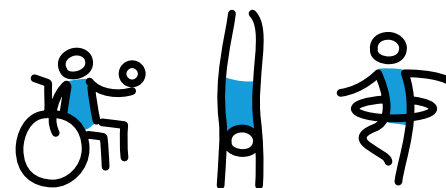


Het schoolplein als beweeg- en leerplein



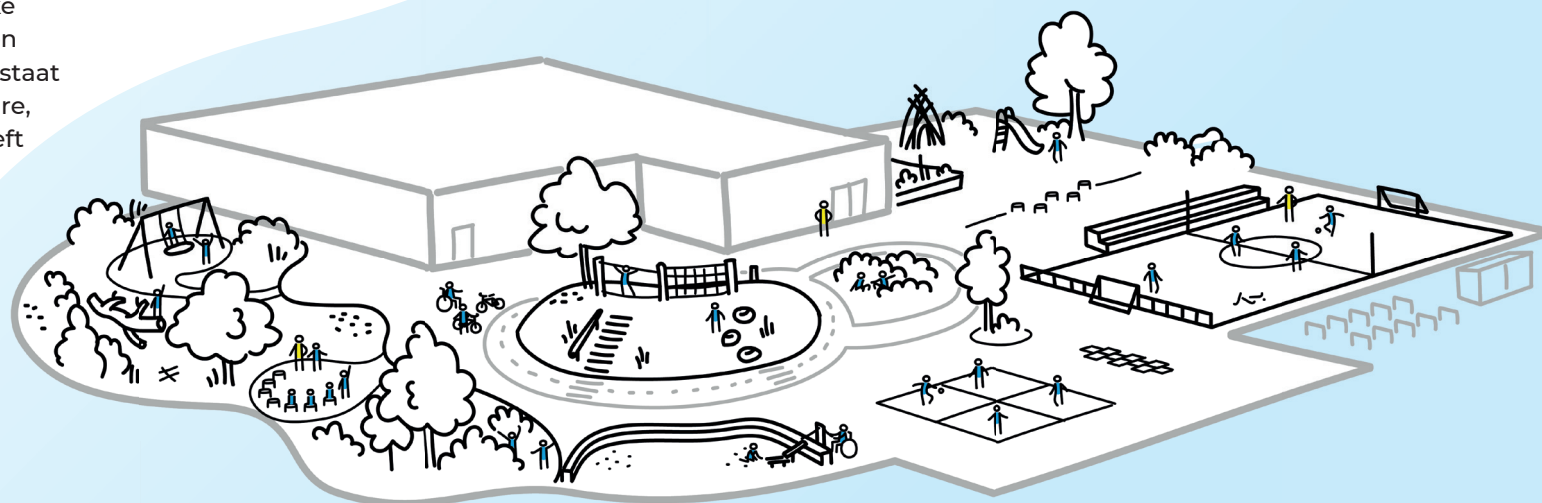
Inleiding

Bijna de helft van de kinderen in Nederland beweegt te weinig (CBS, 2021). Kinderen zitten urenlang per dag en spelen minder buiten (Del-las et al., 2018, Snel, 2011; Kantar Public, 2018). Dat is een gemiste kans: wie op jonge leeftijd plezier ervaart in sport en bewegen, ontwikkelt dikwijls een actieve leefstijl op latere leeftijd (Loprinzi et al., 2015). Jong (aan)leren is later profiteren!

Er is een plek waar alle kinderen samenkomen: op school. Als bewegen 'het nieuwe normaal' wordt, dan hoort een beweegvriendelijke schoolomgeving ook de norm te zijn. Een beweegvriendelijke schoolomgeving bestaat uit drie componenten, namelijk: hardware, software en orgware. De hardware betreft de fysieke schoolomgeving en is een randvoorwaarde om te kunnen spelen en sporten op school (Kenniscentrum Sport & Beweging, 2021). In het geval van een school gaat het om het schoolplein. Maar om kinderen in beweging te krijgen is meer nodig dan alleen een goed ingericht schoolplein.

Denk bijvoorbeeld aan georganiseerd aanbod en ondersteuning (software) (Kenniscentrum Sport & Beweging, 2021; Lucassen et al., 2020). In het geval van het schoolplein gaat het dan om buitenlessen of actieve pauzes. Maar ook het beheer, de organisatie en samenwerking op school (orgware) zijn van groot belang om een beweegvriendelijke schoolomgeving te creëren (Kenniscentrum Sport & Beweging, 2021).

Het schoolplein zou diverse mogelijkheden moeten bieden om leren, bewegen, sporten en spelen tijdens en na schooltijd te stimuleren. De mogelijke functies van het schoolplein kunnen elkaar versterken, als zij met elkaar verbonden worden en uiteindelijk allemaal bijdragen aan een gezonde, actieve, sociale en duurzame leefstijl. Meer richting geven aan de inrichting en het gebruik van een schoolplein onder en na schooltijd kan scholen helpen om het schoolplein optimaal te benutten.



Gebruik van een leer- een beweegplein

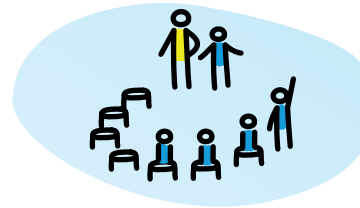
Het schoolplein is een van de favoriete plekken van kinderen om te spelen en bewegen (Slager, 2016). Een goed ontworpen schoolplein geeft kinderen ruimte en mogelijkheden waardoor ze hun verbeelding, fantasie en creativiteit ten volle gebruiken (Chawla, 2015; Lester et al., 2006). Spelen heeft ook impact op de sociaal-emotionele ontwikkeling: als kinderen samen spelen, moeten ze communiceren over de verwachtingen, regels en doelstellingen. Dit helpt kinderen om te leren over onderhandelen, samenwerken, leiderschap, volgzzaamheid, altruïsme, delen en omgaan met verwachtingen en sociale normen (Athey, 2018, Rumjan & Narod, 2020).

Een goed ingericht leer- en beweegplein kan voor meer worden gebruikt dan alleen spelen. Een aantal mogelijkheden wordt hierna kort toegelicht.

Actieve pauze

Tijdens de pauze spelen en bewegen kinderen vaak op het schoolplein. Een goed ingericht plein met vaste sport- en speeltoestellen en losse speelmaterialen kan bijdragen aan een actieve pauze. Daarnaast kunnen volwassenen het spelen en bewegen van kinderen in de pauze bevorderen. Spel- en beweegactiviteiten (be)geleid door (vak)leerkrachten onder schooltijd helpen om kinderen meer in beweging te krijgen (Van Kann et al., 2016; Martin et al., 2012). Op 39 procent van de basisscholen wordt tijdens de pauze sportactiviteiten wekelijks of dagelijks aangeboden (Slot-Heijs et al., 2017).

Ruim een kwart van de scholen doet dit helemaal niet. Op ruim de helft van de basisscholen worden wekelijks of dagelijks beweegmomenten tussen/in de lessen aangeboden (58%) (Slot-Heijs et al., 2017). De locatie waarop deze beweegmomenten gedaan worden, bijvoorbeeld op het plein, in de gang of in de klas, is onbekend.



Buitenlessen

Het schoolplein is door leerkrachten te gebruiken voor buitenlessen. Voldoende daglicht, juiste temperatuur en goede luchtkwaliteit komen waarschijnlijk vaker voor op het plein dan in de klas en leveren een bijdrage aan de leerprestaties van kinderen (Barrett et al., 2015). Daarnaast zijn kinderen actiever in de lessen op het schoolplein dan wanneer ze achter hun bureau zitten in de klas (Mygind, 2007). Schoolpleinen zijn heel geschikt voor een derde beweegmoment buiten of voor bewegend/ontdekkend leren bij andere vakken.

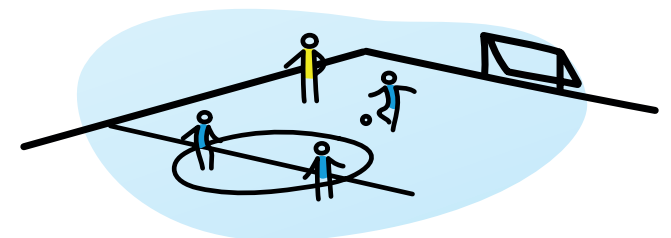
Groepsleerkrachten zijn enthousiast over de mogelijkheden voor buitenlessen; ze verwachten dat een buitenles kan leiden tot leeropbrengsten zoals betere concentratie, langer blijven hangen van lesstof en meer creatief denken (van Dijk-Wesselijs et al., 2017; DUO, 2021). Ook kinderen staan hiervoor open: het lijkt ruim 80% van de kinderen leuk om buiten les te krijgen (DUO, 2021). Ze zijn enthousiast omdat buiten frisse

lucht is, er meer te beleven is en spelen en leren tegelijk plaats kunnen vinden (van Dijk-Wesselijs et al., 2017; DUO, 2021).

In het licht van voornoemde voordelen is het opmerkelijk dat op dit moment slechts 1% van de lessen buiten is, terwijl leerkrachten ervoor openstaan om een kwart van de lessen buiten te geven (DUO, 2021). Buitenlesmaterialen en goede voorbeeldlessen maken het voor leerkrachten gemakkelijker om buiten les te geven (DUO, 2021). Lessen bewegingsonderwijs zijn op het schoolplein te geven en 44 procent van de basisscholen doet dit incidenteel (Slot-Heijs et al., 2017). Iedere school moet adequate huisvesting hebben voor 2x 45 minuten bewegingsonderwijs per week, maar een les buiten is alleen al leuk voor de afwisseling.

Naschoolse sport- en beweegactiviteiten

Het schoolplein is niet alleen te gebruiken onder schooltijd. Langere openingstijden van een schoolplein zijn positief geassocieerd met bewegen (Van Kann et al., 2016). Twee derde van de scholen heeft het schoolplein openbaar toegankelijk gemaakt (Slot-Heijs et al., 2021). Veel scholen werken samen met sportverenigingen voor beweeg- en sportactiviteiten binnen en/of buiten schooltijd of met de gemeente en/of (sport)buurtwerk. Deze activiteiten zijn (deels) op het schoolplein te organiseren, mits het plein goed ingericht is.

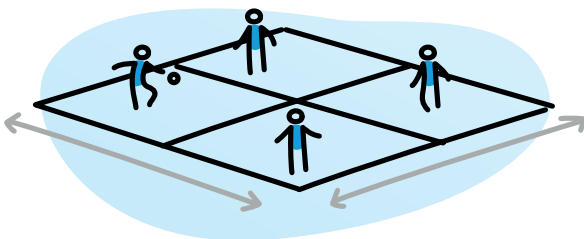


Bevorderende factoren voor een beweeg- en leerplein

Er is een aantal basiseisen voor het gebruik van een beweeg- en leerplein. Het beweeg- en leerplein moet veilig, heel en schoon zijn voor het optimale gebruik. Hiermee wordt bedoeld dat er geen troep, ongewenste graffiti, vandalisme of slijtage aanwezig is. Ook zijn verlichting, beschutting, toezicht, een niet al te hoge begroeiing of begroeiing met doorkijkjes en een rookverbod basiseisen voor een veilig plein (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2021). Verder bevorderen verschillende factoren het gebruik van een schoolplein. We zetten een aantal van deze factoren op een rij.

Ruimte

Voldoende ruimte is een essentieel onderdeel van een goed ingericht schoolplein. Met meer ruimte hebben kinderen meer bewegingsvrijheid en mogelijkheden om dingen uit te proberen, wat uiteindelijk ook bijdraagt aan leren (Tovey, 2011). Ook bestaat een positieve relatie tussen fysieke activiteit en het aantal vierkante meter per kind op het schoolplein. Momenteel is de gemiddelde ruimte 2,6 m² per kind (Jantje Beton, 2011). Volgens leerkrachten zou meer ruimte de inrichting van het schoolplein verbeteren (DUO, 2021).



Losse materialen

Naast voldoende ruimte zijn ook losse materialen, zoals ballen, springtouw, hockeysticks en hoepels, een belangrijk onderdeel van het schoolplein. Ook natuurlijke materialen, zoals takken, stammetjes, zand en water, vallen hieronder. Losse materialen om mee te spelen en bewegen kunnen kinderen stimuleren om meer op het schoolplein te bewegen (Frost et al., 2018; Escalante et al., 2014; Bundy et al., 2017).



Vaste sport- en speeltoestellen

Ook vaste sport- en speeltoestellen vormen een belangrijk onderdeel van de inrichting van een schoolplein. Kinderen bewegen vaker op het schoolplein wanneer sporttoestellen (bijvoorbeeld voetbalgoals, basket, tafeltennistafel) en speeltoestellen (bijvoorbeeld glijbaan, schommel, klimrek) aanwezig zijn (Van Kann et al., 2016; Frost et al., 2018; Dymont et al., 2009; Escalante et al., 2014). Ook leerkrachten geven aan dat speeltoestellen een belangrijk verbeterpunt van het schoolplein zijn (DUO, 2021).

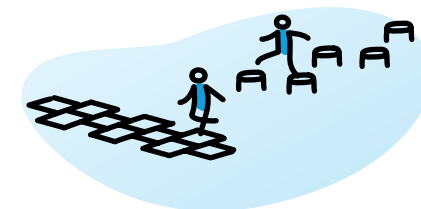


Uitdaging en variatie

Voldoende uitdaging op het schoolplein is belangrijk om gebruik te stimuleren. Een aantal aspecten kan hieraan bijdragen, zoals afwisseling tussen harde en zachte ondergrond, hoogteverschillen, groene zones, afwisseling tussen schaduwplekken en zonnige plekken en toestellen die geschikt zijn voor verschillende leeftijdsgroepen (Brittin et al., 2015). De uitdaging van de schoolpleinen kan volgens leerkrachten verbeterd worden (DUO, 2021).

Gekleurde lijnen, vormen en vlakken voor spellen

Gekleurde lijnen, vormen en vlakken voor spellen dragen ook bij aan bewegen op het schoolplein (Stratton & Mullan, 2005; Janssen et al., 2012). De meeste winst is waarschijnlijk te halen bij kinderen die onvoldoende bewegen en wanneer het plein ook vaste toestellen heeft (Escalante et al., 2014; Ridgers et al., 2006).



Groen

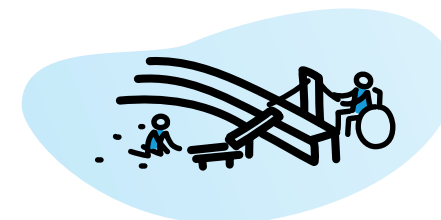
Het (gedeeltelijk) vergroenen van een schoolplein is een belangrijk onderdeel van een goed ingericht schoolplein. Een groen schoolplein kan bewegen, spelen en leren stimuleren. Ook kan een groen schoolplein bijdragen aan het gedrag van kinderen. Onderzoek duidt erop dat groene schoolpleinen kinderen helpen om hun grenzen te verleggen, om met losse natuurlijke elementen te spelen en daarmee te bouwen, te ontdekken, onderzoeken en zorg te dragen voor de natuur (Maas et al., 2021). Volgens leerkrachten zou meer groen de schoolpleinen verbeteren (DUO, 2021).



Toegankelijk

Om een schoolplein voor iedereen bruikbaar te maken, moet het ook toegankelijk zijn. Fysieke ontoegankelijkheid (o.a. gesloten hekken, stijl hellingsvlak, smalle paden, bepaalde ondergronden) kan een barrière zijn voor kinderen met een beperking om gebruik van een schoolplein te maken (Van Engelen et al., 2021). Van belang is dat het schoolplein sociaal toegankelijk is, dat kinderen met een beperking door de andere kinderen geaccepteerd worden en dat ze samen kunnen spelen met kinderen zonder beperking (Van Engelen et al., 2021).

Bereikbaarheid hoort bij een toegankelijk schoolplein en daaraan kunnen autoluwe straten rond de school, veilige fietspaden, een schoolzone en een kindlint bijdragen (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2021).



Hoe nu verder?

Namens de KVLO, KCSB, IVN Natuureducatie, Mulier Instituut, Jantje Beton, JOGG, Wij Buurtsportcoaches en Buurtspeelcoach vragen wij aandacht voor (de buitenspeel- en leerkan- sen van) het schoolplein. In een tijd waarin de aandacht voor een gezonde en actieve leefstijl nog nooit zo groot is geweest, is het niet meer dan passend ook in te zetten op de beweegom- geving van kinderen. Het schoolplein en de directe omgeving hebben hierin prioriteit. Het bewegen in en om de school dient een boost te krijgen. De ingezette impuls bewegingsonder- wijs biedt hiervoor aanknopingspunten. Naast de twee lessen bewegingsonderwijs die in 2023 wettelijk voor basisscholen verplicht zijn, wordt gestimuleerd breder in te zetten op bewegen op school - bewegen tijdens de lessen, bewegend leren, buitenlessen, energizers en uiteraard het naschools beweeg- en speelaanbod. Door dit op een goede manier te faciliteren met voldoende ruimte, een goed doordachte inrichting en

professionele begeleiding op het schoolplein, staat bewegen tijdens en na schooltijd goed in de picture. Dit biedt ook kansen voor het uitvoeren van het Beweegconcept 2+1+2, een aanpak om kinderen vijf uur per week op en rondom school te bewegen, dat in verschillende gemeenten wordt uitgevoerd.

Om scholen en gemeenten in staat te stellen om het schoolplein te verbeteren, ontwikkelen wij de komende tijd een aantal hulpmiddelen, onder andere een beweegvriendelijkheidsscan voor het schoolplein en reiken goede voorbeel- den en good practices aan. Ook worden moge- lijkheden gezocht op de procesbegeleiders van de impuls bewegingsonderwijs een rol te geven in het verbeteren en/of gebruik van het school- plein. Hiermee hopen wij scholen op weg te hel- pen zodat alle kinderen in Nederland profiteren van een top beweeg- en leerplein!



Referenties

- Athey, I. (2018). *Contributions of play to development, in Child's play: Developmental and Applied*, T.D. Yawkey and A.D. Pellegrini, Editors. Routledge. p. 8-28.
- Barrett, P., Davies, F., Zhang, Y. & Barrett, L. (2015). *The impact of classroom design on pupils' learning: Final results of a holistic, multi-level analysis*. Building and Environment, 89, 118-133.
- Bates, C.R., Bohnert, A.M. & Gerstein, D.E. (2018). *Green schoolyards in low-income urban neighborhoods: natural spaces for positive youth development outcomes*. Frontiers in psychology, 9, 805.
- Brittin, J., Sorensen, D., Trowbridge, M., Lee, K.K., Breithecker, D., Frerichs, L. & Huang, T. (2015) *Physical Activity Design Guidelines for School Architecture*. PLoS ONE 10(7): e0132597. doi:10.1371/journal.pone.0132597
- Bundy, A., Engelen, L., Wyver, S., Tranter, P., Ragen, J., Bauman, A., Baur, L., Schiller, W., Simpson, J.M., Niehues, A.N., Perry, G., Jessup, G. & Naughton, G. (2017). *Sydney playground project: a cluster-randomized trial to increase physical activity, play, and social skills*. J Sch Health, 87, 751-759.
- Centrale Bureau voor Statistiek (2021). *Leefstijl en (preventief) gezondheidsonderzoek; persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 27-09-2021 via <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83021NED/table?ts=1576244828729>.
- Chawla, L. (2015). *Benefits of nature contact for children*. Journal of Planning Literature, 30(4), 433-452.
- Coolkens, R., & Iserbyt, P. (2017, april). *Transfer van lichamelijke opvoeding naar middagsport: een grotere impact van de les LO op het beweeggedrag van basisschoolkinderen*. Lichamelijke opvoeding, 105(april), 38-40.
- Dellas, V., van den Dool, R. & Collard, D. (2018). *Ontwikkeling buitenspelen bij kinderen in Nederland*. Mulier Instituut: Utrecht.
- DUO (2021). *Rapportage onderzoek buitenles & schoolpleinen*. Groningen: DUO.
- Dyment, J.E., Bell, A.C. & Lucas, A.J. (2009). *The relationship between school ground design and intensity of physical activity*. Children's Geographies 7(3), 261-276.
- Escalante, Y., García-Hermoso, A., Backx, K. & Saavedra, J.M. (2014). *Playground Designs to Increase Physical Activity Levels During School Recess: A Systematic Review*. Health Educ Behav. 41(2) ,138-144.
- Fjørtoft, I., Kristoffersen, B. & Sageie, J. (2009). *Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring*. Landscape and urban planning, 93(3-4), 210-217.
- Frost, M.C., Kuo, E.S., Harner, L.T., Landau, K.R. & Baldassar, K. (2018). *Increase in Physical Activity Sustained 1 Year After Playground Intervention*. American Journal of Preventative Medicine, 54(5S2):S124-S129.
- Jantje Beton (2011). *Spelen op het schoolplein*. Jantje Beton: Utrecht.
- Janssen, M., Twisk, J.W.R., Toussaint, H.M., van Mechelen, W. & Verhagen, E.A.L.M. (2012). *Effectiveness of the PLAYgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children*. Br J Sports Med, 49(4):259-64.
- Kantar Public (2018). *Barrières die ouders ervaren bij het buiten laten spelen van hun kinderen*. Amsterdam: Kantar Public.
- Kenniscentrum Sport & Bewegen (2021). *Tipsheet bouwstenen veilige en beweegvriendelijke schoolomgeving*. Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen.
- Lester, S. & Maudsley, M. (2006). *Play, naturally: a review of children's natural play*. London: The Children's Play Council.
- Loprinzi, P.D., Davis, R.E. & Fu, Y.C. (2015). *Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity*. Preventive medicine reports, 2, 833-838.
- Lucassen, J. M. H., Singh, A. S., Heijnen, E., & Slot-Heijs, J. J. (2020). *Buitenspelen 2020: een verkenning van het beleid in Nederland en Europa*. Mulier Instituut: Utrecht.
- Maas, J. van den Bogerd, N., van Dam, S., Bouman, M. & van der Veen, V. (2021). *De waarde van een natuurlijke, gezonde buitenruimte rond scholen*. Amsterdam: IVN Natuureducatie.
- Martensson, F., Jansson, M., Johansson, M., Raustorp, A., Kylin, M., & Boldermann, C. (2014). *The role of greenery for physical activity play at school grounds*. Urban Forestry & Urban Greening, 13(1), 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.10.003>.
- Martin, K., Bremner, A., Salmon, J., Rosenburg, M.4K., Bremner, A., Salmon, J., Rosenburg, M. & Giles-Corti, B. (2012). *School and individual-level characteristics are associated with children's moderate to vigorous intensity physical activity during school recess*. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 36(5).
- Mygind, E. (2007). *A comparison between children's physical activity levels at school and learning in an outdoor environment*. Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 7(2), 161-176.
- Rumjaun, A. & Narod, F. (2020) *Social Learning Theory - Albert Bandura*, in Science Education in Theory and Practice. Springer, 85-99.
- Slager, A.M. (2016). *De kracht van buitenspelen*. Lichamelijke Opvoeding Magazine, 3, 12-14.
- Slot-Heijs, J., Lucassen, J.M.H. & Reijgersberg, N. 2017. *Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2017: 1-meting*. Mulier Instituut: Utrecht.
- Slot-Heijs, J., Vrieswijk, S. & Lucassen, J.M.H. (2021). *Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2021: 2-meting*. Mulier Instituut: Utrecht.
- Smith, M., Hosking, J., Woodward, A., Witten, K., MacMillian, A., Field, A., Baas, P. & Mackie, H. (2017). *Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport - an update and new findings on health equity*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14:158 DOI 10.1186/s12966-017-0613-9
- Snel, N. (2011). *Buitenspelen: kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt*. Amsterdam: TNS NIPO
- Stratton, G. & Mullan, E. (2005). *The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess*. Preventive medicine, 41(5-6), 828-833. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.07.009>
- Tovey, H. (2011). *Laat ze buiten spelen: pleidooi voor gezonde risico's*. Antwerpen: Maklu.
- Van Engelen, L., Ebbers, M., Boonzaaijer, M., Bolster, E.A.M., van der Put, E.A.H. & Bloemen, M.A.T. *Barriers, facilitators and solutions for active inclusive play for children with a physical disability in the Netherlands: a qualitative study*. BMC Pediatrics, 21, 369 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02827-5>
- Van Dijk-Wesselius, J., Hovinga, D., Verschoor, K., Brinkkemper, B., Looman, M. & Maas, J. (2021). *Omgetoverd tot een semi-buitenluf: Buitenlesdag 11 april 2017*. DUO Onderwijsonderzoek en Advies, Onderzoek Buitenles. Utrecht.
- Van Kann, D.H.H., De Vries, S.I., Schipperijn, J., De Vries, N.K., Jansen, M.W.J. & Kremers, S.P.J. (2016). *Schoolyard Characteristics, Physical Activity, and Sedentary Behavior: Combining GPS and Accelerometry*. Journal of School Health, 86 (12).
- Ward, S., Belanger, M., Donovan, D., Caissie, I., Goguen, J., Vanasse, A. (2015). *Association between school policies and built environment, and youth's participation in various types of physical activities*. J Sch Health, 85, 423-432.

