

Schoolpleinen in vo

Beweegplein als nieuwe norm, werk aan de winkel!

Mijn missie is meer leerlingen in beweging brengen gedurende de schooldag! Zelf geef ik al vijftien jaar, met veel passie, les binnen het bewegingsonderwijs. Steeds vaker de laatste jaren gaat het mij aan het hart dat leerlingen op het vo niets leuks, nuttigs en actiefs te doen hebben met hun lesvrije momenten op school. Tijdens pauzes en tussenuren hangen achter de telefoon in de kantine is vaak de norm, terwijl de leerlingen na zes weken zomervakantie en de overgang naar het vo niet ineens hun beweeg-, speelbehoefte zijn verloren. Dit artikel gaat over een nieuwe norm voor schoolpleinen in het vo. | Antoin

Hoovers

Wereldwijd is een zichtbare toename van kindero obesitas en fysieke inactiviteit wat ondertussen een maatschappelijk probleem is geworden (WHO, 2016). Volgens de WHO voldoet de groep 12- tot 18-jarigen wereldwijd met negentien procent het minste aan de beweegrichtlijn. Uitkomsten uit recente studies laten dan ook zien dat de totale Fysieke Activiteit (FA) vooral afneemt naarmate kinderen ouder worden. Tijdens dit ouder worden, wordt er onder andere een enorme afname van de dagelijkse hoeveelheid bewegen waargenomen, wanneer kinderen de overstap naar

het vo hebben gemaakt (Remmers et al., 2020). De waargenomen afname van FA onder kinderen ná de overgang van het po naar het vo (Farooq et al., 2019; Marks et al., 2015) kan zijn oorsprong, naast toegenomen huiswerk en schermtijd, onder andere vinden binnen de verandering van de bijbehorende fysieke en sociale schoolomgeving. De overgang van het po naar het vo heeft, ondanks toegenomen actief transport (wandelen/fietsen naar school), een negatieve invloed op de dagelijkse FA en het zitgedrag van deze groep leerlingen (zie figuur 1).

Scholen en de daarbij behorende schoolpleinen bezitten een enorm potentieel om de dagelijkse FA te laten toenemen. De WHO stelt in haar Health Promoting Schools (HPS) kader het potentieel van veilige en geschikte faciliteiten en ruimtes voor leerlingen om fysiek actief te kunnen zijn gedurende de schooldag (Langford et al., 2015; Morton et al., 2016). Daarnaast wordt volgens McMullen et al., (2015) een toename van FA binnen het vo onder meer mogelijk gemaakt door een FA-versterkend schoolbeleid, participatieve pedagogiek, formeel curriculum, veilige infrastructuur rond de school en gemeenschapsbanden. Steeds meer scholen in het vo zetten hun fysieke schoolomgeving in bij het stimuleren van meer FA onder schooltijd. Bijvoorbeeld door het faciliteren van geschikt beweegaanbod op het schoolplein voor deze doelgroep. Groene speelpleinen zijn hier een mooi voorbeeld van.

Het aantal scholen in het vo die hieraan meedoet, blijft sterk achter in vergelijking met scholen in het po. Natuurlijk verandert de speel-, beweegbehoefte met het ouder worden, maar de behoefte verdwijnt zeker niet. Binnen het vo zijn er nog veel te weinig scholen die voldoende aanbod en stimulering vanuit deze schoolomgeving bieden om de daling qua beweeggedrag te laten kantelen vóór, tijdens en na schooltijd. Het RIVM deed onderzoek naar de vo-schoolomgeving en trok de harde conclusie dat het vo nog veel te vaak een omgeving is waar het voor de leerlingen lastig is om energie kwijt te raken (te weinig beweegmogelijkheden en overdaad aan zitplekken, zie foto 1 en 2) en het tegelijk te makkelijk is om energierijk voedsel tot je te nemen. Dit ondanks het feit dat steeds meer scholen hun bestaande beweegcurriculum uitbreiden en/of de omgeving

Figuur 1 Schoolplein po versus schoolplein vo. Hoe uitnodigend is de omgeving om te bewegen?





Foto 1 en 2 Schoolpleinen met weinig beweegmogelijkheden en overdaad aan zitplekken

trachtten beweegvriendelijker te maken.

De leerlingen op het vo bevinden zich in een periode in hun leven die gekenmerkt wordt door grote veranderingen en hun gedrag en de ontwikkeling van hen wordt sterk beïnvloed door de omgeving waarin zij hun tijd doorbrengen. Volgens neuropsycholoog Jolles (2012) zijn steun, sturing en inspiratie vanuit de omgeving bepalende factoren voor hun ontplooiing. Recente publicatie van Public Health England (2020) laat zien dat:

- veilige beweegfaciliteiten binnen de fysieke schoolomgeving leerlingen aanmoedigen om deel te nemen aan FA;
- het vergroten van het aantal permanente sport-, beweegvoorzieningen op scholen een kosteneffectieve en duurzame optie kan zijn om de FA van kinderen gedurende de schooldag te vergroten.

Vanuit de fysieke omgeving is verder bekend dat wanneer leerlingen goede toegang tot beweegvoorzieningen binnen de fysieke schoolomgeving hebben, het beweegniveau van de FA gedurende de vrije tijd/pauzes zal toenemen. Ook kenmerken vanuit de sociale omgeving (vrienden, klasgenootjes, docenten) hebben invloed op onze FA. Volgens het ASE-model (De Vries, Dijkstra & Kuhlman, 1988) oefent de sociale (school)omgeving op diverse manieren invloed uit op ons beweeggedrag. Dit uit zich onder andere in een subjectieve norm, sociale steun en sociale druk. Ervaren we bijvoorbeeld sociale steun, dan is de kans groter

dat we het gesteunde gedrag (duurzamer) zullen vertonen. Verder heeft de omgeving een verwachting hoe we ons gedragen en we voldoen graag aan deze norm. Is bewegen de norm op school, dan zal dit eerder lijden tot hetzelfde gedrag.

Waarom blijft het vo achter?

De waan van de dag overheerst vaak op school en er zijn nog maar weinig scholen en/of schoolbestuurders die de intentie hebben óf besluiten een voortrekkersrol te vervullen om het anders te doen op dit vlak. Daarnaast, bij wie op school liggen dit soort taken? Een (bevlogen) docent LO of een facilitair manager? Dit ligt zeker niet altijd vast, waardoor innovatieve plannen, zoals vernieuwende schoolpleinen, uiteindelijk blijven liggen. Tegelijk geven veel scholen aan moeite te hebben met het vinden van passend beweegaanbod op het schoolplein. Dat is jammer want op school zitten voldoende ervaringsdeskundigen (onze leerlingen) waar wij gebruik van kunnen maken en zo kunnen achterhalen wat de behoefte van de doelgroep is. Als laatste speelt de verstandhouding onderwijs versus commercie een rol. Commerciële bedrijven geven aan nogal eens te stuiten op sceptis, ondanks de sterke propositie. Ze worden soms wel uitgenodigd voor een intake en maken vervolgens een voorstel en eerste schets maar horen daarna niets of weinig meer, omdat er andere keuzes gemaakt moeten worden binnen de school en het schoolbudget. Het schoolplein blijft zo het stenen, onaantrekkelijke hangplein....

Wat hebben de leerlingen nodig om meer te bewegen?

Om te achterhalen welke kenmerken vanuit de fysieke en sociale omgeving (vanuit leerlingperspectief) bijdragen aan meer beweging, heb ik voor mijn Master Sport-, beweeginnovatie (HAN) onderzoek gedaan naar deze kansen. Gwendolijn Boonekamp (onderzoeker HAN) heeft hierbij als expert van de Photovoice en Sim-methode, bijgedragen aan de totstandkoming van het onderzoek. Vanuit dit onderzoek zijn er sterke indicaties dat de volgende kenmerken vanuit de schoolomgeving bijdragen aan meer FA onder schooltijd, tijdens de lesvrije momenten:

- 1 Leerlingen hebben behoefte aan toegankelijke samenkomplekken waar zij actief kunnen zijn. Vooral sporten die uitdagend zijn voor hen en die inspelen op de eigen interesses van deze doelgroep (12-18 jr.), vergroot de kans op actieve deelname.
- 2 Het openstellen van al beschikbare faciliteiten, denk aan de gymzalen, fitness et cetera helpen leerlingen om op lesvrije momenten gedurende de dag fysiek actief te zijn. Pauzesport, waarbij leerlingen de mogelijkheid hebben om tijdens de pauzemomenten in de gymzaal te komen sporten, is hier een mooi praktijkvoorbeeld van.
- 3 Wanneer leerlingen voldoende en toegankelijke mogelijkheden hebben om samen te komen (zonder supervisie van docenten), hebben zij eerder de neiging om in beweging te komen, omdat dit volgens hen zorgt voor een fijne sfeer op school.

4 Het bieden van beweegopties in de eigen schoolomgeving en het zorgen voor vaste uitleenpunten voor hulpmateriaal, zoals tafeltennisbadjes, bevordert bovendien de ervaring van autonomie en hiermee wordt de kans op een toename van FA tijdens tussenuren, pauzemomenten of direct na schooltijd vergoot.

Uit onderzoek van Boonekamp (2020) blijkt eenzelfde soort bevinding. De beschikking over hulpmiddelen in de schoolomgeving kan een beslissende afweging spelen voor het wel of niet fysiek actief zijn in de omgeving. Vanuit eerder onderzoek bleek al dat beschikbare beweegfaciliteiten in de directe schoolomgeving zorgt voor

een toename van de FA onder schooltijd (Haug et al., 2010).

Tips voor scholen:

- 1 Maak een groep van mensen en organisaties die in de 'leidende coalitie' plaats willen nemen en willen bijdragen aan dit maatschappelijk probleem. Het beweegplein kan eventueel ook naschools worden ingezet voor de buurtbewoners.
- 2 Betrek de leerlingen. Dit zijn de échte experts en zijn essentieel voor passend beweegaanbod en verhoogd eigenaarschap. Bovendien zorgen zij altijd voor verfrissende inzichten die volwassenen niet altijd zien.
- 3 Maak samen met een gedreven team een plan voor de gehele schoolomgeving. Tegels wippen voor meer

groen en gezellige zitjes dragen ook bij aan een prettigere omgeving.

- 4 Gebruik expertise. Je kunt het schoolplein en de schoolomgeving maar één keer goed inrichten. Extern advies en expertise zijn erg welkom, omdat er een hoop zaken zijn die de aandacht vragen op dit gebied.
- 5 Denk aan voldoende plekken, spreiding en variatie.

Scan of klik op de QR-code voor het gehele onderzoeksartikel: Wat helpt hen bewegen op school? Werkzame elementen binnen de fysieke en sociale vo-schoolomgeving vanuit leerling perspectief. (Hoovers, 2022). ●



Figuur 2 en 3 Voorbeeld van een Funground waarbij 500m² steen werd vervangen door 500m² sport en bewegen (multicourt, calisthenics, freerunning)



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3CidvUj

Contact

info@thefunground.nl

Antoin Hoovers is docent LO op het Segbroek College en eigenaar van The Funground, www.thefunground.nl

Kernwoorden

schoolomgeving, schoolplein, beweegplein, bewegend leren, pauzesport