

De basisschool in beweging: eerst zien, dan geloven!

*Anoek Adank
Liesbeth Jans*

Kenniskring Fontys Sporthogeschool Tilburg

Education

Sports &

Wellness

Sports &

Leisure

Kinderen in beweging



Mate van beweging:

- 53% BO voldoet aan combinorm (1)
- Bijdrage school aan beweging: 40% (2)

Ontwikkeling fundamenteel motorische vaardigheden:

- Bijdrage LO, indien (3):
 - specifiek programma
 - verhogen frequentie en duur van deze programma's

Stimuleren bewegen (4)



- **Motiveren kinderen, voorbeeld van anderen** (individuele, psychosociale factoren)
- **Aanpassingen in de omgeving** (sociaal-ecologische factoren)
 - Institutionele factoren: aanpassingen op school
 - Gemeenschapsfactoren: (in)formeel, betrokkenheid ouders, vrienden, familie, vervoer)
 - Algemene beleidsfactoren: regels, wetgeving
 - Factoren in de fysieke omgeving: weer, materialen, accommodatie, veiligheid etc.

Waar en wanneer kunnen de kinderen op jullie school bewegen?



Bewegen op school

Waar?

- Klas
- Gymzaal/speellokaal
- Schoolplein
- Van en naar school

Wanneer?

- Les
- Pauze (speelkwartier en lunch)
- Voor- en na school (vervoer en beweegaanbod)

Basisschool in Beweging



Wat kan een basisschool doen om het bewegen bij kinderen te stimuleren?

- **Project initiatief**
 - **September 2009**
 - **Partners: GGD WB, GGD HvB, Gemeente Tilburg beweegteam onderwijs**
- **Doelen**
 - **Kennisuitwisseling**
 - **Praktijkvraag**



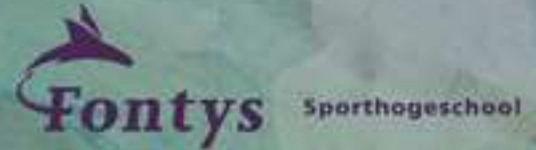
Basisschool in Beweging



Werkwijze project

- Brainstorm Thema's
 - Thema-bijeenkomst met partners en experts
 - Theoretische onderbouwing
 - Praktische aanbeveling
 - Product
 - Map
 - Website (www.basisschoolinbeweging.nl)
- Vanaf maart/april 2011

Basisschool in Beweging



Thema's

- Schoolbeleid gericht op bewegingsstimulering
- Ouderbetrokkenheid
- Schoolplein
- Actief en veilig transport naar en van school
- Bewegingsonderwijs
- Buitenschools beweegaanbod





Ouderbetrokkenheid

Waarom dit thema?

- Invloed op beweeggedrag van kinderen
 - Interactie School en Ouders (sociaal-ecologisch perspectief)
- Invloed van ouders op beweeggedrag bij kinderen
 - Overeenkomst beweeggewoonten ouder en kind
 - Besef van het kind welke beweegactiviteiten het kind wel/niet leuk vindt (1,2)

Ouderbetrokkenheid

Invloed van ouders

- Steun en aanmoediging
- Creëren eigen beeld Invloed op beweeggedrag van kinderen
- Rolmodel voor kinderen
- Sleutel tot beweegactiviteiten (1- 4)





Ouderbetrokkenheid

Belemmeringen voor ouders

- Gemeenschapsgebaseerde redenen
- Interpersoonlijke redenen
- Intrapersoonlijke redenen (5)

→ school moet hier rekening mee houden!

Ouders informeren

- Over belang van bewegen
- Over binnen- en buitenschools beweegaanbod
- Over lesprogramma's gericht op gezondheid
- Via website, nieuwsbrieven, informatie- en ouderbijeenkomsten etc.



www.nigz.nl



Ouders betrekken bij beweegactiviteiten op school



- In commissies, zoals schoolbeweegteam of schoolpleincommissie
- Organiseren van beweegdag, doe-uur, sponsoracties

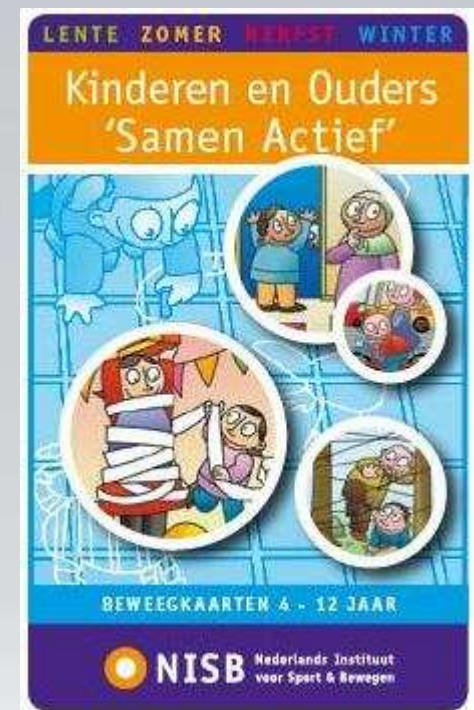


www.nisb.nl

Ouders een handreiking bieden voor beweegactiviteiten thuis

- Beweegtussendoortjes ook voor thuis
- Spelmateriaal met uitleg
- Beweegkaarten
- Beweegactiviteitenkalender

Lekker fit!



www.nisb.nl

www.fysio-educatief.nl

Schoolplein: uitspraken leerkrachten



Kinderen kennen geen spelletjes meer.

Kinderen bewegen te weinig.

Buitenspelen is ook pauze voor de leerkracht.

De motoriek van kinderen is veel slechter geworden.

Ze hangen maar wat op het schoolplein.

Buitenspelen is pauze: kinderen moeten vrij kunnen spelen.

Kinderen spelen niet meer buiten.

Na de pauze moet ik zoveel brandjes blussen.

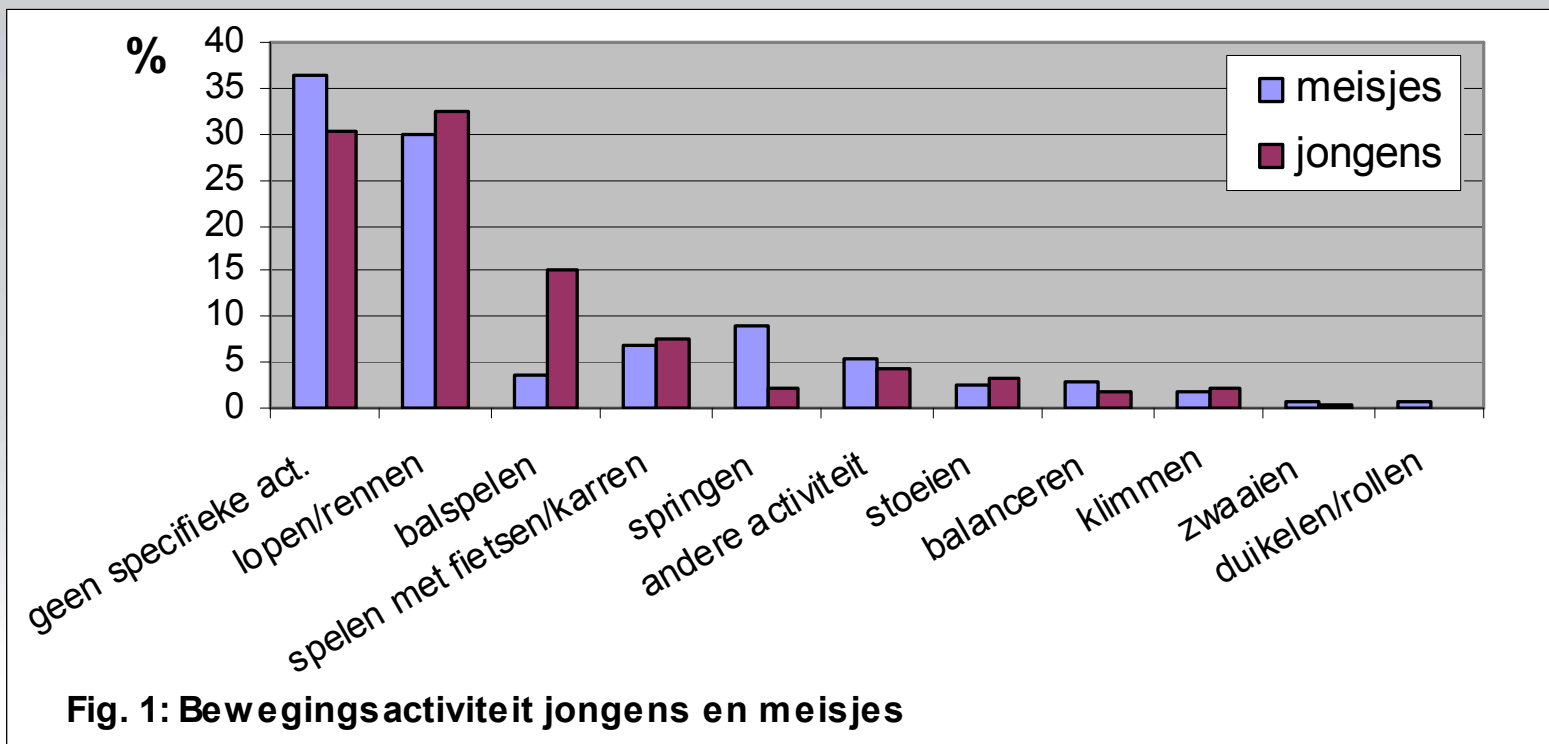
Ze weten niet wat ze moeten doen.



Ze hangen maar wat op het schoolplein....

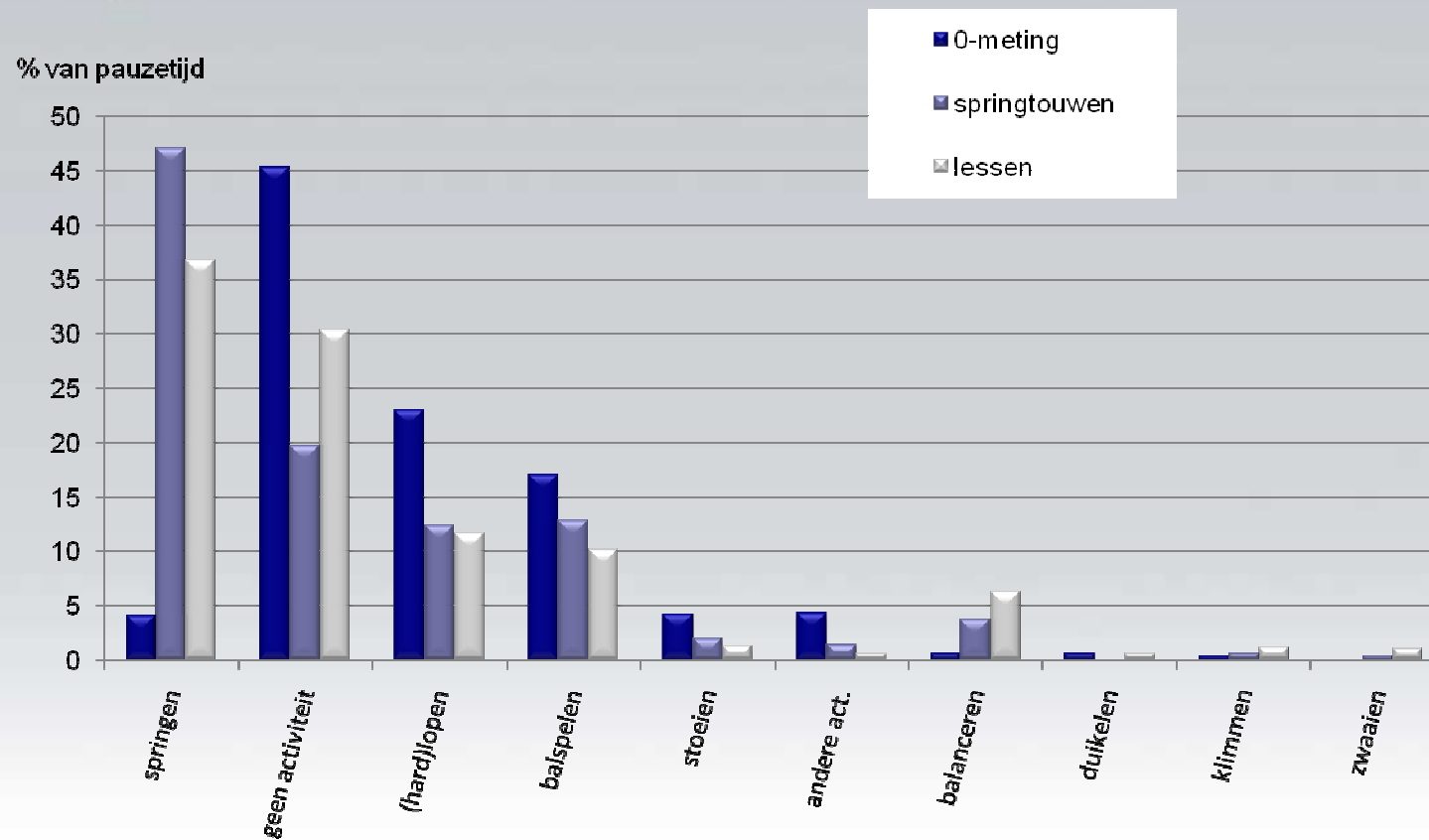
De motoriek van kinderen is veel slechter geworden.

Wat doen de kinderen op het schoolplein (5)?



Effectieve interventie: touwtjespringen

Fontys Sporthogeschool



Kinderen bewegen te weinig...



Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen (MVPA), waarbij de activiteiten minimaal 2x per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de fitheid (kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie) (6).

Wat is de bijdrage van het buitenspelen aan de NNGB?

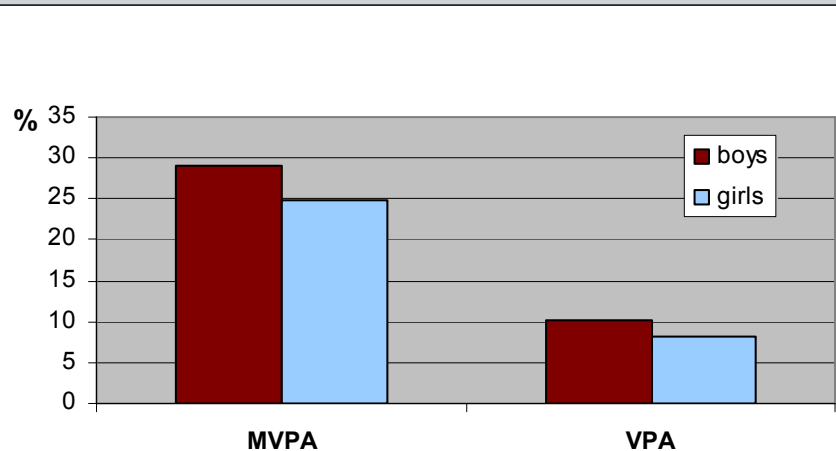


Fig. 1: Fysieke activiteit van jongens en meisjes tijdens pauzes.

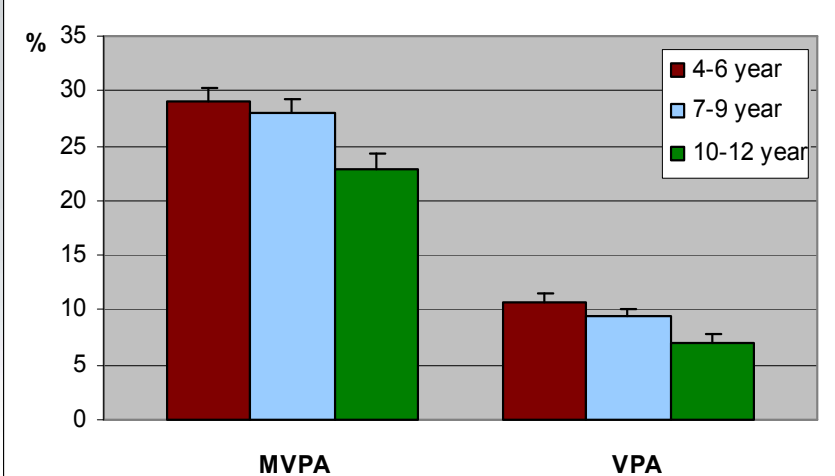


Fig. 2: Fysieke activiteit tijdens pauzes naar leeftijd.

Randvoorwaarden

Voorzieningen (fysieke omgeving)

- Schoolplein: speel m², aantal kinderen op schoolplein
- Materialen (vast en los)
- Belijning, indeling, ondergrond
- Veiligheid en aantrekkelijkheid

Beleid, personeel en kinderen

- Beleid en visie van de school
- Leerkrachten: aantal, betrokkenheid
- Spelideeën van kinderen

Speelruimte

Wat zijn de richtlijnen (7)?

Roosendaal:

- Minimaal 3 m² per kind
- In totaal minimaal 300 m² (vanaf 200 leerlingen: 600 m² is voldoende).

Hoeveel kinderen spelen er buiten op jullie scholen en hoeveel ruimte hebben zij?

Hoe wordt de ruimte benut? Wat wordt waar gedaan?



Materialen en belijning

Literatuur: wisselende resultaten bij interventies

- Hoeveel kinderen kunnen met het materiaal spelen?
- Wat doen de kinderen met het materiaal (los en vast)?
- Wie mag waarmee spelen?
- Zijn er afbakeningen (afspraken of onbeschreven regels?)



Wat betekent dit voor het speelgedrag?



Voorzieningen



Beleid en visie van de school



Buitenspelen is pauze: kinderen moeten vrij kunnen spelen.

- Wat is het doel? Hoe kun je dat doel bereiken?
- Hoe komen de leerlingen terug in de klas?
- Eten en drinken tijdens de pauze?
- Surveilleren versus activeren?
- Roostering pauzetijden

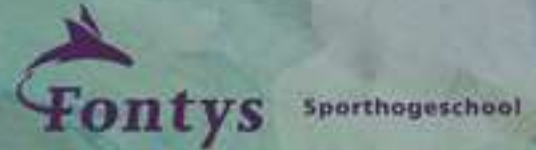
Na de pauze moet ik zoveel brandjes blussen.

Buitenspelen is ook pauze voor de leerkracht.

Wat betekenen mogelijke aanpassingen voor de directie en de docenten?



Betrokkenheid docenten



Onderzoek FSH:

- Meer fysieke activiteit als docent actief betrokken is (MVPA tot 10% omhoog)
- Minder (hard)lopen, stoeien en m.n. “geen specifieke activiteit” als docenten actief betrokken zijn

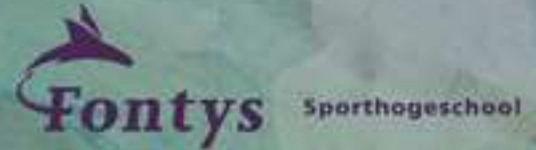
Wat is de rol van de leerkracht (8)?

- organisatie: materialen zichtbaar en bereikbaar en uitdagend
- hanteren duidelijke regels voor veiligheid en houvast
- actieve houding
- eventueel helpen de kinderen plannetjes te laten maken

Welke rol kunnen kinderen van groep 7/8 spelen?



Spelideeën van kinderen



Verkenning vragen:

Kinderen kennen geen spelletjes meer.

- Welke spelen kennen de kinderen?
- Wat vinden de kinderen leuk tijdens “vrij spel”?
- Hoe kun je de kinderen spelen aanleren, zonder les te geven tijdens de pauze?
- Hoe motiveer je kinderen (zap-generatie, inspelen op trends)?

Spelideeën voor kinderen: Beweeg Wijs



- Ideeën, werkboeken, speelpleinthema's en speelmaterialen
- Beweegteam (Iln, leerkrachten, ouders, onderwijsondersteuners): aanpak om het spelen te organiseren
- Inzet LOBOS studenten en leerlingen groep 7-8
- Instructie spelen in gymles of bij inloop (8.30-9.00 uur)



Actief & veilig transport naar en van school



Waarom dit thema?

- Invloed op beweeggedrag van kinderen
 - Hogere activiteitsniveaus (1-2)
 - Actiever na school (3)
 - Actieve leefstijl (4-5)
 - Bijdrage NNGB (6-7)



Actief & veilig transport naar en van school

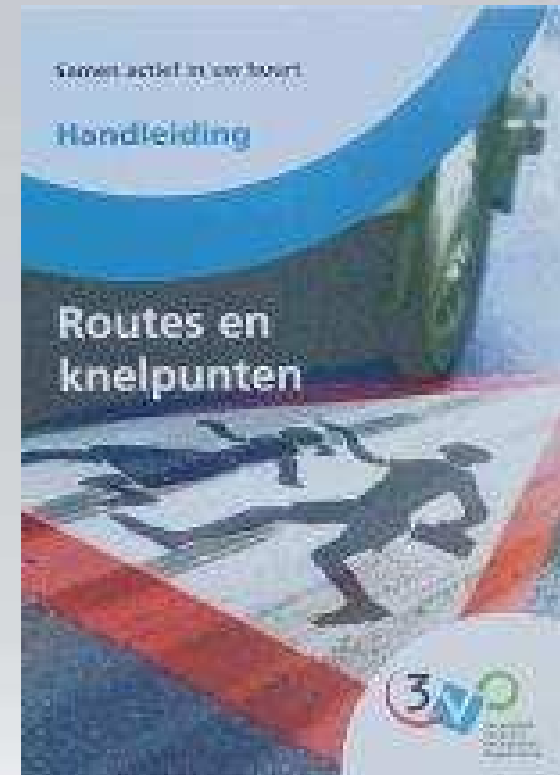
Fontys Sporthogeschool

Belemmeringen om actief naar en van school te gaan (8-10)

- Omgevingsfactoren
- Persoonlijke factoren
- Leefstijlfactoren

Inzicht in vervoerskeuze, schoolroutes en knelpunten

- **Beginsituatie bepalen**



www.vvn.nl

De school stimuleert het actief naar en van school gaan

Fontys Sporthogeschool

- Themaweek actief naar school en veiligheid
- De lopende/fietsende schoolbus
- Verkeersveiligheidslessen
- De actiefste klas



www.verkeersslang.nl



www.anwb.nl

Kindlint

www.kindlint.nl



www.vvn.nl

Vragen t.a.v. actief transport en veiligheid

Fontys Sporthogeschool

1. Hoeveel kinderen komen er bij jullie scholen actief naar school?
2. Hoe wordt de verkeersveiligheid rondom jullie scholen gewaarborgd?
3. Op welke manier worden kinderen en ouders gestimuleerd actief naar en van school te gaan?
4. Hoe kunnen jullie scholen kinderen en ouders stimuleren structureel actief naar school te komen?
 - Randvoorwaarden
 - Belemmeringen omzetten in kansen
 - Op welke groepen leerlingen wil je je richten?
 - Wat betekenen mogelijke aanpassingen voor de directie en de leerkrachten?

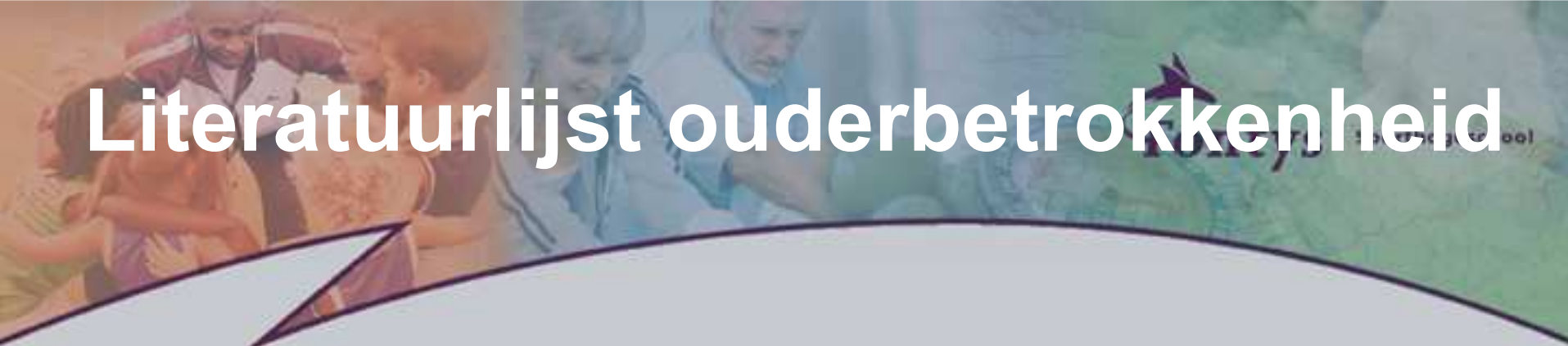


Vragen t.a.v. ouderbetrokkenheid

1. Hoe worden ouders op jullie scholen op de hoogte gebracht van het beweegaanbod op en na school voor kinderen?
2. Hoe worden ouders op jullie scholen betrokken bij beweegactiviteiten in en na school?
3. Hoe kan de ouderbetrokkenheid voor bewegingsstimulering in en na school structureel ingebed worden?
 - Randvoorwaarden
 - Belemmeringen omzetten in kansen
 - Op welke groep(en) kinderen wil je je richten?
 - Wat betekenen mogelijke aanpassingen voor directie en leerkrachten?

Vragen t.a.v. schoolplein

1. Hoeveel kinderen spelen er tegelijkertijd buiten op het schoolplein en hoe gebruiken ze de ruimte?
2. Welke materialen zijn er en wat wordt ermee gedaan?
3. Op welke manier worden kinderen op spelideeën gebracht? Wat willen de kinderen?
4. Hoe kun je actieve pauzes structureel inbedden in je school?
 - Randvoorwaarden
 - Belemmeringen omzetten in kansen
 - Op welke groepen leerlingen wil je je richten?
 - Wat betekenen mogelijke aanpassingen voor de directie en de leerkrachten?



Literatuurlijst ouderbetrokkenheid

1. Brustad RJ. Who Will Go Out and Play? Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*1993;5(3):210-23.
2. Brustad. The Role of Family in Promoting Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest*;11(1):1-8.
3. Hager L, Beighle A. Promoting Physical Activity through Physical Education: Increasing Parental Involvement. *Teaching Elementary Physical Education*2006;17(1):28-31.
4. O'Connor TM, Jago R, Baranowski T. Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal Of Preventive Medicine*2009;37(2):141-9.
5. Davison KK. School Performance, Lack of Facilities, and Safety Concerns: Barriers to Parents' Support of Their Children's Physical Activity. *American Journal of Health Promotion*2009;23(5):315-9.

Literatuurlijst schoolplein



1. Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven 2010.
2. Mossel Gv, Stuij M, Wisse E. Het onderzoek School, Bewegen en Sport. Lichamelijke Opvoeding. 2009;97(11):11-5.
3. Slingerland M. Motorische vaardigheid, fysieke activiteit en de rol van het bewegingsonderwijs. Lichamelijke Opvoeding. 2009;97(8):15-8.
4. Elder JP, Lytle L, Sallis JF, Young DR, Steckler A, Simons-Morton D, et al. A description of the social-ecological framework used in the trial of activity for adolescent girls (TAAG). Health Education Research. 2007;22(2):155-65.
5. Adank A, Jans LB. Het schoolplein....spelenderwijs bewegen. Lichamelijke Opvoeding. 2010;98(1):22-7.
6. Kemper HGC, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Tijdschr Soc Gezondheidsz. 2000;78:180-3.
7. Gemeente Roosendaal. Verordening voorzieningen onderwijshuisvesting. Roosendaal: Gemeente Roosendaal; 2009.
8. Caminada GC. Beter buiten spelen. Het speel-leerklimaat op de schoolplaats. Baarn: Bekadidact; 2005.

Websites schoolplein



- Beweeg Wijs: speelthema's, materialen, lessen LO, hulpjes gr. 7/8: www.beweegwijs.nl en www.beweegteams.nl
- Speelruimte (stappenplan van schoolplein tot speelplein met voorbeelden): www.speelruimte.nl
- Zoneparc: www.zoneparc.nl
- Natuurlijke speelplekken: www.springzaad.nl
- TNO: playground van de toekomst:
http://www.tno.nl/content.cfm?context=markten&content=case&laag1=192&item_id=465
- NUSO (speelruimte Nederland): www.nuso.nl



Literatuurlijst actief transport (1)

1. Cooper AR, Andersen LB, Wedderkopp N, Page AS, Froberg K. Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School. *American Journal Of Preventive Medicine* 2005. p. 179-84.
2. Sluijs van. E. F, V.A., Mattocks, C., Riddoch, C., Griffin, S.J., Ness, A. The contribution of active travel to children's physical activity levels: Cross-sectional results from the ALSPAC study. *Preventive Medicine* 2009;46(6):519-24.
3. Cooper AR, Page AS, Foster LJ, Qahwaji D. Commuting to school: are children who walk more physically active? *American Journal Of Preventive Medicine* 2003;25(4):273-6.
4. Tudor-Locke C, Ainsworth BE, Popkin BM. Active commuting to school: an overlooked source of childrens' physical activity? *Sports Medicine (Auckland, NZ)* 2001;31(5):309-13.
5. Merom D, Tudor-Locke C, Bauman A, Rissel C. Active commuting to school among NSW primary school children: implications for public health. *Health & Place* 2006. p. 678-87.



Literatuurlijst actief transport (2)

6. Rodriguez A, Vogt CA. Demographic, Environmental, Access, and Attitude Factors That Influence Walking to School by Elementary School-Aged Children. *Journal of School Health: Blackwell Publishing Limited*; 2009. p. 255-61.
7. Tudor-Locke C, Neff LJ, Ainsworth BE, Addy CL, Popkin BM. Omission of active commuting to school and the prevalence of children's health-related physical activity levels: the Russian Longitudinal Monitoring Study. *Child: Care, Health & Development* 2002;28(6):507-12.
8. Rodriguez A, Vogt CA. Demographic, Environmental, Access, and Attitude Factors That Influence Walking to School by Elementary School-Aged Children. *Journal of School Health* 2009;79(6):255-61.
9. Bringolf-Isler B, Grize L, Mäder U, Ruch N, Sennhauser FH, Braun-Fahrlander C. Personal and environmental factors associated with active commuting to school in Switzerland. *Preventive Medicine* 2008;46(1):67-73.
10. Panter JR, Jones AP, Van Sluijs EMF, Griffin SJ. Neighborhood, Route, and School Environments and Children's Active Commuting. *American Journal of Preventive Medicine* 2010. p. 268-78.