

Het belang van buitenspelen en de toepassing op school

In de laatste jaren is groeiende aandacht voor buitenspelen, zoals bijvoorbeeld blijkt uit het Nationaal Sportakkoord. Het Mulier Instituut bracht voor het Ministerie van VWS in kaart welke bijdrage buitenspelen kan leveren aan beweegstimulering. Uit de verkenning blijkt dat het buitenspelen een breder belang heeft, spel draagt ook bij aan sociale en creatieve ontwikkeling. Sommige scholen zullen het buitenspelen weer hebben ontdekt nu LO tijdens de coronapandemie een tijd verplicht buiten moest. Het zou mooi zijn als de positieve ervaringen daarmee beklijven. Dit artikel gaat in op het belang van buitenspelen, van spel en geeft handvatten om (buiten)spelen op school te stimuleren.

TEKST JORIEN SLOT EN JO LUCASSEN

Buitenspelen is niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger. Bij velen leven mooie herinneringen aan boomhutten bouwen, stoepkrijten en voetballen in de eigen jeugd, en we hebben de indruk dat de jeugd van tegenwoordig die ervaringen niet of minder heeft. 'De oorzaken daarvan zijn legio; digitalisering, verstedelijking en niet altijd voldoende toegang tot veilige speelplekken. Maar ook de vaak terughoudende en voorzichtige houding van ouders en verzorgers bij het buitenspelen speelt een rol', zo stelt het Nationaal Sportakkoord (2018). In het Nationaal Sportakkoord wordt de aandacht voor buitenspelen primair gelinkt aan het tekort aan beweging en het minder motorisch vaardig worden van de jeugd.

Bijdrage aan beweeggedrag

Buitenspelen levert inderdaad een significante bijdrage aan het beweeggedrag van kinderen. Als we kijken naar de verschillende activiteiten die vallen onder het totale beweegpatroon van kinderen (4-11 jaar), blijkt dat gemiddeld een derde van hun beweegtijd bestaat uit buitenspelen in de vrije tijd (van Stam et al., 2021). Ook van de beweegtijd op school vormt het buitenspelen op school een groot bestanddeel. In 2020 voldeed 61 procent van de kinderen aan de beweegrichtlijnen (*Volksgezondheidszorg.info*, 2020). Omdat buitenspelen positief gerelateerd is aan actief bewegen en negatief gerelateerd is aan zitgedrag (Gray et al., 2015), is het stimuleren van buitenspelen een geschikte manier om meer kinderen aan de beweegrichtlijn te laten voldoen. Dat in het Nationaal Sportakkoord wordt ingezet op meer beweegvriendelijke plekken in de wijk is dus een begrijpelijk streven. Daarnaast kan het bewegen natuurlijk ook in andere vormen worden gestimuleerd. Er wordt bijvoorbeeld vanuit het Sportakkoord ook ingezet op een toename van sportdeelname bij kinderen, meer naschools aanbod, beweegtussendoortjes en meer bewegingsonderwijs. Allemaal belangrijke en waardevolle stimulansen om kinderen motorisch vaardig en in beweging te krijgen en houden. Interessant is dat uit het onderzoek van Stam ook blijkt dat kinderen uit gezinnen uit een laag sociaal





milieu (lage SES) relatief meer uren buitenspelen en die van gezinnen met een hoge SES meer tijd besteden aan sport.

Onderscheid van andere beweegactiviteiten

Wat buitenspelen onderscheidt van veel andere beweegactiviteiten, is het element 'spel'. Er bestaan verschillende afbakeningen van dit begrip (Martens, 2019). Wij volgen hier Gray (2015) die als een belangrijk kenmerk van spel aanmerkt dat het wordt geleid door de kinderen zelf. Sport- en schoolactiviteiten worden geleid door volwassenen of gebeuren onder toezicht van volwassenen. Ze zijn daarmee minder speels. Andere kenmerken van spel zijn dat het spelen zelf belangrijker is dan het resultaat, dat regels en structuren bedacht zijn door de spelers en dan niet 'logisch' hoeven te zijn. Spel is fantasierijk kan dus afwijken van het 'echte' of 'serieuze' leven, het is actief en alert, maar ontspannen en niet stressvol (Gray, 2015). Kinderen leren ontzettend veel van spelen. Kinderen bepalen samen de regels, dus moeten leren luisteren, onderhandelen en ermee leren omgaan dat je niet altijd je zin krijgt. Als iemand het niet eens is met de regels en stopt, kan het zijn dat het spel niet meer door kan gaan. Kinderen maken ruimte om te experimenteren, omdat de prestatie niet belangrijk is. Kinderen zijn gefocust op het proces, bijvoorbeeld in het bouwen van een zandkasteel of een boomhut, en minder op het resultaat of het leveren van een prestatie. Verder ontwikkelen kinderen hun creativiteit door zelf ideeën te bedenken om te doen en door op eigen manier naar de wereld te kijken (denk aan een

boomstam die als auto fungeert of het spelen van vadertje en moedertje). Buitenspelend kunnen kinderen veel leren over de natuur en hoe dingen gaan in hun omgeving. En vanuit pedagogisch perspectief is het mooie van spelen dat kinderen leren op een vrije manier, waardoor kinderen niet bij voorbaat beperkt worden en er geen goed of fout is. Buitenspelen is dus niet alleen van belang vanwege de fysieke voordelen ervan (bewegen), maar ook voor creatieve en de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen (Bento & Dias, 2017). Buitenspelen is dus een belangrijke vorm van spelend leren en verdient een herwaardering.

Buiten spelen stimuleren

Het stimuleren van spelend leren bewegen buiten is alleen nog niet altijd makkelijk. Hoe kunnen wij als volwassenen kinderen meer laten buitenspelen, zonder ze van alles op te leggen en ze daarin vrijlaten? Nog specifieker, hoe kun je buitenspelen in de schoolsetting stimuleren? Zijn scholen de kracht van spelend leren niet wat uit het oog verloren, of is, zoals Gray het zegt: "The biggest, most enduring lesson of school that learning is work, to be avoided when possible." Hierbij is het belangrijk te beseffen dat de vraag of kan worden gespeeld niet zwart-wit is, maar gradueel bekeken kan worden (Gray, 2015). Hoe meer vrijheid, hoe meer spel. Een potje voetbal in een competitie bij de sportvereniging is volgens bovenstaande omschrijving minder speels, omdat heel veel zaken vastliggen en het gaat het om prestaties. Toch zitten ook in een voetbalwedstrijd speelse elementen. Niet alles ligt vast, er is verrassing, samenspelen is



Referenties

Aziz, N.F. & Said, I. (2012). The Trends and Influential Factors of Children's Use of Outdoor Environments: A Review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 38(5):204-212. DOI: 10.1016/j.sbspro.2012.03.341

Bento, G. & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5):157-160.

Gray, P. (2015). Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life. Basic Books/Hachette Book Group.

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*. Utrecht: Mulier Instituut.

Martens, R. (2019). We moeten spelen. Wat onderwijs aan een verkenning van onze natuur heeft. Driebergen: NIVOZ.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). Nationaal Sportakkoord. Sport verenigt Nederland. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Stam, W. van, Dool, R. van den, Elling, A. (2021). Sport- en beweggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu. Utrecht: Mulier Instituut.

Volksgezondheidszorg.info (2020). Voldoen aan beweegrichtlijnen kinderen 2020. Verkregen van: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#inodde-beweegrichtlijnen-kinderen>

Foto's
Shutterstock

Contact
j.slot@mulierinstituut.nl

Kernwoorden

buitenspelen, onderzoek, autonomie

zoeken, passeren en onderscheppen vraagt ook creativiteit. Voetballen in de schoolpauze gaat meer richting spel, omdat dit meer volgens de keuzes van kinderen zelf wordt ingericht (maar vaak wel volgens 'vaste' voetbalregels), en is het nog meer spel als kinderen samen de regels aanpassen naar iets dat zij zelf hebben bedacht. Het speelse leren vraagt dus om een flinke mate van autonomie en mogelijkheden tot zelf regelen. Wat zijn in deze optiek mogelijkheden om elementen van buitenspel te ontwikkelen binnen de schoolsetting?

Ruimte voor buitenspel

Buitenspelen stimuleren kan door de buitenruimte uitdagend en uitnodigend in te richten, door buitenspelactiviteiten aan te bieden en door die te introduceren in de lessen. Evenzeer is van belang jezelf bewust te zijn van de invloed die jij als leerkracht op het spelen van kinderen hebt. Spelend leren vraagt om een terughoudende rol die indirect leren toelaat. De inrichting van de fysieke buitenruimte, in de schoolsetting het schoolplein, heeft invloed op het buitenspelgedrag van kinderen (Aziz & Said). De hoeveelheid en kwaliteit van speeltoestellen, en hoe uitdagend ze zijn voor alle kinderen, zijn daarin belangrijke factoren. Groene en gezonde Schoolpleinen (www.gezondschoolpleinen.nl) en Schoolplein14 (Cruyff Foundation) zijn mooie voorbeelden van uitdagende en uitnodigende buitenruimte van de school. De KVLO werkt op dit moment met een flink aantal partners aan een positionering paper over het schoolplein als beweeg- en leerplein. Als onderdeel van de maatregelen om 2+1+2 te stimuleren.

Door wisselend speelmateriaal aan te bieden tijdens de pauze kun je kinderen stimuleren om te ontdekken en experimenteren. Bij de Arnhemse voorlopers van 2+1+2 hebben ze goede ervaringen met een SkillsBox. Een

verrijdbare kist met spelmateriaal en spelsuggesties die aansluiten bij wat in de lessen aan bod komt. Wanneer je de ontwikkeling van specifieke (spel)vaardigheden meer gewicht wil geven kun je vormen van pauzesport of naschoolse sport op het plein aanbieden die een extra oefenmogelijkheid bieden voor zaken die in de les aan bod zijn gekomen. Daar zijn in Vlaanderen goede ervaringen mee.

Verbinden van contexten van bewegen

Eén van de centrale opdrachten voor het leergebied in de nieuwe opzet van Curriculum.nu is het verbinden van leren bewegen binnen en buiten de school. Dat kan door 'buitenspel' activiteiten in de les te halen. Daarmee werk je voor alle leerlingen aan de bekwaamheid om daaraan ook buiten de school mee te doen. De SLO heeft dit voor streetsports enkele jaren terug ondersteund met lesmateriaal. Op dit punt blijft de bewegingscultuur vernieuwen. Urban sports trekken veel belangstelling. Een tweede manier is door systematischer gebruik te maken van beweegruimten buiten de school. Ga met je klas naar het Cruyff Court, het tennispark, skatepark, de outdoor fitness of gewoon het bos voor een kennismaking met deze beweegcontext. Voor een van de auteurs werd hardlopen boeiend nadat deze door de docent meegetroond was voor een crosscountry loop in verschillende natuurgebieden.

Leren regelen

Het schoolplein is een ruimte met meer vrijheidsgraden dan de gearrangeerde gymles, waar ook het nodige geleerd kan worden over bewegen leren regelen. Je bewust zijn van je eigen regelende en sturende invloed op de activiteit van kinderen kan helpen in het 'vrijlaten' van de kinderen bij het buitenspel. In hoeverre moedig je aan om te experimenteren en te ontdekken, en wanneer geef jij zelf de regels aan? Laat je ze zelf met voorstellen komen wat en hoe gespeeld kan worden? Wanneer grijp je in als kinderen onenigheid hebben? Kunnen ze het zelf oplossen? Natuurlijk moet je niet alles maar op z'n beloop laten, want soms kunnen situaties echt gevaarlijk worden, en kinderen kunnen zelf niet altijd goed inschatten wat ze wel en niet kunnen. Buitenspelen is leren op een vrijere manier en daarmee belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Bovendien nemen kinderen dat wat ze leren mee naar huis, dus buitenspelen op school kan helpen om buitenspelen na schooltijd in de buurt te stimuleren.

De auteurs zijn beide verbonden als onderzoeker aan het Mulierinstituut.