. De kinderen verleggen en testen hun grenzen uit, waarbij er misschien wel angsten overwonnen worden. De kinderen vinden dit vaak erg leuk, omdat er opwindend, spannend en trots ervaren wordt. De voordelen die Veiligheid NL (2017) van risicovol spelen benoemd is dat het zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en doorzettingsvermogen wordt vergroot. Vervolgens heeft dat het een positieve invloed op de motoriek en de sociale vaardigheden, zoals eerder al beschreven staat.

Ten tweede factor is de grote concurrent van buitenspelen de opkomende technologie (Kooijman, 2018). Kinderen zitten steeds meer (en steeds jonger) uren achter het scherm. Kimbro, Brooks-Gynn en McLanahan (2011) hebben bevonden dat minder buitenspelen en meer televisiekijken invloed heeft op het BMI van kinderen. In het bovengenoemde onderzoek is een analyse uitgevoerd om het verband tussen de resultaten van fysieke activiteit en de BMI van kinderen te bekijken. Hieruit is gebleken dat het aantal uren buitenspelen negatief geassocieerd wordt met het BMI van kinderen, terwijl het aantal uren televisiekijken positief geassocieerd wordt met het BMI van kinderen. Voor elk uur buitenspelen per dag scoorden kinderen ongeveer een half punt lager op het BMI, maar daarentegen een half punt erbij voor elk uur televisiekijken. Remmers, et al. (2014) heeft bevonden dat wanneer ouders de schermtijd actief beperkten, er meer lichamelijke activiteit zichtbaar was bij de kinderen. Daarop aansluitend is er ook uit dit onderzoek gebleken dat wanneer ouders een positieve houding hebben ten opzichte van lichamelijke activiteit/buitenspelen dat er eerder een positieve associatie ontstaat met daadwerkelijk meer buitenspelen.

De laatste factoren komen uit het onderzoek van Jantje Beton (2018), namelijk dat er vaak niemand is om mee buiten te spelen en dat de kinderen niet weten wat voor spellen/activiteiten er buiten gespeeld kunnen worden. Volgens een basisschool in Mierlo zorgden buitenspeelkaarten, die aangeboden werden tijdens de gymlessen, voor nieuwe ideeën (Christians, 2012). Het geven van een spelimpuls was vaak al voldoende om kinderen met nieuwe inspiratie aan de slag te zien gaan. De kinderen werkten samen om nieuwe variaties te bedenken, wat zorgde voor een versterkt positief klimaat in de groep. Ook een basisschool in Eindhoven heeft tijdens de gymles buitenspeelkaarten geïntroduceerd, hierdoor speelden de kinderen meer en zelfstandiger buiten (Christians, 2012). Hierin had de vakleerkracht bewegingsonderwijs een grote rol. De vakleerkracht had namelijk deze buitenspeelkaarten aangeboden en op het schoolplein spelletjes georganiseerd.

Door de bovengenoemde factoren komen kinderen te weinig buiten en worden beweegrichtlijnen minder vaak behaald. Volgens onderzoek van Meijer (2017) bieden georganiseerde activiteiten tijdens en na schooltijd de mogelijkheid om de fysieke activiteit te verhogen. Naschoolse activiteiten bieden een veilige omgeving voor kinderen om te kunnen bewegen en bieden gelijke kansen om actief te kunnen zijn. In dat onderzoek, wat plaats vond in Enschede, nam 66.9% deel aan deze activiteiten en van de niet-deelnemende kinderen weet 85.3% niet wat er tijdens de naschoolse activiteit gedaan wordt. De meest genoemde redenen om deel te nemen zijn dat er gesproken wordt dat het heel leuk is, de kinderen houden van de sfeer, van sport en spel en de kinderen zien hun vrienden. De redenen dat kinderen niet meedoen is de onwetendheid wat het inhoudt, geen zin hebben of liever binnen zitten. De conclusie van dit onderzoek was dat de houding van de kinderen de grootste invloed had op de intentie om deel te nemen. Het is dus belangrijk om de kinderen gemotiveerd en bewust te maken van de tijdens- en na schoolse activiteiten.

Meijer (2017) heeft bevonden dat georganiseerde activiteiten effect kunnen hebben op de verhoging van de fysieke activiteit bij kinderen. Daarnaast zijn er positieve ervaringen over het gebruik van buitenspeelkaarten. Om deze redenen wordt er in dit interventieonderzoek getest of het aanbieden van spellen voor buiten, tijdens de gymlessen en de naschoolse sport, zal leiden tot een toename van het aantal minuten buitenspelen per week. Hierdoor zullen ook de beweegrichtlijnen bij meer kinderen worden behaald.

Onderzoeksvraag:

Wat is het effect van het aanbieden van spellen en activiteiten (ter inspiratie) tijdens de gymlessen en het naschoolse sportaanbod op het aantal buitenspeelminuten per week van de kinderen uit groep 5 en 6 van basisschool de Expeditie in Arnhem?

Hypothese

Het aanbieden van spellen/activiteiten aan kinderen kan een positief effect hebben op het buitenspeelgedrag van kinderen, hiermee wordt bedoeld dat kinderen meer buiten gaan spelen. Wanneer de kinderen meer buiten gaan spelen, zullen de kinderen ook eerder de beweegrichtlijnen behalen. Daarom is de hypothese van dit onderzoek dat na de interventie het aantal minuten buitenspelen verhoogd is en dat er daardoor meer kinderen de beweegrichtlijnen behalen ten opzichte van voor de interventie.

Methode

Populatie /Onderzoeksgroep

De populatie bestond uit alle kinderen van reguliere Basisschool de Expeditie in Arnhem. De school ligt in een vrij stadse wijk met enkele parken. Naast de school ligt een groot grasveld en een omheinde voetbalkooi waar de kinderen ook na schooltijd in kunnen. Verder zitten er enkele kleine speelplekken verspreid door de wijk, met vooral aanbod voor de jonge kinderen.

In schooljaar 2020-2021 zaten er 386 kinderen op deze school, in de leeftijdscategorie 4 tot 13 jaar. De interventiegroep betrof 53 kinderen ($n= 25$ jongens, $n= 28$ meisjes), uit groep 5B en 6A. De controlegroep betrof 52 kinderen ($n= 22$ jongens, $n= 30$ meisjes) uit groep 5A en 6B. Alle leerlingen ($N=105$) waren tussen de 7 en 10 jaar oud. Voor de interventiegroep waren de gymlessen met inspiratie spellen verplicht, het naschoolse buitenspeeluur was op vrije inschrijving en dus niet verplicht. Wel werd de groep erg gestimuleerd om zich in te schrijven; door middel van flyers en te promoten welke leuke activiteiten er aangeboden werden.

Meetinstrument

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van de SQUASH-vragenlijst. Deze vraagmodule is ontwikkeld door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en heeft als doel om beweeggedrag in kaart te brengen (RIVM, 2019). De methode is ontwikkeld naar aanleiding van de Beweegrichtlijnen die de Gezondheidsraad in augustus 2017 uitgaf. SQUASH is een afkorting voor Short Questionnaire to Assess Health enhancing physical activity. De originele SQUASH-vragenlijst bevat 11 vragen, verdeeld over de onderdelen "Woon-werk verkeer", "Lichamelijke activiteit op werk en school", "Huishoudelijke activiteiten" en "Vrije tijd". De mensen geven aan hoeveel dagen per week en hoeveel tijd er per dag aan besteed wordt. Deze gegevens worden opgeteld door de organisatie, zodat er een beeld is van het beweeggedrag van de deelnemers. De aangepaste versie voor kinderen bevat enkel vragen over het beweeggedrag van de kinderen, bijvoorbeeld hoe lang de kinderen naar school lopen/fietsen, welke sporten de kinderen beoefenen, hoe lang de kinderen hiermee bezig zijn en hoeveel de kinderen buitenspelen. Voor dit onderzoek is de laatste versie gebruikt en aangevuld met een paar open vragen, zoals "Wat doet uw kind graag buiten?" en "Waardoor speelt uw kind vaak/weinig buiten?". De complete, afgenomen vragenlijst afgestemd op de kinderen is te vinden in Bijlage 1.

Betrouwbaarheid & validiteit

De validiteit van de SQUASH-vragenlijst is sterk, omdat het wordt gebruikt door het RIVM als standaard meetinstrument voor het meten van de beweegrichtlijnen.

Wendel-Vos, Schuit, Saris & Kromhout (2003) hebben na onderzoek geconcludeerd dat de SQUASH-vragenlijst een redelijk reproduceerbare en valide vragenlijst is voor het meten van activiteit. Het onderzoek had een onderzoeksgroep van 50 deelnemers (36 mannen en 14 vrouwen) met leeftijden tussen de 27 en 58 jaar. Er is tweemaal de vragenlijst afgenomen met een tussenperiode van 5 weken, waarbij na de eerste keer een CSA meter werd gedragen (Computer Science and Applications Activity Monitor). Deze beweegmeter hield bij hoeveel en hoe intensief er bewogen werd, waardoor kon worden geanalyseerd of de daadwerkelijke beweegtijd overeenkwam met de uitkomsten van de SQUASH-vragenlijst.

Uit deze resultaten kwam een Spearman-correlatie van 0.58 voor de algehele reproduceerbaarheid van de SQUASH. Correlaties voor de reproduceerbaarheid van de afzonderlijke vragen hadden een gemiddelde van 0.75. De correlatiecoëfficiënt van Spearman tussen CSA-metingen en de totale activiteit score was 0.45. De resultaten vielen bij de SQUASH hoger uit dan wat de CSA meter had gemeten. Dit betekent dat de SQUASH een overschatting maakte ten opzichte met wat de onderzoeksgroep daadwerkelijk had bewogen (gemeten door de CSA meter).

Uit de discussie bleek dat de onderzoeksgroep een relatief zittende levensstijl had. De duur van de activiteiten met een lagere intensiteit zijn vaak lastiger in te schatten, dit zou mogelijk verklaren waarom de onderzoeksgroep zich overschatte in de SQUASH-vragenlijst. Bij kinderen zal deze correlatie mogelijk hoger liggen, omdat kinderen meer bewegen van hogere intensiteit en ouders beter kunnen inschatten hoe lang de kinderen buiten bewegen. Dus de onderzoekers concludeerden dat de SQUASH-vragenlijst een redelijk reproduceerbare en valide vragenlijst is voor het meten van lichamelijke activiteit, geschikt voor dit onderzoek.

De onderzoekers hebben de betrouwbaarheid verhoogd, doordat de vragenlijsten beide keren zijn ingevuld met de ouders. Door de jonge leeftijd zijn kinderen uit groep 5 en 6 wellicht nog niet goed in staat om zelf in te schatten hoe lang bepaalde activiteiten werden uitgevoerd. Door de lijst met de ouders te laten invullen werd er mogelijk een betrouwbaarder beeld van het beweeggedrag van de kinderen geschetst. Door een heldere digitale uitleg aan de ouders (zie Bijlage 2: informatie mail) waren de vragenlijsten goed hanteerbaar en was het doel van de vragenlijst duidelijk. Door aan te geven dat de resultaten enkel voor dit onderzoek werden gebruikt en de leerlingen te nummeren, waardoor iedereen anoniem bleef, is geprobeerd om te voorkomen dat er sociaal gewenste antwoorden werden gegeven.

Daarnaast is er een controlegroep meegenomen. Deze ouders en kinderen hadden wel tweemaal de vragenlijsten ingevuld, maar de kinderen kregen niet de interventie aangeboden. Door het vergelijken van de interventiegroep met de controlegroep zal worden geanalyseerd of de interventie een effect heeft gecreëerd of dat er mogelijk andere aspecten van invloed zijn geweest op het buitenspeelgedrag van de kinderen.

Procedure

Bij de start van het onderzoek is de SQUASH-vragenlijst afgenomen om de benodigde informatie te verzamelen, die door de kinderen met behulp van de ouders was ingevuld. Er was gekozen voor een digitale afname, omdat de ouders vanuit de school gewend waren om via de online schoolomgeving te communiceren. Andere voordelen voor het afnemen van een online vragenlijst zijn; geen papier verspilling/goed voor het milieu, alle resultaten overzichtelijk bij elkaar en het kost relatief weinig tijd voor onderzoekers en respondenten. Vanuit school kwam de vraag om de gehele SQUASH vragenlijst af te nemen (exclusief de zwemles vragen). Voor dit onderzoek waren enkele gegevens niet relevant en zullen daarom niet meegenomen worden in de resultaten.

De vragenlijst was van tevoren gedigitaliseerd via Google Forms. Vervolgens was de link samen met de informatie over het onderzoek digitaal verspreid naar de ouders, door de coördinator van het naschoolse sportaanbod (zie bijlage 1 en 2). Om een grotere respons te creëren was er twee weken later nog een herinneringsmail gestuurd.

Drie weken nadat de vragenlijst voor de eerste keer werd doorgestuurd was de interventie opgestart. De interventie bestond uit twee onderdelen: het aanbieden van verschillende spellen tijdens de gymles (inspiratie) en het aanbieden van een naschools buitenspeeluur (samenbrengen van kinderen die willen buitenspelen).

Bij het aanbieden van de verschillende spellen werd er rekening gehouden met de uitvoerbaarheid, zoals zelfstandig of samen spelen, buiten na schooltijd en weinig materiaal. Hiervoor zijn leskaarten gemaakt en deze zijn aangeboden door een van de onderzoekers (zie bijlage 3).

De kinderen werden er bewust van gemaakt dat deze activiteiten ook zeer geschikt zijn om buiten na schooltijd uit te voeren. De spellen werden gedurende 4 weken aangeboden tijdens een van de gymlessen van 45 minuten, gegeven door een van de onderzoekers. Hierin lag in 2 van de 3 vakken (25 minuten) de focus op de buitenspeelsporten of werd er een klassikaal spel gespeeld (40 minuten), waarbij telkens voor een nieuwe leskaart werd gekozen.

Daarnaast werd er een naschools buitenspeeluur georganiseerd, onder begeleiding van dezelfde onderzoeker. De kinderen werden begeleid en gestimuleerd tot het spelen van de verschillende activiteiten. Hierbij zijn leskaarten uit bijlage 3 gebruikt ter ondersteuning. Het naschoolse buitenspeeluur werd voor 4 weken georganiseerd, om de kinderen een houvast te geven om georganiseerd te kunnen buitenspelen. Bij slecht weer was er een back-up zaal geregeld, zodat de samenkomst van de kinderen toch kon doorgaan. Om de kinderen te stimuleren om mee te doen was er van tevoren geflyerd op school en was de onderzoeker ook bij alle klassen langs geweest om hen uit te nodigen en te motiveren.

Direct na het uitvoeren van de interventie hadden de ouders opnieuw de link van de SQUASH-vragenlijst ontvangen en werd hen gevraagd om samen met de kinderen deze opnieuw in te vullen. Vervolgens zijn de resultaten van de twee vragenlijsten vergeleken, waarbij centraal stond of de kinderen meer minuten zijn gaan buitenspelen en of meer kinderen de beweegrichtlijnen hadden behaald.

Data-analyse

Beschrijvend

Dit onderzoek maakte gebruik van de combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek, ook wel mixed methods genoemd.

Kwalitatieve data-analyse

In de vragenlijst zaten open vragen over wat de kinderen doen op het schoolplein en wat de factoren zijn waarom kinderen wel/niet buiten spelen. Deze factoren zijn kwalitatieve gegevens en zijn met aantallen benoemd in de resultaten.

Kwantitatieve data-analyse

Het aantal minuten dat de kinderen buitenspelen (de afhankelijke variabele) werd tijdens de voor- en nameting gevraagd door middel van de vragenlijst, waardoor vervolgens met de gewonnen resultaten een vergelijking kon worden gemaakt tussen voor en na het uitvoeren van de interventie (de onafhankelijke variabele). Bij de resultaten hoort het interval meetniveau met de centrale tendentiemaat 'mediaan'.

Verklarend

De data werden verwerkt en geanalyseerd in het programma SPSS. Bij de niet normaal verdeelde resultaten is gebruik gemaakt van de Wilcoxon test om een verschil te meten tussen één groep om te kijken of de interventie effect heeft gehad. Hieruit volgde een significante waarde waarmee kon worden bekeken of de resultaten per toeval zijn ontstaan of niet ($p < 0.05$). Daarnaast is er ook getoetst of er een verschil zat tussen de controle- en interventiegroep. Dit is getoetst met de Man Whitney U test.

Resultaten

Kwalitatief onderzoek

Naar aanleiding van de eerste SQUASH-vragenlijst hebben 55 van de 105 kinderen respons gegeven (n= 27 jongens, n= 28 meisjes), met een leeftijdsmediaan van 8 jaar (min= 7, max = 10). De beweegrichtlijnen werden door 33 kinderen behaald (Tabel 1).

Tabel 1

Algemene informatie over de kinderen van de onderzoeksgroep (vragenlijst 1, N=55)

	Geslacht		Beweegrichtlijnen		Leeftijd (in jaren)
	Man	Vrouw	Behaald	Behaald niet	Mediaan (min-max)
n	27	28	33	22	8 (7-10)

Uit de vragenlijst kwam naar voren dat in de pauzes en tijdens het buitenspelen het kletsen met vrienden (n=36) en tikspellen (n=32) het populairst waren. Daarnaast kwamen ook klimmen (n=23), voetballen (n=18), zelfstandig bezig zijn (n=13), andere balsporten (n=6) en touwtjespringen (n=6) naar voren.

Daarnaast is er gevraagd naar de factoren die van invloed zijn op het buitenspeelgedrag van de kinderen. Dit waren onder andere: de weersomstandigheden (n=38), aanwezigheid van andere kinderen/speelmaatjes (n=18), gebrek aan inspiratie voor activiteiten (n=27), aanwezigheid van (veilige) buitenspeelmogelijkheden in de wijk (n=9) en de voorkeur voor smartphone/spelcomputers (n=22).

Kwantitatief onderzoek

Beschrijvende statistiek

Van de 55 kinderen hebben er 22 kinderen respons gegeven op de tweede SQUASH-vragenlijst (n=12 jongens, n=10 meisjes), met een leeftijdsmediaan van 8 jaar (min=7, max=10) (Tabel 2).

In tabel 2 is ook te zien dat de getallen van de beweegrichtlijnen, zowel bij de interventiegroep als bij de controlegroep, zijn gedaald. Dit houdt in dat de beweegrichtlijnen door minder kinderen zijn behaald.

Tabel 2

Algemene informatie over de kinderen van de onderzoeksgroep (vragenlijst 1 en 2, N=22)

	N	Geslacht		Beweegrichtlijnen		Leeftijd (in jaren)
		Man	Vrouw	Behaald	Behaald niet	Mediaan (min-max)
				Voor Na	Voor Na	
Totaal	22	12	10	15 8	7 14	8 (7-10)
Interventiegroep	13	6	7	9 5	4 8	
Controlegroep	9	6	3	6 3	3 6	

Verklarende statistiek

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is er gestart met analyseren. Eerst is er onderscheidt gemaakt tussen de voor- en nameting, en de interventie- en controlegroep. De p-waarden uit de Mann Whitney U test zijn hoger dan 0.05 ($p=0.462$, $p=0.815$). Dit houdt in dat er geen significant verschil is en de groepen met elkaar vergeleken mogen worden.

De mediaan voor het aantal minuten buitenspelen per week bij de voormeting van de interventiegroep was 218 (min=23, max=690) en van de controlegroep 428 (min=53, max=645) (zie tabel 3). Bij de nameting was de mediaan van de interventiegroep 158 (min=15, max=660) en van de controlegroep 233 (min=0, max=600). Bij de interventiegroep betekent dit een verschil in de mediaan van 60 minuten buitenspelen per week minder. Voor de controlegroep zijn dit 195 minuten per week minder.

De interventiegroep had een significante waarde van $p=0.031$, waardoor gezegd kan worden dat het negatief significant verschil tussen de voor- en nameting niet per toeval is ontstaan ($p<0.05$). De controlegroep had een significante waarde van $p=0.075$, waardoor het negatieve effect mogelijk per toeval is ontstaan ($p>0.05$).

Tabel 3

Aantal minuten buitenspelen per week van de interventie- en controlegroep bij de voor- en nameting (N=22)

	n	Min	Max	Mediaan	Wilcoxon test (p)
Interventiegroep	13				0.031
Voormeting		23	690	218	
Nameting		15	660	158	
Controlegroep	9				0.075
Voormeting		53	645	428	
Nameting		0	600	233	

Discussie

De onderzoeksvraag luidt: *“Wat is het effect van het aanbieden van spellen en activiteiten (ter inspiratie) tijdens de gymlessen en het naschoolse sportaanbod op het aantal buitenspeelminuten per week van de kinderen uit groep 5 en 6 van basisschool de Expeditie in Arnhem?”*

De resultaten uit dit onderzoek laten zien dat de toegepaste interventie mogelijk een negatief significant effect heeft gehad op het aantal minuten buitenspelen per week van de kinderen (zie tabel 3). Het aantal minuten van de nameting ligt lager dan bij de voormeting. Doordat de kinderen minder buitenspelen is er ook een daling te zien in het behalen van de beweegrichtlijnen. Opvallend om te zien is dat de daling van de interventiegroep relatief kleiner is dan de daling bij de controlegroep.

De hypothese was dat de interventie een positief effect zou hebben op het aantal minuten buitenspelen van de kinderen, waardoor ook de beweegrichtlijnen door meer kinderen behaald zouden worden, dit komt niet overeen met de resultaten uit dit onderzoek.

Theoretische relevantie

Uit het onderzoek van Slager (2016) kwam naar voren dat de intensiteit van het buitenspelen effect had op het behalen van de beweegrichtlijnen. Wanneer kinderen meer buiten speelden werden de beweegrichtlijnen vaker behaald. De resultaten uit dit onderzoek bevestigen de theorie van Slager, want de kinderen in dit onderzoek zijn minder minuten gaan buitenspelen en het aantal kinderen dat voldeed aan de beweegrichtlijnen is daarmee gedaald.

De bevindingen uit het onderzoek van Meijer (2017) komen mogelijk niet overeen met de bevindingen van dit onderzoek. Volgens Meijer kunnen georganiseerde activiteiten effect hebben op verhoging van de fysieke activiteit bij kinderen. Christians (2012) gaf ook aan dat het aanbieden van leskaarten/inspiratie van spellen een positief effect heeft op het buitenspeelgedrag. In dit onderzoek zijn er spellen (leskaarten) aangeboden tijdens de gymlessen en zijn er naschoolse activiteiten georganiseerd. Dit zou volgens Christians betekenen dat het aantal minuten zou moeten stijgen, echter heeft deze interventie waarschijnlijk geen positief effect gehad op het aantal buitenspeelminuten, want de aantallen zijn gedaald.

Praktische relevantie

Kinderen zitten meer binnen en gaan steeds minder buitenspelen. Dit heeft invloed op de gezondheid van de kinderen. Door meer naar buiten te gaan leren kinderen verschillende vaardigheden op sociaal, cognitief en motorisch gebied. Wanneer kinderen meer buitenspelen wordt vaker voldaan aan de beweegrichtlijnen. Ook op de Expeditie in Arnhem zagen de onderzoekers dat het aantal minuten dat de kinderen buitenspelen laag is en voldeden veel kinderen niet aan de beweegrichtlijnen. Hier wilden de onderzoekers wat in veranderen en ook de gymleerkracht stond open voor een onderzoek en interventie om dit te verbeteren.

Door dit onderzoek is het naschoolse buitenspeeluur opgezet, zodat de kinderen wekelijks een extra uur konden bewegen. Hierin kregen de kinderen spellen aangeboden die ook buiten gespeeld konden worden en dus mogelijk tot inspiratie konden leiden. Ook de leskaarten die tijdens de gymlessen werden gebruikt konden hierbij helpen.

Dit onderzoek kan relevant zijn voor deze school en ook voor andere scholen, omdat de scholen de SQUASH-vragenlijst kunnen gebruiken voor het in kaart brengen van het buitenspeelgedrag van de kinderen. Dus spelen de kinderen veel of weinig buiten? En voldoen de kinderen aan de beweegrichtlijnen? Wat betreft de interventie kan er nu weinig worden gezegd over of dit relevant is voor de scholen, omdat de resultaten geen positief effect hadden op het bevorderen van het aantal minuten buitenspelen bij de interventiegroep. Hiervoor is extra vervolgonderzoek nodig.

Belemmeringen en bevorderlijke punten

Ondanks dat er van tevoren was nagedacht over manieren om de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek zo hoog mogelijk te houden, zijn de onderzoekers tegen een aantal belemmeringen en bevorderlijke punten aangelopen.

Ten eerste was de uiteindelijke onderzoeksgroep kleiner dan verwacht. Om de interventie zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren was het organisatorisch het handigst om enkel groep 5 en 6 van de Expeditie bij het onderzoek te betrekken. Op de eerste vragenlijst kwam echter maar respons van 52% van de benaderde kinderen, bij de tweede vragenlijst was dit nog maar 21% van de totale groep. Hierdoor is het lastig te bepalen of de resultaten enkel effect hebben op de onderzoeksgroep of ook op andere kinderen van de school, de wijk of Nederland.

Ten tweede gaf een van de ouders de feedback om bij de tweede vragenlijst te starten met de vraag "Is er in de afgelopen periode iets veranderd aan het buitenspeelgedrag van uw kind?". Zo nee, dan hoeft de vragenlijst niet te worden ingevuld, maar is er wel respons voor de onderzoekers om mee te nemen in de resultaten van de nameting. Deze ouder gaf aan dat hoe makkelijker het is voor de respondent, hoe eerder de ouders geneigd zijn om mee te helpen aan het onderzoek.

Daarnaast zijn de ouders verder niet betrokken geweest bij het onderzoek, maar ouders kunnen wel grote invloed hebben op het beweeggedrag van de kinderen. Remmers, et al. (2014) heeft bevonden dat wanneer ouders de schermtijd actief beperkten, er meer lichamelijke activiteit zichtbaar was bij de kinderen. Daarop aansluitend is ook uit dat onderzoek gebleken dat wanneer ouders een positieve houding hebben naar lichamelijke activiteit/buitenspelen dat er een positieve associatie is met daadwerkelijk meer buitenspelen. Door de ouders erbij te betrekken kan dit mogelijk voor een positiever resultaat van de interventie zorgen. Bijvoorbeeld door beter te informeren over de interventie, waarom buitenspelen belangrijk is en te benadrukken wat de invloed is die de ouders kunnen uitoefenen.

Ten derde heeft het onderzoek plaats gevonden in een periode met slechte weersomstandigheden die de resultaten mogelijk hebben beïnvloed. Op de vraag “Welke factoren hebben invloed op het buitenspeelgedrag/Waardoor speelt uw kind veel/weinig buiten?” gaf bijna iedereen als antwoord “De (verslechterde) weersomstandigheden”. Kinderen zijn met mooi weer eerder geneigd om buiten te gaan spelen dan wanneer het regent. Door het slechte weer is de complete interventie uitgevoerd in de zaal om de activiteiten toch te laten doorgaan, hierdoor is het echte gevoel van buiten spelen in de frisse lucht niet behaald. Daardoor kan moeilijk worden gezegd of de interventie daadwerkelijk een negatief effect heeft gehad of dat dit komt door de externe omstandigheden. Daarnaast is niet naar voren gekomen of de leskaarten effect hebben gehad en of dit geleid heeft tot inspiratie. De leskaarten zijn wel aangeboden, maar door de weersomstandigheden hebben de kinderen vooral binnengespeeld tijdens de pauzes/naschoolse sport of hebben onder een afdak staan schuilen in plaats van spelen op het schoolplein.

Ten vierde is het naschoolse buitenspeeluur niet verplicht geweest voor de interventiegroep, maar werd op vrije inloop georganiseerd. De interventiegroep is ingedeeld aan de hand van het gymrooster en hebben tijdens de lessen de inspiratie ontvangen, het naschoolse buitenspeeluur was extra. De kinderen van de interventiegroep deden niet allemaal mee met dit naschoolse buitenspeeluur, waardoor niet alle inspiratie kon worden overgebracht op deze kinderen. Hierdoor kan er mogelijk minder effect zijn opgetreden.

Ook is de interventie maar voor 4 weken uitgevoerd. Door deze korte periode kan niet met zekerheid gezegd worden of het ontstane effect door de interventie komt of door andere externe omstandigheden waar de onderzoekers geen invloed op hadden.

Als laatste is de tweede vragenlijst direct na de interventie verstuurd naar de ouders. Echter is het bevorderlijk om minimaal 2 weken te wachten met het versturen van de tweede vragenlijst. Hiermee voorkom je dat de activiteiten van de interventie invloed hebben op de antwoorden in de vragenlijst. Dit kan de betrouwbaarheid van het onderzoek verhogen.

Naast belemmerende punten waren er ook bevorderlijke punten wat betreft het onderzoek. De bevorderlijke punten waren dat de vragenlijst erg duidelijk was en daardoor makkelijk hanteerbaar voor de ouders. Door de vragenlijsten in te laten vullen door de ouders werden de antwoorden mogelijk beter ingeschat dan wanneer de kinderen deze vragenlijsten zelf zouden invullen.

Ook de leskaarten bevielen goed, dit kwam naar voren bij de kinderen en bij de gymleerkracht. De leskaarten waren aantrekkelijk qua opmaak en erg duidelijk omschreven. De leskaarten hebben mogelijk potentie. Als laatste is er een start gemaakt met het naschoolse buitenspeeluur, veel kinderen vonden dit leuk en ook de school wil hiermee doorgaan om een extra moment te creëren voor kinderen om te kunnen bewegen.

Slotconclusie

Concluderend, *“Wat is het effect van het aanbieden van spellen en activiteiten (ter inspiratie) tijdens de gymlessen en het naschoolse sportaanbod op het aantal buitenspeelminuten per week van de kinderen uit groep 5 en 6 van basisschool de Expeditie in Arnhem?”*

Het doel van dit onderzoek was om de kinderen te stimuleren tot meer minuten buitenspelen per week. Dit door middel van de leskaarten in de gymlessen en het naschoolse buitenspeeluur, waardoor ook de beweegrichtlijnen door meer kinderen worden behaald. Gebaseerd op de resultaten is het antwoord of het doel behaald is, kort gezegd “nee”. Uit dit onderzoek blijkt dat het aantal minuten buitenspelen per week bij de nameting lager was dan bij de voormeting. Ook het aantal kinderen dat de beweegrichtlijnen behaalde is bij beide groepen gedaald.

Het antwoord op de onderzoeksvraag is: Door de mediaan van de resultaten van de interventiegroep en de controlegroep naast elkaar te leggen is te zien dat de daling bij de interventiegroep minder sterk is. Dit zou mogelijk kunnen betekenen dat de interventie toch een licht positief effect heeft gehad. Ook hebben de leskaarten wel potentie om als inspiratie te dienen voor de kinderen. De leskaarten zijn dan ook geplastificeerd en in de klassen en gymzaal achtergelaten ter inspiratie voor de kinderen.

Vervolgonderzoek en aanbeveling

Voor een vervolgonderzoek hebben de onderzoekers de volgende suggesties om het onderzoek te versterken:

- Betrek bij het vervolgonderzoek de gehele school bij de interventie.

Hierbij is het belangrijk dat de vragenlijst door de organisatie wordt aangepast, zodat de vragenlijst voor de ouders zo gebruiksvriendelijk mogelijk is. Voor de school is het enkel van belang om te weten hoeveel de kinderen buitenspelen en wat de kinderen daar uitvoeren. Bij de tweede vragenlijst is het belangrijk om de vraag “Is er iets veranderd ten opzichte van de eerste vragenlijst?” toe te voegen. Door de vragenlijst in te korten en hem gebruiksvriendelijker te maken zullen er mogelijk meer respondenten komen.

- Betrek bij het vervolgonderzoek ook de ouders bij de interventie.

De ouders hebben grote invloed op het beweeggedrag van de kinderen. Door ouders informatie te verschaffen over wat hun invloed is op het buitenspeelgedrag van kinderen, waar de interventie over gaat, waarom buitenspelen belangrijk is voor het kind etc., zullen de ouders wellicht het kind meer gaan stimuleren tot buitenspelen, wat een positief effect kan hebben op het resultaat van de interventie.

- Interventie uitvoeren in de zomertijd.

De interventie in de zomer uitvoeren helpt mogelijk bij het buiten kunnen uitvoeren van de interventie, voor de complete ervaring. De kinderen spelen (over het algemeen) vaker buiten als het mooi weer is en wellicht is het dan makkelijker om met de leskaarten de kinderen te inspireren en te stimuleren tot meer buitenspelen.

- Neem ruimer de tijd om het onderzoek uit te voeren.

Om goed te kunnen meten of de interventie effect heeft is het belangrijk om hier een langere periode voor uit te trekken. Als de organisatie de eerste vragenlijst heeft verstuurd wordt er 2 weken gewacht voordat er wordt gestart met het uitvoeren van de interventie. Deze loopt voor minimaal 8 weken, zodat indien er slechte weersomstandigheden zijn er in deze periode ook een mogelijkheid is voor de kinderen om met mooi weer naar buiten te gaan. Vervolgens wordt er na de interventie minimaal 2 weken gewacht tot de tweede vragenlijst wordt verstuurd, zodat het aantal minuten dat de kinderen buitenspelen niet eventueel wordt beïnvloed door activiteiten die bij de interventie horen.

De aanbeveling is om het onderzoek nogmaals uit te voeren. De hierboven genoemde punten zijn meegenomen in een stappenplan, zodat het onderzoek op een verbeterde manier kan worden uitgevoerd. Het stappenplan is te vinden in Bijlage 4.

De praktische aanbeveling is om het naschoolse buitenspeeluur voort te zetten, zodat kinderen de gelegenheid krijgen om meer buiten te spelen. Het naschoolse buitenspeeluur vindt één keer per week op vrije inloop plaats en wordt begeleid door de gymleerkracht. Het is 1 uur lang buitenspelen met elkaar, waarbij er spellen worden aangeboden die makkelijk en met weinig materiaal te spelen zijn. Deze spellen zijn ook uitgewerkt in de vorm van leskaarten. Ook het maken hiervan is een praktische aanbeveling, als extra inspiratie voor de kinderen. Er worden 5 leskaarten per week gemaakt door de gymleerkracht, deze worden uitgeprint en geplastificeerd in de klaslokalen en gymzaal neergelegd. De groepsleerkracht kan er bijvoorbeeld voor kiezen om de kinderen een leskaart mee te geven om tijdens de pauze te spelen, zo kunnen de kinderen extra geïnspireerd en gemotiveerd worden tot het spelen van leuke spellen.

Literatuurlijst

- Berkel van, D., & Lagendijk, E. (2015). *De waarde van buitenspelen*. Amsterdam : DSP-groep.
- CBS. (2020, maart 31). *Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981*. Opgeroepen op september 23, 2020, van CBS StatLine:
<https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81565NED/table?ts=1553851467369>
- Christians, M. (2012, april 19). *Buitenspelen: Wat speelt er nu eigenlijk?* Opgeroepen op oktober 22, 2020, van Onderwijs maak je samen :
<https://www.onderwijsmaakjesamen.nl/actueel/buitenspelen-wat-speelt-er-nu-eigenlijk/>
- de Vries, S., & van Veenendaal, W. (2012, april 27). *Belang van buitenspelen*. Opgeroepen op september 24, 2020, van
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=5125&m=1445255387&action=file.download#:~:text=spelen%20een%20positieve%20invloed%20heeft,is%20er%20vaak%20meer%20ruimte.>
- Fjortoft, I. (2004). *Landscape as Playscape: The effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development*. Opgeroepen op oktober 1, 2020, van Agnes van den Berg:
http://www.agnesvandenbergh.nl/fjortoft_playscape_2004.pdf
- Gemeente Arnhem. (2014). *Sociaal Domein*. Opgeroepen op september 23, 2020, van Arnhem in Cijfers: <https://arnhem.incijfers.nl/dashboard/arnhem-in-cijfers/sociaal-domein/>
- Gemeente Arnhem. (2019). *Onderwijs*. Opgeroepen op september 23, 2020, van Arnhem in Cijfers: <https://arnhem.incijfers.nl/dashboard/arnhem-in-cijfers/onderwijs?regionlevel=wijk®ioncode=20>
- Ginsburg, K. R. (2007, januari 2). *The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds*. Opgeroepen op september 18, 2020, van Pediatrics : <https://pediatrics.aappublications.org/content/119/1/182/tab-article-info>
- Herbrink, V. (2019, april 23). *Het belang van buitenspelen*. Opgeroepen op januari 5, 2021, van IMH Nederland: <https://www.imhnederland.nl/buitenspelen/>
- Jantje Beton. (2018). *Buitenspelen onderzoek 2018*. Opgeroepen op oktober 9, 2020, van Jantje Beton: <https://jantjebeton.nl/uploads/downloads/onderzoek-buitenspelen-2018-5b150b8761733.pdf>
- Jantje Beton. (2018). *Kinderen spelen dramatisch minder buiten!* Opgeroepen op Oktober 19, 2020, van Jantje Beton: <https://jantjebeton.nl/projecten/kinderen-spelen-dramatisch-minder-buiten>
- Jantje Beton. (2019, juni 7). *15% van de kinderen speelt helemaal nooit buiten!* Opgeroepen op september 29, 2020, van Jantje Beton: <https://jantjebeton.nl/pers/15-van-de-kinderen-speelt-helemaal-nooit-buiten>
- Kimbrow, R. T., Brooks-Gunn, J., & McLanahan, S. (2011, Januari 25). *Young children in urban areas: Links among neighborhood characteristics, weight status, outdoor play, and television watching*. Opgeroepen op september 23, 2020, van NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3058513/>

- Koning, A., & Poort, E. (2013, juli). *Jantje Beton: Belang kindvriendelijke buitenruimte*. Opgeroepen op oktober 1, 2020, van Spelen en Bewegen : http://spelenenbewegen.nl/wp-content/uploads/2018/11/facts_kor_buitenruimte_A5_def-kopie.pdf
- Kooijman, M. (2018, november 18). *Dit zijn de echte redenen waarom kinderen niet (genoeg) buiten spelen*. Opgeroepen op september 24, 2020, van Bedrock: <https://www.bedrock.nl/waarom-kinderen-niet-buiten-spelen/>
- Meijer, E. (2017, November). *After-school activities in Enschede, district West: a study on experiences of children and determinants of (non-)participation*. Opgeroepen op oktober 22, 2020, van University of Twente Student Theses: <https://essay.utwente.nl/74038/>
- Remmers, T., Kann van, D., Gubbels, J., Schmidt, S., Vries de, S., Ettema, D., et al. (2014, December 12). *Moderators of the longitudinal relationship between the perceived physical environment and outside play in children: the KOALA birth cohort study*. Opgeroepen op oktober 9, 2020, van NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4271341/#CR18>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2017). *Beweegrichtlijnen*. Opgeroepen op september 17, 2020, van Volksgezondheidszorg: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#definities>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2019). *Beweegrichtlijnen* . Opgeroepen op september 17, 2020, van Sport en Bewegen in cijfers: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>
- RIVM. (2016). *Voldoen aan beweegrichtlijnen 2016 per wijk in Arnhem*. Opgeroepen op oktober 6, 2020, van RIVM: <https://www.rivm.nl/media/smapi/richtlijnbeewegen.html?gemeente=Arnhem&detail=wijk>
- RIVM. (2019). *Beweegrichtlijnen en Wekelijks Sporten*. Opgeroepen op oktober 8, 2020, van RIVM: <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2019-0237.pdf>
- Slager, A.-M. (2016). *De kracht van buitenspelen*. Opgeroepen op september 18, 2020, van Mulier instituut: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/23741/de-kracht-van-buitenspelen/>
- VeiligheidNL. (2017, juli). *Risicovol spelen*. Opgeroepen op oktober 8, 2020, van Veiligheid NL kenniscentrum letselpreventie: <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/spelen/risicovol-spelen>
- Wendel-Vos, W., Schuit, J., Saris, W. H., & Kromhout, D. (2003, december 1). *Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health-enhancing psysical activity* . Opgeroepen op oktober 8, 2020, van JCE Journal of Clinical Epidemiology: [https://www.jclinepi.com/article/S0895-4356\(03\)00220-8/fulltext](https://www.jclinepi.com/article/S0895-4356(03)00220-8/fulltext)
- Wij leren. (2020). *Begrip Buitenspelen*. Opgeroepen op september 17, 2020, van Wij-leren.nl: <https://wij-leren.nl/buitenspelen.php>

Bijlage 1: Vragenlijst

Vragenlijst Beweeg/buitenspeel gedrag

Beste ouders,

Hieronder vindt u de vragenlijst voor ons onderzoek naar het buitenspeelgedrag van de kinderen. De resultaten zullen enkel voor ons onderzoek gebruikt worden. De naam van uw kind is nodig om de twee vragenlijsten aan elkaar te kunnen koppelen. De vragenlijst bestaat uit 14-17 vragen en het invullen zal ongeveer 10 minuten duren.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,
Maaïke Tieleman & Mabel Kersten

Algemene informatie

Hoe heet uw kind?

Jouw antwoord _____

In welke groep zit hij/zij?

- ☐ Groep 5A
- ☐ Groep 5B
- ☐ Groep 6A
- ☐ Groep 6B

Hoe oud is hij/zij?

Jouw antwoord _____

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

[illegible][illegible]

Activiteiten op school

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Gymlessen op school (volgens het standaardrooster 45 minuten) *

- ☐ Maandag
- ☐ Dinsdag
- ☐ Woensdag
- ☐ Donderdag
- ☐ Vrijdag
- ☐ Mijn kind gymt niet mee

Welke activiteiten verricht uw kind tijdens de pauzes op school? *

- ☐ Kletsen met vrienden
- ☐ Tikspellen
- ☐ Voetbal
- ☐ Andere balsporten
- ☐ Touwtje springen
- ☐ Klimmen
- ☐ Zelfstandig bezig
- ☐ Fietsen/steppen
- ☐ Anders: _____

Vrije tijd

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week uw kind deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd uw kind daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

[illegible][illegible]

[illegible]

Jouw antwoord

[illegible]

Hoeveel tijd besteedt uw kind aan Sport 4 per dag in de week? (enkel het beoefenen van de sport, niet de reistijd etc. mee rekenen)

	1-15 minuten	15-30 minuten	30-45 minuten	45-60 minuten	60-90 minuten	90-120 minuten	Langer dan 2 uur
Maandag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Behoeft onderzoek

Wat mist uw kind of u als ouder nog in de wijk als het gaan op sport/buitenspeel aanbod? *

Jouw antwoord

Wat mist uw kind of u als ouder nog in het naschoolse sportaanbod? *

Jouw antwoord

Waarom speelt uw kind veel/weinig buiten? Welke factoren hebben invloed op het buitenspeel gedrag? *

Jouw antwoord

Ontzettend bedankt voor het invullen van onze vragenlijst!

Verzenden

Bijlage 2: Informatie mail ouders

Controlegroep

Beste ouders/verzorgers,

Wij zijn Maaïke Tieleman & Mabel Kersten, 4de jaars ALO studenten aan de HAN in Nijmegen. In het laatste jaar van onze studie zijn wij bezig met een onderzoek, waarbij wij ons gaan richten op het buitenspeelgedrag van de kinderen.



Mabel Kersten loopt al stage op De Expeditie (op de maandag en donderdag), dus zal bekend zijn bij uw kind(eren). Het zou ons heel erg helpen als u de korte vragenlijst samen met uw kind(eren) in onderstaande link voor ons zouden willen invullen. Hiermee kunnen wij een beeld schetsen van het huidige buitenspeelgedrag van de kinderen. Over 7 weken zullen wij dezelfde vraag nogmaals stellen, zodat wij kunnen kijken of er eventueel tussendoor iets is veranderd, bijvoorbeeld door de weersomstandigheden. De vragenlijst bestaat uit 14-17 vragen en het invullen zal ongeveer 10 minuten duren.

De gegevens van de vragenlijsten zullen enkel voor ons onderzoek gebruikt worden en ter aanbeveling voor de school. De persoonlijke gegevens zullen niet worden bewaard, de namen worden enkel gebruikt om de resultaten uit de vragenlijsten aan elkaar te kunnen koppelen.

Alvast heel erg bedankt voor uw medewerking & wij zien de antwoorden graag tegemoet!

Met vriendelijke groet,

Maaïke Tieleman & Mabel Kersten

Interventie groep

Beste ouders/verzorgers,

Wij zijn Maaïke Tieleman & Mabel Kersten, 4de jaars ALO studenten aan de HAN in Nijmegen. In het laatste jaar van onze studie zijn wij bezig met een onderzoek, waarbij wij ons gaan richten op het buitenspeelgedrag van de kinderen.

Uit een onderzoek van Jantje Beton (2019) is gebleken dat 3 op de 10 kinderen uit Nederland nooit buitenspelen en slechts 15% van de kinderen speelt dagelijks buiten. Van deze uitkomsten zijn wij erg geschrokken en daarom wordt er in dit onderzoek gekeken naar hoe we de kinderen weer meer naar buiten krijgen. **Ons motto is dan ook "Met z'n allen meer naar buiten!"**.



Mabel Kersten loopt al stage op De Expeditie (op de maandag en donderdag) en zal een interventie gaan testen om te kijken hoe het buitenspelen meer gestimuleerd kan worden. De interventie zal bestaan uit 2 delen:

1. Het aanbieden van leuke buitenspeelspellen tijdens de gymles, wat door de kinderen als inspiratie kan worden gebruikt om nog vaker buiten na schooltijd met elkaar te spelen.
2. Er zal gedurende 4 weken een extra buitenspeeluur georganiseerd worden op de donderdagmiddag (aansluitend na school) waar de kinderen aan mee kunnen doen. In dit buitenspeeluur zal Mabel de kinderen inspiratie geven voor spellen die zij buiten zelfstandig met elkaar kunnen spelen.

Het zou ons heel erg helpen als u de korte vragenlijst samen met uw kind(eren) in onderstaande link voor ons zou willen invullen. Hiermee kunnen wij een beeld schetsen van het huidige buitenspeelgedrag van de kinderen. Over 7 weken zullen wij dezelfde vraag nogmaals stellen, zodat wij kunnen kijken of onze interventie een effect heeft gehad. De vragenlijst bestaat uit 14-17 vragen en het invullen zal ongeveer 10 minuten duren.

De gegevens van de vragenlijsten zullen enkel voor ons onderzoek gebruikt worden en ter aanbeveling voor de school/wijk. De persoonlijke gegevens zullen niet worden bewaard, de namen worden enkel gebruikt om de resultaten uit de vragenlijsten aan elkaar te kunnen koppelen.

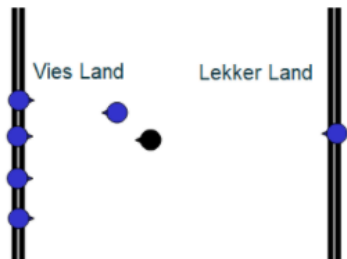
Alvast heel erg bedankt voor uw medewerking & wij zien de antwoorden graag tegemoet!

Met vriendelijke groet,

Maaïke Tieleman & Mabel Kersten

Bijlage 3: Leskaarten

De leskaarten ter inspiratie voor het buitenspelen zijn hieronder te vinden. Deze zijn in vrije volgorde te gebruiken en kunnen ook met elkaar gecombineerd worden in de gymlessen.



BUITENSPEEL KAART

VIES LAND, LEKKER LAND

Geschikt voor groep 1 t/m 8

Opdracht:

Alle kinderen staan aan 1 kant van het veld/schoolplein, beginnend in Lekker Land. De tikker staat in het midden en noemt iets eetbaars. De kinderen rennen nu afhankelijk van hun voorkeur naar Vies Land, of blijven staan in Lekker Land.

Als er kinderen oversteken heeft de tikker de kans om hen te tikken.

- Veilig aan de overkant? Dan mag je blijven staan.
- Ben je getikt? Dan wordt jij de nieuwe tikker!

Vervolgens noemt de (nieuwe) tikker een nieuw voedingsmiddel en kunnen de kinderen weer een nieuwe keuze maken of ze willen oversteken of niet.

Tips:

- Ren langs de zijkanen, de tikker staat meestal in het midden
- Maak schijnbewegingen, daag de tikker uit
- Maak kleine passen, dan ben je sneller
- Bedenk iets heel vies als sommige kinderen alles lusten, zodat ze toch een keer naar de overkant moeten

Differentiaties:

- Vergroot/verklein het speelveld
- Extra tikkers (af = mee helpen)
- Pas door wisselen van tikker als er 3/5 keer iemand is getikt
- Wisselen van tikker nadat er 5 keer iets eetbaars is geroepen door de tikker



BUITENSPEEL KAART

4 GOALTJES VOETBAL

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

In elk goaltje staat een speler opgesteld, de bal wordt vanuit het midden uitgenomen. Je gaat proberen om bij de andere goaltjes te scoren. Lukt dat?

- degene die scoort krijgt een punt!
- degene bij wie de bal in het goal komt wisselt met de eerste aan de kant

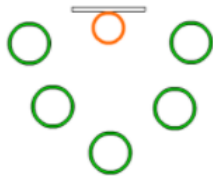
Je kan ook in tweetallen samen spelen, waarbij 1 speler het goal verdedigt en de andere kan gaan aanvallen. Spreek dit onderling met elkaar af (4 of 8 spelers in het veld)

Tips:

- Pass langs de verdediger, zodat je makkelijker bij het goal komt
- Hou goed je eigen goal in de gaten als je gaat aanvallen
- Speel met de binnenkant van je voet
- Hou de bal laag!

Differentiaties:

- Vergroot/verklein het speelveld of de goaltjes
- Laat één speler als kameleon spelen, die hoort bij iedereen, mag niet scoren maar kan wel helpen met aanvallen door goed over te spelen.



BUITENSPEEL KAART

RONDON DE WERELD

Geschied voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Om de korf of basket liggen hoepels, dit zijn de verschillende landen.

Alle spelers beginnen bij de eerste hoepel met een eigen bal.

Je gaat proberen om vanuit de hoepel te scoren in de korf.

Is dat gelukt? Dan mag je door naar het volgende land!

Mis je daarna? Dan mag je het gewoon vanaf je huidige land opnieuw proberen.

Wie is als eerste rondom de wereld?

--> Schiet om de beurt, staan er meerdere bij een hoepel dan sluit je netjes achter in de rij aan zodat iedereen gelijke kansen heeft

Tips:

- Gooi met 2 handen en wijs naar de basket
- Probeer de bal goed omhoog te gooien
- Een lichtere bal is makkelijker te gooien

Differentiaties:

- Is het te moeilijk? Zet dat een stap naar voren
- Is het te makkelijk? Zet dan een stap naar achter
- Overleg hoe hoog jullie de korf willen hebben

Voor buiten:

- Teken met stoepkrijt de landen rondom de basket

BUITENSPEEL KAART

SHOOT-OUT

Geschikt voor groep 5 t/m 8



Opdracht:

Maak een rij vanaf de startstreep voor de basket of korf.

De eerste 2 spelers hebben een bal. Speler A gooit de bal op de korf, gescoord?

Dan geeft hij de bal door en gaat hij achteraan in de rij staan.

Mist speler A? Dan gaat hij net zo lang door tot hij wel heeft gescoord.

Als speler A heeft gegooid, mag direct speler B ook gaan gooien.

Scoort speler B eerder dan speler A? Dan is speler A 'afgegooid' en

mag speler B achterin de rij gaan staan.

Als speler A heeft gescoord mag speler B nog verder gooien. Speler C krijgt de bal en kan proberen om eerder te scoren. Als speler C eerder scoort dan speler B, dan is speler B 'afgegooid' en mag speler C in de rij gaan staan.

(Je moet dus sneller scoren dan de speler die achter je staat!)

Waar je je bal vangt mag je direct verder gooien, maar je mag ook lopen met de bal als hij ver weg is gerold.

De spelers die zijn afgegooid wachten aan de zijkant tot er een winnaar is.

Tips:

- Gooi met 2 handen en wijs naar de basket
- Neem de tijd om de bal te gooien
- Probeer de bal goed omhoog te gooien
- Let goed op dat je eerder scoort dan de speler achter je, anders ben je helaas af!

Differentiaties:

- Makkelijke versie:

Maak een rij voor de basket. Om de beurt gooien op de basket.

Heb je gescoord? Dan mag je in de rij gaan staan.

Mis je de basket? Dan ben je af en ga je aan de zijkant staan

BUITENSPEEL KAART

CHINESE MUUR

Geschikt voor groep 1 t/m 8

Opdracht:

De kinderen kiezen samen 2 tikkers uit, zij gaan in het afgesproken tikgebied staan. De andere kinderen gaan achter de lijn staan, tellen af en proberen vervolgens zonder getikt te worden naar de overkant te rennen. Er wordt gespeeld in rondes, wat betekent dat er wordt gewacht met opnieuw rennen totdat iedereen aan de overkant is en weer klaar staat.

Als een speler is getikt gaat hij een muur vormen, beginnend aan de zijkant van het veld. Met de benen en armen wijd maakt hij zich zo groot mogelijk. Wanneer er een tweede speler bij komt, sluit hij aan bij de muur om zo een obstakel te vormen voor de spelers die nog niet af zijn, etc.

De spelers mogen door de muur heen, maar deze mag niet 'instorten'. Dus zodra het een te groot obstakel wordt zullen ze er onder door moeten zonder getikt te worden.

Welke speler blijft als laatste over?

Tips:

- Maak schijnbewegingen, daag de tikker uit
- Maak kleine passen, dan ben je sneller
- Zorg dat de muur weet dat je er aan komt zodat hij niet kan instorten

Differentiaties:

- Vergroot/verklein het speelveld
- Extra tikkers
- Niet door de muur heen, alleen lopen op plekken waar geen muur staat

Voor buiten:

- Maak de lijnen met stoepkrijt of leg jassen neer



BUITENSPEEL KAART

POLITIE - BOEFJE

Geschikt voor groep 3 t/m 8



Opdracht:

De kinderen maken tweetallen en verdelen zich over de pionnen. De politie staat achter de lijn, de boef staat bij de pion. Op de pion ligt een schat (pittenzakje).

De opdracht voor de boef is om het pittenzakje te pakken en veilig naar de andere kant van de lijn te brengen. De opdracht voor de politie is om de boef te tikken als hij de schat heeft gestolen. Wie is er sneller, de politie of de boef?

Regels:

De politie mag gaan tikken zodra de boef het pittenzakje aanraakt.
Als hij eerder over de lijn komt moet hij terug stappen.

Als de politie de boef tikt krijgt de politie een punt, is de boef op tijd krijgt de boef een punt. Na 3 rondes, wissel je van rol. Daarna kan je ook van tegenstander wisselen!

Tips:

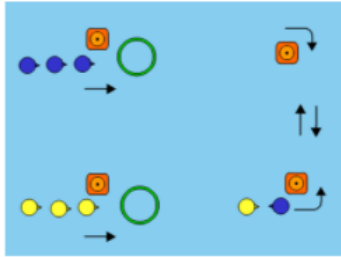
- Maak schijnbewegingen, daag de politie uit en maak de boef bang
- Niet achterom kijken tijdens het rennen, dan ben je sneller

Differentiaties:

- Vergroot/verklein de te lopen afstand
- Vergroot/verklein de afstand tussen de politie en de schat
- Iets anders als schat kan natuurlijk ook, zoals een steen / jas / etc.

Voor buiten:

- Teken de lijn met stoepkrijt of leg jassen/iets ander neer
- Leg een voorwerp neer op een bankje of op de grond als schat



BUITENSPEEL KAART

STEEN, PAPIER, SCHAAR

Geschied voor groep 1 t/m 8

Opdracht:

De kinderen verdelen zich over de 2 pionnen. De eerste 2 spreken een startteken af en lopen vervolgens over de lijnen naar elkaar toe. Als zij elkaar tegen komen spelen ze steen, papier, schaar. De winnaar mag doorlopen, de verliezer gaat terug naar de rij.

Vervolgens mag van de verliezende partij direct een nieuwe teamgenoot starten met rennen. De tegenstanders komen elkaar weer tegen en spelen steen, papier, schaar. De winnaar mag weer door, de verliezer loopt weer terug.

Als de tegenstander in het 'eindvak' staat hebben ze een punt. Vervolgens loopt ook de winnaar terug naar zijn eigen team. En starten de voorste 2 opnieuw.

Regels:

- De eerste 2 starten tegelijk, de volgende mag starten zodra je ziet dat jouw teamgenoot heeft verloren
- Niet afsnijden
- Waar je elkaar tegenkomt speel je, niet een stuk doorlopen

Tip: Let goed op of jouw teamgenoot wint/verliest, zodat je meteen kan starten als het nodig is.

Voor buiten:

- Loop om bomen heen, kom je elkaar tegen dan speel je steen, papier, schaar.
- Teken met stoepkrijt hoepels, waarin je springt, komt je elkaar tegen dan speel je steen, papier, schaar.



BUITENSPEEL KAART

MENS-ERGER-JE-NIET

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

In elk goal staat een speler, aan iedere kant 1 team. Zij proberen samen om bij de spelers aan de overkant te scoren, terwijl zij ook hun eigen goals verdedigen.

Het keepen mag met het hele lichaam, maar de bal mag niet naar de overkant geschoten worden. Scoren kan door de bal tactisch te gooien of rollen naar de overkant, zodat hij in een van de goals terecht komt.

Is er gescoord dan:

- Krijgt het team dat scoorde een punt
- Of wisselen met iemand van de bank + een punt
- Of doordraaien van goals met je eigen team + een punt

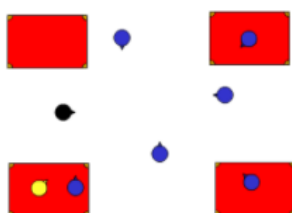
Regels:

- Je mag niet over de lijn komen
- De bal mag niet geschoten worden, keepen mag met het hele lichaam
- Je mag elkaars goals verdedigen

Tip: Let goed op wanneer er een goal niet goed verdedigd wordt zodat je daar kan scoren!

Differentiaties:

- Goals of afstand vergroten/verkleinen
- Meerdere spelers in één goal
- Een schietbal toevoegen



BUITENSPEEL KAART

BATMAN & ROBIN

Geschied voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Een speler is de tikker, Batman. Die wordt geholpen door een andere speler, Robin. Alle andere spelers zijn bankrovers en lopen vrij in het veld. Zij proberen om niet getikt te worden door Batman. In het veld zijn een paar 'veilige' plekken. Batman kan hier de bankrovers niet tikken, tenzij Robin in de veilige plek komt te staan. Dan mag Batman wél de bankrovers in die veilige plek tikken.

Is een bankrover getikt? Dan gaat diegene even naar de kant. Spreek onderling af wat daarna de regel is (3 = te veel, 1 wisselspeler, wachten tot iedereen af is, etc.)

Spreek af wat de veilige plekken zijn (buiten)

Regels:

- Batman mag alleen in de veilige plekken tikken als Robin erin staat, Robin werkt dus als een sleutel
- De bankrovers mogen overal in het veld komen
- Af = naar de kant

Tips:

- Let goed op Batman, in het veld kan je ook getikt worden
- Batman en Robin moeten goed samenwerken om de veilige plekken te ontgrendelen, zodat ze alle kinderen kunnen tikken

Differentiaties:

- Veld vergroten/verkleinen
- Meer/minder veilige plekken

BUITENSPEEL KAART

STAND IN DE MAND

Geschikt voor groep 3 t/m 8



Opdracht:

Een speler heeft de bal, de rest staat er omheen. De speler gooit de bal recht omhoog en roept "stand in de mand en de bal is voor Kim!" Iedereen rent snel weg, behalve Kim die snel de bal moet pakken. Als zij hem heeft roept ze "STOP!" en moeten de andere kinderen stoppen met rennen. De kinderen in het veld gaan met de benen wijd staan en Kim probeert bij iemand door de benen te rollen.

Is dat gelukt? Dan is de speler af en gaat hij aan de kant staan. Je kan ook spelen zonder dat kinderen af gaan, bijvoorbeeld om eerst het spel te leren kennen en daarna een van de onderstaande spelopties te kiezen.

Spel opties:

- Een wisselspeler, nieuwe af = vorige mag terug
- 3 = te veel
- Doorgaan tot één iemand de winnaar is
- Spelen met levens (verdienen als je raakt gooit, verliezen als je af gaat)

Tips:

- Ren langs de zijanten, de tikker staat meestal in het midden
- Maak schijnbewegingen, daag de tikker uit
- Maak kleine passen, dan ben je sneller
- Bedenk iets heel vies als sommige kinderen alles lusten, zodat ze toch een keer naar de overkant moeten

Differentiaties:

- Vergroot/verklein het speelveld
- Lichaam raken = af (niet perse door de benen heen)
- Spelen met 2 ballen, 2 gooiers



BUITENSPEEL KAART

BLOKJES PIRAMIDE VOETBAL

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Alle leerlingen bouwen een piramide van een x aantal blokjes en zetten deze ergens in het veld neer. De leerlingen proberen elkaars piramide om te schieten. Wordt er een piramide omgeschoten dan mag je de piramide weer opbouwen alleen dan met een blokje minder. Wanneer al je blokjes op zijn en er dus geen piramide meer staat, dan ben je af.

Regels:

- Af = af -> speel eerlijk
- Piramide minstens een halve meter van elkaar af
- Piramide minstens een halve meter van de kant af
- Loop je je piramide zelf omver dan gaat er ook een blokje af van je piramide

Tips:

- Kijk goed naar waar je je piramide neer gaat zetten
- Kijk goed om je heen en voetbal slim

Differentiaties:

- Veld groter of kleiner maken
- Andere bal gebruiken
- Piramide met meer of minder blokjes bouwen
- In tweetallen spelen in plaats van individueel
- Meerder ballen in het veld

Voor buiten:

- Gebruik andere voorwerpen om een piramide te stapelen
- Gebruik flessen water: Gaat jouw fles water om dan moet je eerst de bal halen en dan pas mag je de fles weer rechtop zetten. De fles die als eerste leeg is is de verliezer.





BUITENSPEEL KAART

MEMORY

Geschied voor groep 1/2 t/m 8

Opdracht:

Er zijn 2 teams. Bij elk team zijn er pionnen gezet met daaronder verschillende items. Ze moeten een paartje zoeken, dat heet "Memory". Een leerling rent naar de pionnen en mag 2 pionnen omhoog tillen. Zijn het 2 verschillende items dan moeten de pionnen terug gezet worden en rent de leerling terug. Zijn het wel 2 dezelfde items dan is dat een "memory" en mag de leerling de items meenemen. Het team dat als eerst alle paren gevonden heeft wint.

Regels:

- 2 pionnen optillen en netjes neerleggen of terugzetten
- Bij een high five mag de volgende pas gaan
- Leg de verzamelde spullen in de korf

Tips:

- Kijk mee met de leerling die de pionnen omhoog tilt, zo weet jij ook wat eronder ligt
- praat met elkaar -> waar ligt wat

Differentiaties:

- Meer om minder pionnen met setjes
- Bij memory de pionnen neerleggen (open) of weer rechtop (gesloten)
- In stilte spelen, dus zonder praten

Voor buiten:

- Verzamel voorwerpen die in je huis liggen of die buiten liggen
- Verstop de voorwerpen buiten





BUITENSPEEL KAART

JEUX DE FRISBEE

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Elke leerling heeft 1 frisbee. 1 Leerling begint en gooit een pittenzakje/hoedje weg in het veld. Dit is het punt waar je de frisbee heen moet mikken. Elke leerling gooit zijn/haar frisbee richting het pittenzakje/hoedje. De leerling die het dichtst bij het pittenzakje/hoedje is gekomen, wint!

Regels:

- Je gooit om en om, ieder 1 frisbee
- Je mag pas het veld inlopen als iedereen heeft gegooid.
- Vanaf achter de pion wordt gegooid met de frisbee

Tips:

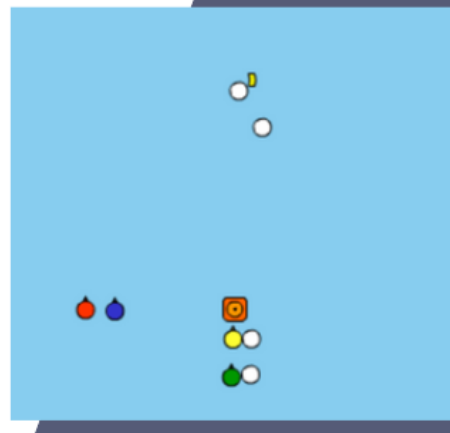
- gooi het pittenzakje/hoedje zo dat het voor iedereen haalbaar is.
- Houd de frisbee goed vast met 1 hand, het liefst met 1 vinger op de zijkant. Hiermee stuur je de frisbee
- sta 1 voet voor en 1 voet achter.

Differentiaties:

- Spelen met levens, lig je het verst ervan af dan heb je een leven minder.
- Veld groter of kleiner maken
- Zachte of harde frisbees gebruiken
- Frisbee's te moeilijk? Gebruik pittenzakjes of ringen om mee te gooien.

Voor buiten:

- Verzin een voorwerp buiten waar de frisbee dichtbij moet komen te liggen.
- Gebruik een frisbee
- Echt Jeu de Boule kan natuurlijk ook!



BUITENSPEEL KAART

POPCORNTIKKERTJE

Geschied voor groep 1/2 t/m 8

Opdracht:

Alle kinderen liggen op een dikke mat (in de pan) en zijn maïskorrels. Er loopt 1 tikker rondom de mat. De tikker die rond de mat loopt zegt: "Warm. warm warm, warmer, warmer". En als de tikker "BOEM" roept, ontploffen alle maïskorrels tot popcorn en gaan ze lopen rondom de mat. De tikker probeert al de popcorn te ikken en terug in de pan te doen. (dikke mat)

Regels:

- Alle maïskorrels zitten in de pan (dikke mat)
- De tikker komt niet in de pan
- Als je getikt bent ga je weer zitten in de pan (dikke mat)
- Na een ronde is er een nieuwe tikker.

Tips:

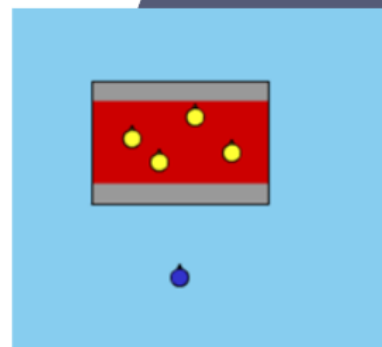
- Kijk waar de tikker is, en ren van hem af
- Als je boem zegt, blijf dan dicht bij de mat

Differentiaties:

- De maïskorrels starten zittend/ hurkend/ liggend of staand in de pan
- Met meer tikkers spelen
- Veld groter of kleiner maken
- De leraar kan ook "Warm, warmer, BOEM" zeggen in plaats van de tikker

Voor buiten:

- Kun je een plek afspreken wat de pan is.





BUITENSPEEL KAART

BUSKRUIT (VERSTOPSEL)

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Een leerling is de zoeker. De zoeker begint met aftellen van 10 naar 0. Op de plek waar de zoeker staat ligt een bal. De andere leerlingen gaan zich verstoppen. Bij 0 mag de zoeker gaan zoeken. Als de zoeker iemand heeft gevonden, moet hij teruglopen naar de bal en de naam noemen van degene die is gevonden. Die leerling is nu 'af'. Tijdens het zoeken mogen de andere leerlingen de bal wegtrappen, voordat de zoeker ze gevonden heeft. Als dat gebeurt begint het spel opnieuw voor de huidige zoeker.

Heeft de zoeker alle leerlingen gevonden? Dan komt er een nieuwe zoeker.

Regels:

- Als de bal wordt weggetrapt mag iedereen weer verstoppen/meedoen
- Als de bal wordt weggetrapt moet de zoeker eerst de bal gaan halen en op de afgesproken plek leggen, voordat hij opnieuw mag tellen en zoeken.
- Iedereen gevonden? = Nieuwe zoeker
- Bal 3x weggetrapt? = Nieuwe zoeker
- De zoeker mag overal lopen

Tips:

- Probeer stil te zijn als je verstopt zit.
- Kijk goed wanneer je de bal kan wegtrappen
- Zoeker: Kijk goed om je heen en houdt de bal in de gaten

Differentiaties:

- De bal mag pas weggetrapt worden als er 3 of meer leerlingen af zijn.
- Twee of meer zoekers

BUITENSPEEL KAART

ROND DE TAFEL

Geschied voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Rond de tafel kun je spelen rondom een tafeltennistafel of gewoon op de grond op het schoolplein. Aan beide kanten staat een rijtje leerlingen. We spelen met een bal en je handen gebruik je om de bal over te spelen.

Hieronder de stappen:

Stap 1: Leerling 1 start met een tafeltennisservice = Stuit in je eigen vak + in het andere vak.

Stap 2: Na de stuit in je vak speel je met een boog terug

Stap 3: Heb je de bal teruggespeeld? Dan loop je lang het vak naar de andere kant en sluit je achteraan in de rij.

Je bent af als je de bal:

- Raakt voor hij in je vak stuitert
- Twee keer in je vak laat stuiteren
- Buiten het vak/tafeltennistafel speelt
- Niet in een boog speelt

Elke speler begint met 5 punten. Af = 1 punt minder

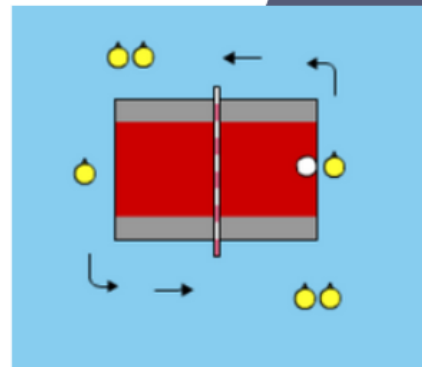
0 punten = een nieuw potje

Tips:

- Probeer de bal moeilijk te spelen voor je tegenstander
- Let goed op wanneer je aan de beurt bent.
- Gebruik 2 handen om de bal terug te spelen

Differentiaties:

- De bal na de stuit vangen, in plaats van meteen door spelen
- Af is af, de twee leerlingen die overblijven spelen een finale





BUITENSPEEL KAART

STOEPRANDEN

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Je speelt 1 tegen 1. Ieder kind staat tegenover elkaar achter een stoeprand. Probeer de bal tegen de stoeprand te kaatsen, kaatst de bal terug en vang je de bal, dan heb je een punt. Vervolgens mag je nog een keer gooien. Kaatst de bal niet tegen de stoeprand dan mag de ander proberen te kaatsen.

Regels:

- Blijf achter je stoeprand staan
- Punt = kaatsen tegen de stoeprand + vangen
- Bal gevangen? Dan mag je nog een keer
- Geen punt = niet kaatsen tegen de stoeprand
- Geen punt = Wel kaatsen tegen de stoeprand, maar niet vangen
- Je wint bij 5 punten -> daarna lekker opnieuw spelen!

Tips:

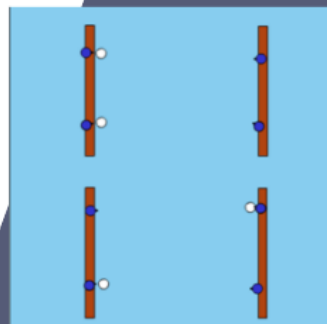
- Probeer bovenhands en onderhands gooien uit, kijk wat jij fijn vindt.
- Sta klaar om te vangen als je de bal hebt gegooid.

Differentiaties:

- 2 tegen 2 spelen
- Grotere of kleinere bal gebruiken
- Hogere of lagere stoepranden zoeken

In de gymzaal spelen?

- Gebruik banken als "stoepranden"



BUITENSPEEL KAART

EZELEN

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Je kiest een muur uit. Vervolgens maak je een rijtje. De eerste leerling schiet de bal tegen de muur, de volgende leerling moet proberen de bal terug te schieten tegen de muur, daarna de volgende enzovoorts.

De leerling die als eerst de bal niet terug kan schieten tegen de muur krijgt de letter E. Vervolgens doe je dit totdat een leerling EZEL heeft. De leerling met de minste letters wint en daarna begin je weer opnieuw.

Regels:

- Je mag de bal maar 1 keer aanraken
- Raak je de bal 2 keer aan, ook dan krijg je een letter
- Mis je de bal of schiet je naast de muur, dan krijg je een letter
- Heb je de bal geschoten? Dan sluit je weer achteraan in de rij

Tips:

- Probeer met schieten het lastig te maken voor de volgende leerling
- Blijf goed opletten, zo weet je wanneer je aan de beurt bent en kun je snel reageren
- Eventueel kun je een lijn afspreken, waarachter je moet schieten

Differentiaties:

- 2 tegen 2 spelen
- Grotere of kleinere bal gebruiken
- Kleinere of grotere muur zoeken





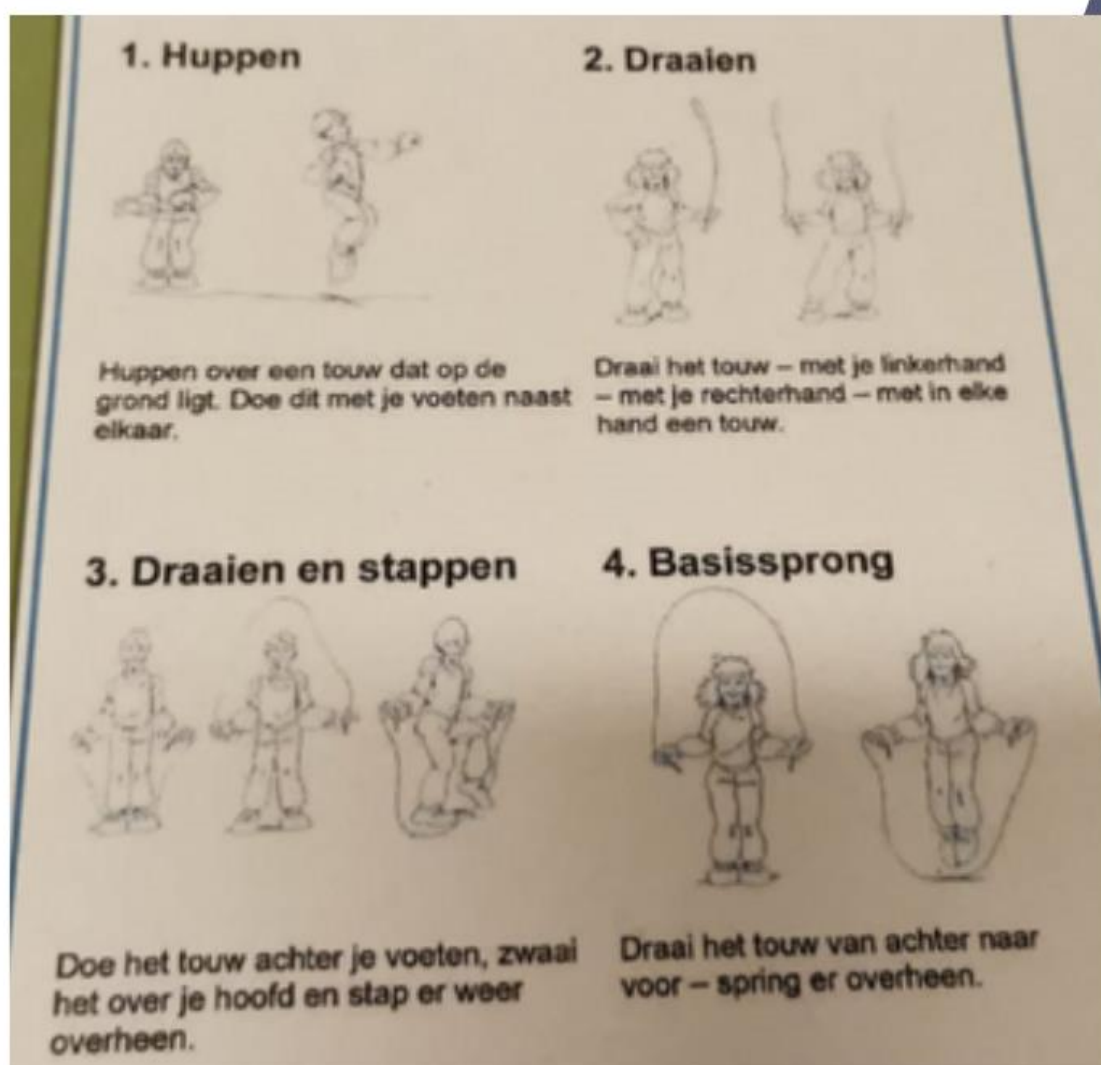
BUITENSPEEL KAART

TOUWTJE SPRINGEN 1

Geschikt voor groep 3 t/m 8

Opdracht:

Probeer de volgende stappen te volgen:





BUITENSPEEL KAART

TOUWTJE SPRINGEN 2

Geschikt voor groep 5 t/m 8

Opdracht:

Probeer de volgende stappen te volgen:

5. Loopsprong  Draai het touw – stap er eerst over met je ene voet – daarna met de andere voet. Ga zo door in looppas.	6. Kruissprong  Spring in spreidstand – kruis dan de voeten met rechts over links – spring weer in spreidstand – kruis dan met links over rechts. Ga zo door.
7. Skisprong  Spring met gesloten voeten (tenen naar voren) eerst naar rechts – dan opzij naar links – dan weer naar rechts – enzovoort.	8. Twistsprong  Spring met gesloten voeten met de tenen eerst naar rechts – dan naar voor – dan naar links – weer opnieuw.

Soort



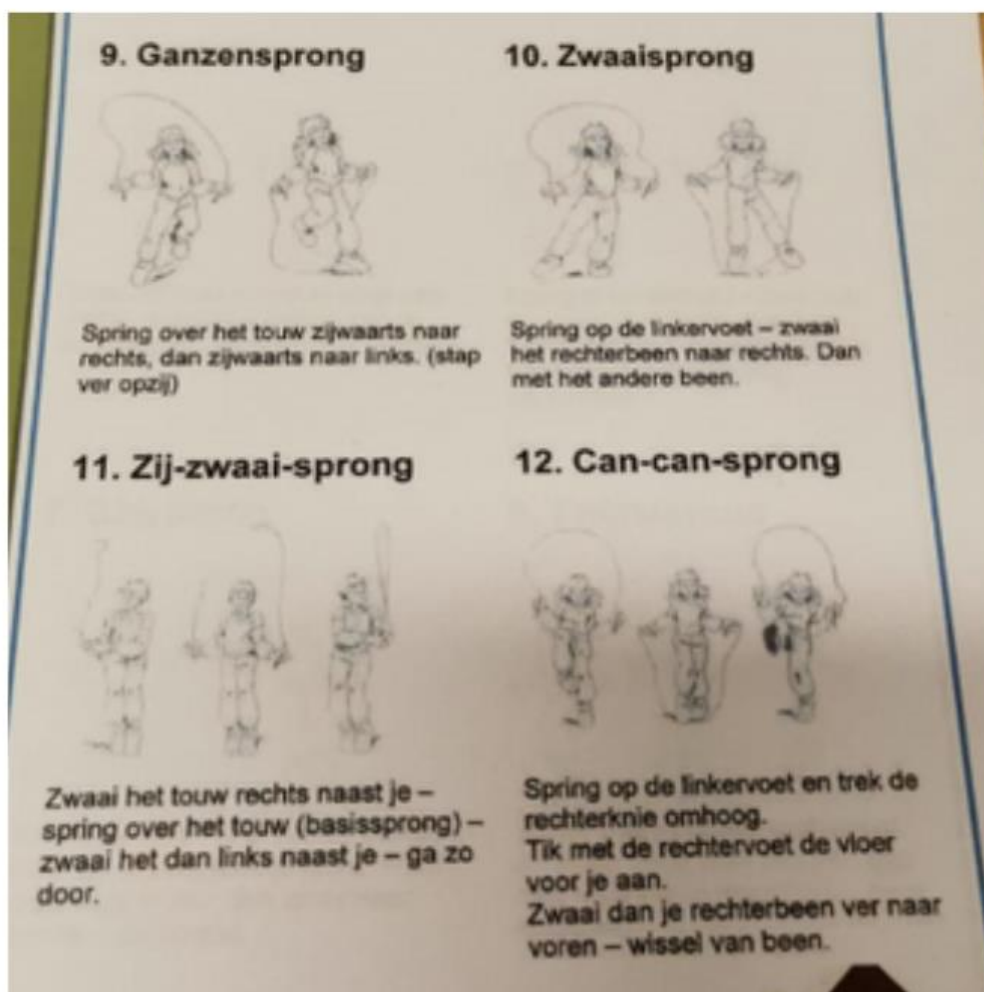
BUITENSPEEL KAART

TOUWTJE SPRINGEN 3

Geschikt voor groep 7+ 8

Opdracht:

Probeer de volgende stappen te volgen:



Bijlage 4 Stappenplan vervolgonderzoek

De aanbeveling is om het onderzoek nogmaals uit te voeren, maar dan op de volgende manier:

1. Als eerste stelt de school, in samenwerking met de gymleerkracht, een interventieteam opgesteld. Het interventieteam is verantwoordelijk voor de uitvoering en communicatie van de interventie. De gymleerkracht zal ervoor zorgen dat de leskaarten gemaakt worden (5 per week) en bij het interventieteam en de overige leerkrachten terecht komen.
2. De overige leerkrachten worden ingelicht over het onderzoek, dit gebeurt door middel van een bijeenkomst en een digitaal stappenplan. Ook voor vragen kunnen de leerkrachten terecht bij het interventieteam.
3. Het team stelt een kort bericht op voor de ouders met informatie en maken een nieuwe korte vragenlijst, bestaand uit vragen over hoeveel de kinderen buitenspelen en wat de kinderen dan doen.
4. Het interventieteam verstuurd de eerste vragenlijst digitaal naar de ouders, voor de start van het onderzoek. Daarna wordt er 2 weken gewacht tot het uitvoeren van de interventie, waarin tussendoor nog een reminder naar de ouders verstuurd wordt.
5. De interventie kan starten (in de zomertijd)! Tijdens de gymlessen wordt er aan alle kinderen van de school de nieuwe buitenspeelspellen aangeboden. Tijdens het naschoolse buitenspeeluur kunnen kinderen, op vrije inloop, meedoen. Er worden andere leskaarten gespeeld onder begeleiding van de gymleerkracht en de leerkrachten uit het interventieteam. De komende 8 weken staan in het teken van de interventie uitvoeren, nieuwe leskaarten opstellen en het motiveren door het interventieteam om zo veel mogelijk kinderen naar buiten te krijgen. Daarnaast worden tijdens deze 8 weken ook de ouders meegenomen in de interventie. De ouders krijgen informatie over hun invloed op het buitenspeelgedrag van de kinderen en waarom het belangrijk is voor de kinderen om buiten te spelen.
6. Na 8 weken is er een pauze van 2 weken. Het interventieteam houdt een eerste reflectie over hoe de uitvoering is gegaan, waarbij er ook terugkoppeling wordt gevraagd aan de andere leerkrachten buiten het team.
7. De tweede vragenlijst wordt door het interventieteam 2 weken na het uitvoeren van de interventie verstuurd, om te kijken of er een effect is ontstaan.
8. Vervolgens worden de resultaten verzameld en vergeleken om te kijken of de interventie daadwerkelijk effect heeft gehad op het aantal minuten buiten spelen. De resultaten worden daarna teruggekoppeld aan de school.