

# Toolkit beweegstimulering op het schoolplein

Op dit moment voldoet iets meer dan de helft (56,8%) van de Nederlandse kinderen tussen de vier en elf jaar aan de beweegrichtlijnen. Toch is er ook een grote groep kinderen die hier niet aan voldoet. Daarnaast zitten kinderen veel, gemiddeld ruim zeven uur per dag, waarvan een groot gedeelte op school (CBS & RIVM, 2022). Gelukkig is er steeds meer aandacht voor de dynamische schooldag, waarbij er voldoende afwisseling is tussen zitten en bewegen. Binnen de dynamische schooldag is het schoolplein een van de belangrijkste plekken waar voldoende en veelzijdig bewegen gestimuleerd kan worden. Toch is het niet vanzelfsprekend dat er een breed aanbod aan spel-, sport-, en beweegactiviteiten op het schoolplein aanwezig is en alle kinderen fysiek actief zijn. In dit artikel introduceren we de Toolkit Schoolpleinen. Met deze toolkit breng je de huidige situatie van het beweeggedrag van kinderen op het schoolplein in kaart en krijg je tien concrete tips om beweging te stimuleren. | Eline Geschiere en Hilde Krajenbrink

## Schoolplein: gouden kans voor de dynamische schooldag

De meeste uren die kinderen in Nederland fysiek actief zijn besteden zij aan buitenspelen in hun vrije tijd. Direct daarna volgt buitenspelen op het schoolplein tijdens schooltijden (CBS & RIVM, 2022). Het aantal uur dat kinderen gemiddeld wekelijks buitenspelen op school is toegenomen over de afgelopen jaren, van gemiddeld 5,1 uur per week in 2016 naar gemiddeld 6,7 uur per week in 2022 (CBS & RIVM, 2022). Kinderen brengen dus steeds meer tijd door op het schoolplein. Een grote kans om het beweeggedrag van kinderen optimaal te stimuleren tijdens deze uren.

Echter laat de kwaliteit van schoolpleinen regelmatig te wensen over als het gaat om het stimuleren van beweeggedrag van kinderen.

Onderzoek van Nijha (2012) toont aan dat er op 52 procent van de schoolpleinen onvoldoende aanbod is voor sport- en spelactiviteiten. Het komt vaak voor dat er te weinig ruimte is, er alleen maar tegels liggen of geen of weinig voorzieningen aanwezig zijn. Daarnaast worden kinderen vaak niet of nauwelijks begeleid tijdens het buitenspelen. Er zijn verschillende maatregelen die genomen kunnen worden om alle kinderen te stimuleren tot voldoende en veelzijdig bewegen. Het spelmateriaal, de rol van de begeleider, de fysieke structuur, de koppeling met de gymles en het aantal kinderen op het plein zijn belangrijke aspecten die veel invloed hebben op het beweeggedrag van kinderen (Van Gelder et al., 2015a, 2015b).

## Toolkit Schoolpleinen: aan de slag!

Zoals hierboven genoemd zijn er verschillende aspecten waaraan je als school kunt werken om het



schoolplein beweegstimulerend te maken. Dit vraagt wel inzet van de school, de directie, het beweegteam en de (vak)leerkracht.

Waar moet je beginnen en wat zijn concrete zaken waarmee je aan de slag kunt? Om hierbij te helpen heeft Kenniscentrum Sport & Bewegen, in samenwerking met Mirka Janssen (HvA) en Steven Mauw (PLAYgrounds, Regio College), de Toolkit Schoolpleinen ontwikkeld. De toolkit bestaat uit een kijkkader waarmee je de huidige situatie van het beweeggedrag van kinderen op jouw schoolplein in kaart brengt. Daarnaast krijg je in een tipsheet tien concrete tips om het beweeggedrag van kinderen te stimuleren. Aan de hand van deze tips kan je de eerste stappen zetten naar een beweegstimulerend schoolplein.

**Kijkkader**

Het kijkkader is een observatie-instrument waarmee je inzicht krijgt in het beweeggedrag van kinderen tijdens de pauze op het schoolplein. Dit kijkkader kan ingevuld worden door zowel vakleerkrachten als groepsleerkrachten.

**Tipsheet**

Het doel van de tipsheet is om te inspireren, te informeren en om van daaruit een praktische vertaalslag te maken van de observaties naar een plan van aanpak. De tien tips in de tipsheet hebben betrekking op de structurering van het plein, het spelaanbod en de spelbegeleiding en het proces. Hieronder geven wij een beknopt overzicht van

vijf van de tien tips, zoals beschreven in het tipsheet. Voor meer toelichting en de overige tips raden wij aan de tipsheet te downloaden.

**Structurering van het plein**

- 1 Zorg voor voldoende ruimte op het schoolplein. Twee mogelijkheden om voldoende ruimte te creëren zijn het gebruik van gescheiden pauzetijden of het gebruik van de buitenruimte rondom de school.
- 2 Maak gebruik van zones en/of roosters voor populaire plekken voor een betere verdeling van de ruimte voor alle kinderen.

**Het spelaanbod en de spelbegeleiding**

- 3 Pas het spel aan als dat nodig is. Op deze manier kunnen alle kinderen op hun eigen niveau deelnemen. Dit kan door aanpassingen in de structuur, het spelmateriaal of de spelregels aan te brengen.
- 4 Koppel de gymles aan het schoolplein door tijdens de gymles spellen te oefenen die kinderen later zelfstandig op het schoolplein kunnen spelen.

**Het proces**

- 5 Stel een beweegteam samen dat de verantwoordelijkheid draagt voor het sport- en beweegbeleid op school, waaronder de inrichting van het schoolplein en de beweegstimulering op het schoolplein.

Scan of klik op de QR-code naar de Toolkit Schoolpleinen



**Conclusie**

Er liggen veel kansen op een schoolplein als het gaat om de ontwikkeling van kinderen en het stimuleren van bewegen. Dit vraagt meer dan alleen de deuren opendoen en de kinderen naar buiten laten. Blijf constant en continu werken aan de inrichting, het aanbod en de begeleiding om kinderen op het schoolplein in beweging te houden. Nieuwsgierig naar de rol van het

schoolplein binnen de dynamische schooldag en op zoek naar nog meer concrete handvatten en praktische tips? Kijk dan het webinar ‘Het schoolplein: gouden kans voor de dynamische schooldag’ uit de Week van de Motoriek terug.

Klik of scan de QR-code naar het webinar



**Oproepje: Evaluatie!**

Kenniscentrum Sport & Bewegen is voortdurend bezig om de praktische tools die zijn ontwikkeld te evalueren, te monitoren en aan te passen. Maar daar hebben we jou bij nodig! Alleen op deze manier kunnen wij onze producten beter laten aansluiten op de wensen en behoeftes van de gebruiker. Jullie dus!

Dus ben jij aan de slag gegaan met de Toolkit Schoolpleinen bij jou op school en wil jij met ons meedenken over het verbeteren van de Toolkit Schoolpleinen? Neem dan contact op met Eline Geschiere (Specialist beweeggedrag - onderwijs & jeugd): [eline.geschiere@kenniscentrum-sportenbewegen.nl](mailto:eline.geschiere@kenniscentrum-sportenbewegen.nl)



**Bronnen**

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



**Contact**

[eline.geschiere@kenniscentrum-sportenbewegen.nl](mailto:eline.geschiere@kenniscentrum-sportenbewegen.nl)  
**Eline Geschiere** en **Hilde Krajenbrink** zijn beiden werkzaam bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

**Foto's**

Kenniscentrum Sport en Bewegen

**Kernwoorden**

toolkit beweegstimulering schoolpleinen

