

De vakdocent LO en buitenspelen

Het bewegen van kinderen is het expliciete deskundigheidsterrein van vakdocenten LO. Voor kinderen is buitenspelen een van de belangrijkste beweegactiviteiten. Op 23 september 2013 was op de Hogeschool van Amsterdam een bijeenkomst over buitenspelen. Tijdens deze avond is expliciet stilgestaan bij recent wetenschappelijk onderzoek op gebied van buitenspelen en speelplekken. Ook is aandacht besteed aan de rol die de vakdocent LO op dit gebied kan spelen.

In dit artikel een overzicht van de workshops.

Door: **Tinus Jongert e.a.**

Met het beroepscompetentieprofiel van de vakdocent legt de vakdocent de basis voor een leven lang beweegplezier en vitaliteit. Expliciete doelstellingen zijn onder meer om leerlingen te laten kennismaken met een variëteit aan beweegsituaties en -vormen, om de kans te bieden om beweegtalenten te herkennen en om een positieve beweegattitude te ontwikkelen. Daarnaast zijn er doelen op gebied van gezondheid, fitheid, vitaliteit, motorische, persoonlijke en sociale ontwikkeling.

Vanuit dit oogpunt komt er steeds meer aandacht voor preventie. De overheid zet (via het Nationale Programma Preventie) onder meer in op beweegstimulering. Gezonde scholen spelen daar een belangrijke rol bij. De vakdocent LO kan hierbij als beweegexpert een centrale rol spelen.

Het buitenspelen biedt veel kansen voor de vakdocent in het kader van beweegstimulering en preventie, zeker voor kinderen die met het georganiseerde aanbod nog minder worden bereikt, zoals kinderen in achterstandswijken en kinderen van allochtone afkomst. Hierbij moet wel extra aandacht aan de omgeving worden besteed; deze dient beweegvriendelijk en uitdagend te zijn.

Buitenspelen loont

Buitenspelen is een van de belangrijkste vormen van bewegen. Kinderen die veel buitenspelen zijn over het algemeen vaak actiever. Steeds meer kinderen en jongeren bewegen echter te weinig. Landelijk haalde in 2011 slechts 18% van de jeugd (4-17 jaar) de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB: elke dag minimaal 60 minuten minimaal matig intensief bewegen) (Hildebrandt et al., 2013). Tevens is landelijk een op de zeven kinderen te dik (Schonbeck et al., 2013). In grote steden liggen deze percentages nog ongunstiger. Dit

komt mede door een gebrek aan speelruimte. Door de toenemende verdichting en bezuinigingen zijn formele speelplekken uit de wijk verdwenen of naar de rand van de wijk of stad verplaatst. Zeker voor jonge kinderen zijn speelplekken hierdoor niet altijd meer bereikbaar. Daarnaast is in de afgelopen jaren ook veel informele speelruimte (stoepen, pleintjes) verloren gegaan. Het kind in de openbare ruimte verdient meer aandacht. Ook scholen kunnen hier aan bijdragen. Denk aan het openbaar toegankelijk stellen van het schoolplein, het aanleggen van veilige speel- en verkeersroutes of het koppelen van de reguliere gymles aan het schoolplein of lokale speelplekken.

In een literatuurstudie uitgevoerd door TNO in samenwerking met de Branchevereniging SPELEN wordt het belang van buitenspelen onderstreept. Uit de literatuurstudie blijkt dat er overtuigend bewijs is voor een positieve relatie tussen buitenspelen en de mate van lichamelijke activiteit van kinderen (De Vries & Van Veenendaal, 2012). Buitenspelen kan qua tijdsduur en intensiteit een wezenlijke bijdrage leveren aan het halen van de NNGB. Hiermee heeft buitenspelen indirect ook een preventieve werking op het ontstaan van overgewicht en chronische aandoeningen. Er zijn tevens aanwijzingen dat een tekort aan buitenspelen gerelateerd is aan bijziendheid. Buitenspelen is verder bevorderlijk voor de ontwikkeling van de sociale, cognitieve en motorische vaardigheden van kinderen. In vergelijking met gestructureerde activiteiten of binnenshuis spelen, biedt buitenspelen kinderen meer mogelijkheden om motorische vaardigheden te ontwikkelen. Buiten is er vaak meer ruimte. Ook leren kinderen in verschillende situaties (op verschillende speeltoestellen en ondergronden, onder wisselende weersomstandigheden) tal van bewegingen te controleren en leren zij elementaire vaardigheden te verbeteren.

In de tweede helft van de presentatie is ingezoomd op schoolpleinen. Bijna alle scholen in Nederland hebben een schoolplein. Echter, meer



FOTO: ARCHIEF SPAARNESTAD



dan een derde van de schoolpleinen is na schooltijd niet toegankelijk. Schoolpleinen in Nederland zouden veel beter benut en ingericht kunnen worden. Bijna de helft (43%) van de basisscholieren vindt hun schoolplein saai. Het schoolplein zou openbaar toegankelijk gesteld kunnen worden, worden gebruikt voor andere doelen dan alleen de pauze (bijv. reguliere les, gymles) en door andere organisaties of doelgroepen gebruikt kunnen worden (bijv. jeu de boules). In een systematische literatuurstudie is gekeken naar het effect van schoolpleininterventies en de succesfactoren (Broekhuizen et al., submitted). Hieruit kwam naar voren dat schoolpleininterventies veelal een positief effect hebben op de mate van lichamelijke activiteit van kinderen, waarbij vooral het aantal kinderen per m² schoolplein een belangrijke succesfactor blijkt te zijn. Voor jonge kinderen (< 4 jaar) lijken voldoende ruimte en tijd op het schoolplein voldoende te zijn voor een intensief beweegpatroon. Voor oudere kinderen zijn naast voldoende ruimte met name vaste speelelementen van belang voor een intensief beweegpatroon. Ten aanzien van los spelmateriaal, toezicht of begeleiding zijn minder eenduidige resultaten. De kwaliteit van de meeste studies naar schoolpleinen is daarnaast voor verbetering vatbaar (controleconditie, grootte onderzoekspopulatie). Er is verder nog nauwelijks wetenschappelijk bewijs voor een effect van schoolpleininterventies op andere uitkomstmaten dan bewegen zoals concentratie, leerprestatie, pesten en dergelijke, al hoewel dit vaak wel gesuggereerd wordt. Samengevat: buitenspelen is gezond. Scholen kunnen een belangrijke stimulerende rol spelen. Om schoolpleininterventies te evalueren en implementeren is gedegen effectonderzoek nodig, waarbij wordt aanbevolen niet alleen naar de mate van lichamelijke activiteit te kijken maar ook naar het effect op andere uitkomstmaten.

Contact:

tinus.jongert@npi.nl

PLAYgrounds

Scholen zijn key-settings als het gaat om het stimuleren van bewegen bij kinderen. Een van de mogelijkheden is het bewegen op het schoolplein, maar daar is nog veel winst te behalen, omdat slechts zo'n 40% van de kinderen op matig intensief niveau beweegt op het schoolplein. PLAYgrounds is een schoolpleinprogramma dat gericht is op beweegstimulering tijdens de pauze bij basisschool kinderen. De interventie is samengesteld uit mogelijk succesvolle componenten, die uit de internationale literatuur en de praktijk naar voren kwamen. PLAYgrounds is uitgevoerd bij vier interventie- en vier controlescholen, die gematched waren op schoolpleingrootte, het aantal kinderen en intensiteit van bewegen voor de interventie.

De interventie bestond uit een herstructurering van het plein met gekleurde lijnen en uit het stimuleren van actief gebruik van het plein, door het aanbieden van spelmaterialen en educatieve maatregelen, zoals aanmoediging door docenten en ondersteunende gymlessen. Het effect van de interventie is gedurende een schooljaar (10 maanden) geëvalueerd. Bij 1500 kinderen is de intensiteit van bewegen gemeten met versnellingsmeters en daarnaast is met de SOPLAY observatiemethode het gebruik van het plein in kaart gebracht. De data zijn geanalyseerd met lineaire multilevel analyses.

Uit de resultaten blijkt dat de intensiteit van bewegen in de interventiegroep significant verschilt ($p < 0,001$) van de controlegroep. In de interventiegroep bewoog 77,3% van de kinderen op matig intensief niveau en in de controlegroep 38,7%. Het effect van de interventie was consistent gedurende het schooljaar en was sterker voor de meisjes en de oudere kinderen (10-12 jaar).

Het PLAYgrounds programma kan ingezet worden om structureel beweeggedrag bij kinderen te stimuleren. Het programma is opgenomen in de nationale database van erkende interventies en is beschikbaar voor scholen.

De actieve pauze, combineren van lessen LO en buitenspelen

Gekoppeld aan school zijn veel beweegmomenten mogelijk, zoals bewegingsonderwijs, beweegtussendoortjes in de klas, en buitenspelen op het plein. Kinderen die minder actief zijn halen ongeveer de helft van hun activiteit uit de schooltijd, waaronder de gymles en de schoolpauze (Stuij et al., 2011). Door een toename van tussenschoolse- en naschoolse opvang is het gebruik van het schoolplein toegenomen. Wat kun je als leerkracht doen om kinderen volop te laten bewegen tijdens het buitenspelen? Eerder onderzoek van Fontys Sporthogeschool (FSH) laat zien dat meiden van groep zes tot en met acht relatief minder actief zijn dan jongens en jongere kinderen. Vandaar een interventie met touwtjespringen: intensief en leuk. Alle kinderen (jongens en



	Onderzoek 1	Onderzoek 2
Aantal scholen	2	8
Aantal meisjes	87	250
Stad	Roosendaal	Tilburg
Gymlessen door	Stagiaires FSH	Vak-/groepsleerkrachten school
Meten fysieke activiteit	Observatie m.b.v. SOFIT/SOPLAY	Actigraph versnellingsmeter
Duur metingen	2 weken	1 dag
Ontwerp		

Tabel 1: Onderzoeksopzet

meisjes) van de groepen 6 t/m 8 hebben in de gymlessen activiteiten aangeleerd gekregen, die ze naderhand zelfstandig op het schoolplein konden doen (www.basisschoolinbeweging.nl/schoolplein). Er zijn twee onderzoeken uitgevoerd, met als centrale onderzoeksvraag: Wat is het effect van het beschikbaar stellen van materiaal en ondersteunende lessen LO met touwtjespringen op de fysieke activiteit en het touwtjespringen bij meisjes van groep 6, 7 en 8 tijdens de schoolpauze? In tabel 1 is de globale onderzoeksopzet van beide onderzoeken te zien.

Tabel 1: Onderzoeksopzet

Uit onderzoek 1 kwam naar voren dat het beschikbaar stellen van touwtjes leidt tot meer zwaar intensief bewegen en een flinke daling van kinderen die niet actief zijn op het schoolplein. Door de ondersteunende lessen LO (gegeven door stagiaires van FSH) gingen de kinderen veel meer trucjes springen. In onderzoek 2 is bekeken of het ontwikkelde lesmateriaal en de bijbehorende spelkaarten voor kinderen overdraagbaar zijn naar vak- en groepsleerkrachten. Leerlingen en leerkrachten waren enthousiast en konden zelfstandig met het materiaal werken. Het heeft ook geleid tot een toename in het touwtjespringen, maar niet tot een significante stijging van de fysieke activiteit. Ook waren na vier weken nauwelijks complexere sprongen (zoals trucjes) zichtbaar. Hoe kan het dat beide onderzoeken verschillende resultaten geven? Ligt dat aan de verschillen in de onderzoeksgroep en het meetinstrument? Of is het beter om de kinderen eerst zelf te laten experimenteren met het touwtjespringen, voordat de ondersteunende lessen LO worden aangeboden? Daarnaast is verder onderzoek nodig om te onderzoeken wat de invloed van de leerkracht is: in het eerste onderzoek werden de lessen gegeven door stagiaires die hier zelf voor hadden gekozen. Dit in tegenstelling van onderzoek twee, waar de lessen LO werden gegeven door groeps- en vakleerkrachten die vanuit de directie waren benaderd voor dit onderzoek.

Tinus Jongert is bestuurslid VvBN, directeur Nederlands Paramedisch Instituut en lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, De Haagse Hogeschool. tinus.jongert@npi.nl
Sanne de Vries is lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving

ving aan De Haagse Hogeschool. s.i.devries@hhs.nl
Mirka Janssen is onderzoeker aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, HvA te Amsterdam. m.janssen@hva.nl
Liesbeth Jans is docent aan de Fontys Sporthogeschool, L.Jans@fontys.nl
Sander Blikendaal werkt voor het expertisecentrum van de HvA. Sander.Blikendaal@hva.nl ❏

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in alle zaaldelen door akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!



De Graaf en van Stijn BV
 Postbus 32
 2420 AA Nieuwkoop
 Tel: (0172) 57 97 20
 Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud