

# Bewegingsonderwijs in de buitenlucht

Maak gebruik van de groene ruimte rondom de school

Kinderen vinden buiten spelen en bewegen leuk. En volwassen vinden het vooral belangrijk voor de gezondheid van hun kinderen. Maar de meeste kinderen uit de stad spelen weinig buiten, laat staan in de natuur (Van de Berg & De Hek, 2009). Op school kunnen docenten de gymles vaker in de natuur geven. Met wat surfen op internet vind je wellicht speelplekken in de natuur dicht bij school of huis, wel of niet ingericht met materialen en veilig voor de gebruikers. De uitdaging ligt er om kinderen meer te laten bewegen in de natuur. En docenten ... jullie staan er niet alleen voor!

Door: Chienette Bolt en Myrthe Schipper

**T**ot voor kort hebben alleen speeladviseurs zich beziggehouden met natuurspeelplekken (Molenaar, 2010). Want spelen en bewegen in de natuur is nodig en wenselijk zodat kinderen weer kunnen ravotten en vies worden. De boodschap is opgepikt door verschillende organisaties. Niet voor niets heeft het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) het programma 'Ruimte voor bewegen' ontwikkeld om samen met gemeenten, terreinbeheerders, woningcorporaties en projectontwikkelaars te werken aan het realiseren van beweegvriendelijke openbare ruimtes. Hiermee zetten zij in op gezondheid, sociale samenhang en leefbaarheid in de wijk. Uiteindelijk levert dat ook mooie speelplekken in de buurt van de school op.

## Buitenspelen geeft vrijheid

Sporten en bewegen in de natuur is goed voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen (Van den Bosch, et al., 2011). Daarbij is een extra dimensie de natuur, die kinderen bewegingsvrijheid geeft. Doordat kinderen hiermee kennismaken, stimuleer je ze tot meer bewegen. Zeker kinderen die geen lid zijn van een sportvereniging, maar wel graag buitenspelen. Kinderen die echt veel in de natuur komen en spelen, bouwen ook veel fysieke weerstand op. Ze ontwikkelen al spelend motorische en sociale vaardigheden en ze zijn leniger. Dat blijkt uit onderzoek (Van de Berg & De Hek, 2009), maar dat weten jullie al uit ervaring.

## Hoe aan de slag?

Hoe kun je als docent aan de slag? Geef je gymles buiten zodra het kan. Het buitenspeel seizoen is van maart tot oktober. Benut het gebied rondom de school, van tuinen en speelterreinen tot parken, recreatiegebieden, weilanden en bossen. De natuur is namelijk een schatkamer aan onderwijsmogelijkheden. Je kunt er evenwichtsoefeningen doen, in bomen klimmen en klauteren, dwars door een bos rennen, groepsspelen zoals levend stratego, fantasiespel of behendigheidsspelen doen. Want door gymlessen in de natuur te organiseren breid je het speelveld voor de kinderen én jezelf uit. Het kind wordt namelijk uitgedaagd in een andere omgeving. En het nieuwe speelveld vraagt om andere spelvormen van bewegen, wat natuurlijk leuk is om zelf te bedenken.





“De vakdocenten die mee hebben gedaan in het project Natuursprong geven aan dat ze veel voldoening halen uit het lesgeven in de natuur. Het is een welkome aanvulling op het lesgeven in de gymzaal of op het plein, daagt uit om goed na te denken over hoe organiseer ik mijn les nu en hoe kan ik met zoveel mogelijk natuurlijke materialen aan de slag.”, Dayenne L’Abée, projectleider Beweegvriendelijke omgeving NISB.

Kijk naar de mogelijkheden en niet naar de belemmeringen! In bijna elke gemeente zijn er mogelijkheden voor spelen en bewegen in de natuur, zoals de georganiseerde projecten Natuursprong van Staatsbosbeheer, Beweeg 3.0 van Fysio Educatief, Beweegvriendelijke Omgeving van Sportservice Zuid-Holland en Groen Service Zuid-Holland (G.Z-H) en de ontwikkeling van speelbossen en speelpolders.

### Natuursprong

Natuursprong is een anderhalf uur durend spel- en beweegprogramma voor kinderen (4-12 jaar) uit steden, die weinig bewegen en amper in het bos komen. Kinderen gaan in groepsverband naar buiten en volgen onder leiding van een spelbegeleider een spel- en beweegprogramma. Spelenderwijs maken ze kennis met de natuur en ‘spelen ze tot ze groen zien’. Lekker vies worden, in bomen klimmen en met een pontje het water over. Kinderen vermaken zich prima tijdens een dag van Natuursprong. Het programma wordt voorbereid door een spelbegeleider met behulp van een map met inspirerende spelactiviteiten. Er zijn veel variaties van spelvormen mogelijk. Maar

ook het gebruik van natuurlijke spelmaterialen is eindeloos, zoals bij het spel ‘de langste lijn’. Hierbij is het doel om zo snel mogelijk tien verschillende voorwerpen uit de natuur te verzamelen en daarmee een zo lang mogelijke lijn te maken. Wie heeft in vier minuten de langste lijn gemaakt?

Op diverse plaatsen in het land heeft Staatsbosbeheer speelbossen ingericht. Deze kindvriendelijke locaties zijn niet alleen prima geschikt voor spel- en beweegactiviteiten van Natuursprong. Maar ook voor kinderen die in het bijvoorbeeld in het weekend met hun ouders het

bos in willen om te spelen. Kijk voor de speelbossen in de buurt van de school op [www.staatsbosbeheer.nl/speelbossen](http://www.staatsbosbeheer.nl/speelbossen).

Veel kinderen uit de Bijlmer komen normaal gesproken niet in een bos. In het begin is het wat onwennig, maar in no-time zijn ze super enthousiast. Priscilla:

“Je mag hier lekker vies worden. Ik hoop dat we hier vaker spelen!”

NISB leidt docenten op die lokaal trainingen verzorgen aan begeleiders van Natuursprong. In de training komt aan de orde hoe je een evenwichtig programma samenstelt. Naast het theoretische deel, is er ook een praktijkgedeelte in het speelbos om de meeste spellen zelf te ervaren en tips te krijgen. Kijk voor meer informatie over de trainingslocaties van Natuursprong op [www.natuursprong.nl](http://www.natuursprong.nl).

Zemeluna deed met haar klasgenoten van de Amsterdamse basisschool Samenspel een estafetterace met het trekpontje. Zemeluna: “Heel moeilijk om zo snel mogelijk door het water heen en weer te gaan, maar wel heel vet!”

»»

Contact:

[dayenne.labee@nisb.nl](mailto:dayenne.labee@nisb.nl)



### Schoolkinderen en families

In 2011 is Groen Service Zuid-Holland (G.Z-H) in samenwerking met Fysio Educatief een pilot gestart in recreatiegebied het Goudse Hout met als doel om het gebruik van het Goudse Hout te stimuleren voor sport- en beweegactiviteiten door Goudse schoolkinderen en hun families. De Koningin Wilhelminaschool die dichtbij de Goudse Hout ligt heeft heel actief in de pilot geparticipeerd en is verschillende keren met klassen naar het gebied geweest om kennis te maken met wat je allemaal kan doen in een openbaar groengebied. Als afsluiter is er in samenwerking met o.a. Brede School, Sportpunt Gouda en de Heemtuin Goudse Hout voor de hele school een activiteitenochtend georganiseerd in het Goudse Hout. De activiteiten werden door de kinderen zeer goed gewaardeerd, terwijl er relatief weinig middelen aan te pas kwamen en het maar een korte voorbereidingstijd nodig had. De school, de kinderen en ook een aantal ouders hebben aangegeven vaker naar het Goudse Hout te willen gaan. Als vervolg wordt nu ingezet op het opbouwen van duurzame onderlinge samenwerking, om de programmering een meer structureel karakter te gaan geven. Hierbij valt te denken aan naschoolse activiteiten als een poldersurvival en het ontwikkelen van buitengymlessen in het groen.

### Speelpolders

Met het ontwikkelen van het concept 'speelpolders' speelt G.Z-H in op de behoefte naar speel- en beweegplekken in het groen. Veel van de openbare recreatiegebieden die G.Z-H beheert liggen dichtbij woonwijken en lenen zich daardoor goed voor lokaal gebruik. Bij het ontwikkelen van de speelpolders wordt er daardoor niet alleen gekeken naar de wensen van bijvoorbeeld families, maar juist ook naar hoe scholen de speelpolders willen gaan gebruiken. Een speelpolder is met weinig tot geen extra middelen een leuke plek om bijvoorbeeld een buitengymles te organiseren. Kinderen kunnen er bijvoorbeeld slootjespringen, allerlei evenwichtsoefeningen doen en er is ruimte voor het doen van groepsspellen. En misschien komen ze dan wel met natte voeten terug. Op dit moment is G.Z-H met vier pilots bezig in de Krimpenerwaard. In het voortraject van de pilots zijn er samen met NISB lokale netwerkbij-



eenkomsten georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten zijn o.a. (basis)scholen, bso's, scouting NME-verenigingen etc. om input gevraagd voor het ontwerp en de activiteiten die de aanwezige partijen zouden willen organiseren in een speelpolder. Het streven is dat het netwerk met de gebruikers in stand blijft na de oplevering van de speelpolders, zodat er een duurzaam gebruik van en draagvlak voor de speelpolders ontstaat. Als er groen licht is vanuit de subsidiënten is de verwachting dat speelpolders in de Krimpenerwaard dit najaar gerealiseerd kunnen worden. Het streven is dat ook in andere groene gebieden om de stad speelpolders worden aangelegd. Mochten de speelpolders je interesse gewekt hebben of heb je vragen of ideeën over hoe we de speelpolders 'gymlesproof' kunnen maken, dan kunt je je suggesties kwijt bij G.Z-H.

### Grijp je kans!

Wat houd je nog tegen om gymlessen buiten te geven? Niks toch zeker. Het weer misschien? Nou, daar kun je flexibel mee omgaan. Je bent toch fit, enthousiast en graag actief? Grijp die kans om ook buiten les te geven! Ook met een gymles buiten kun je kinderen laten zien hoe leuk en zinvol het is om sportief bezig te zijn en ze verder helpen





in hun ontwikkeling. En voor kinderen bij wie het tegenzit (overgewicht, motorische achterstand, adhd of autisme) is het een verrijking. Met doorzettingsvermogen en toewijding kun je jouw belangrijkste doel - kinderen leren bewegen en sporten - ook bereiken in de buitenlucht! Zoals je hebt kunnen lezen, zijn er volop uitgekende bewegingsprogramma's en vergeet je eigen creativiteit niet.

### Meer voorbeelden van speel- en beweegruimten

Ken je zelf een project waarbij de docent met kinderen tijdens de gymles de natuur in gaat? Laat het ons weten via Dayenne L'abée: [dayenne.labee@nisb.nl](mailto:dayenne.labee@nisb.nl), projectleider Beweegvriendelijke

omgeving. We vermelden goede voorbeelden van speel- en beweegruimten graag op onze website [www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen](http://www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen).

Chienette Bolt is communicatiemedewerker bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Myrthe Schipper is conceptontwikkelaar bij G.Z-H.

#### Literatuur:

Berg, A.E. van den & Hek, E. de (2009). *Groene kansen voor de jeugd: stand van zaken onderzoek jeugd, natuur, gezondheid*. Wageningen: Alterra.

Bosch, F. van den, Donders, J., Jong, S. de, Wielen, P. van der, Roest, A., Schutte, D., Mulkens, J., Gemert, N. van, Grashoff, T., Koen, L., Lourens, J., Sahtoe, R., Crielaard, R., Gout, R. & Waterman, M. (2011), *Prrr... ta lie loe, De roep om natuurspeelruimte in de stad*. Wageningen: Alterra.

Molenaar, M. (2010). Natuurspelen steeds meer booming business. *Tuin & Landschap*.

Fotografie: Willem Mes Photography ◀