



Het schoolplein en een gezonde ontwikkeling

Belangrijker voor kinderen dan gedacht

De komende drie jaar (2016-2018) stelt de Gemeente Amsterdam voor het project 'Impuls Schoolpleinen' drie miljoen euro beschikbaar voor herinrichting van schoolpleinen. In de periode 2014 - 2016 is er reeds landelijk aan zeventig scholen (po, vo en mbo) vanuit het project 'Gezonde Schoolpleinen' een financiële bijdrage van 50.000 euro voor de inrichting en aanleg van het schoolplein en extra ondersteuning bij de realisatie van het plein toegekend.

TEKST MIRKA JANSSEN EN STEVEN MAUW

Analyse schoolpleinen

Om in aanmerking te komen voor de financiële bijdrage zijn de belangrijkste criteria dat het schoolplein uitdagend en groen moet worden ingericht én dat het na schooltijd beschikbaar moet zijn als speelplek. Onderzoek van het Nijha expertisecentrum (2012) heeft namelijk aangetoond dat er op de helft van de Nederlandse schoolpleinen (51,9%) onvoldoende aanbod is voor sport- en spelactiviteiten. Uit onderzoek van Jantje Beton blijkt dan ook dat 43% van de kinderen hun schoolplein saai vindt, waarbij het percentage onder negen tot twaalf jarige kinderen zelfs 51% is (Jantje Beton, 2011). Een saai schoolplein heeft tot gevolg dat slechts 40% van de kinderen daadwerkelijk actief is op dat schoolplein (Janssen, et al, 2013).

De kwaliteit van bewegen en de kwaliteit van spel zijn echter grotere zorgen; weinig uitdagend leidt tot eenzijdig spel (het bekende pakkertje met veel duwen en trekken) en er is vaak geen ruimte voor spel op verschillende niveaus van bewegen. Hierdoor zijn vaak alleen de motorisch vaardige kinderen actief. Dit leidt tot frustraties bij de andere spelers en daardoor ook tot ongewenst gedrag. Dit uit zich in kinderen die een spel expres verstoren,

► *Onder leiding spelletjes doen*

agressief worden of zich juist terug trekken en aan de kant van het schoolplein staan. Deze kinderen krijgen hierdoor weinig mogelijkheden om een brede basis aan motorische vaardigheden te ontwikkelen, wat leidt tot minder plezier in beweging en tevens tot een daling van het zelfvertrouwen.

De begeleider op het plein heeft in deze situatie een re-actieve rol, is druk met incidenten en ziet daardoor de kwetsbare kinderen over het hoofd. Na de pauze is vervolgens veel (les)tijd nodig om conflicten op te lossen.

Basisuitgangspunten fysieke inrichting schoolplein

Uiteraard zijn er ook goede voorbeelden te noemen, waarvoor juist de criteria uitdagend en groen een belangrijke basis zijn. Architectenbureau Bekkering & Adams (2008) beschreef tien basisuitgangspunten voor een ontwerp van een uitdagend (school)speelplein. Hierin is zonering belangrijk, omdat hiermee een duidelijke inrichting is gemaakt (bijvoorbeeld een zone voor competitie, een zone voor bewegen en een zone voor rust). De intensiteit van bewegen is op een plein met zonering ook daadwerkelijk hoger dan op een grijs of een groen plein en er wordt ook gevarieerder gespeeld op een plein met zonering (Van Gastel & de Vries, 2014).

Daarnaast is het van groot belang dat er gekeken wordt naar de verschillende gebruikers. De motorische, sociaal-emotionele en de cognitieve fases waarin de jongste en oudste kinderen van de basisschool zich bevinden, verschillen nogal van elkaar. Op veel schoolpleinen is daar geen rekening mee gehouden; de bekende clown is te hoog voor de kinderen uit de onderbouw en de meeste klimtoestellen zijn niet interessant voor de kinderen uit de bovenbouw én beperken tevens de ruimte voor ander spel behoorlijk. Differentiatie in de keuze voor het materiaal van de ondergrond behoeft ook aandacht; hard en vlak om soepel over te bewegen, zacht en glooiend om tot de verbeelding te spreken, terwijl combinaties en overgangen gevarieerde spelsituaties uitlokken (Bekkering & Adams, 2008).

Kinderen vinden groene schoolpleinen leuker, avontuurlijker, mooier, fijner en gezelliger dan schoolpleinen met een stenen inrichting. Jongere kinderen (groep 4 en 5) met een groen plein scoren significant hoger op 'welbevinden' dan hun leeftijdsgenootjes met andere schoolpleinen (Maas et al., 2013). Ook op groene schoolpleinen wordt gevarieerder gespeeld dan op grijze schoolpleinen (Van Gastel en de Vries, 2014). Daarnaast geeft een groen schoolplein kinderen elke dag de kans op een natuurbeleving, wat vooral voor kinderen in een stedelijke omgeving belangrijk is.



Een goede inrichting van een schoolplein hangt samen met een visie op het buitenspelen in relatie met de motorische, sociaal-emotionele en de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Het schoolplein kan een zeer waardevolle leeromgeving zijn als het gaat om de ontwikkeling van sociale vaardigheden bij kinderen. Uit onderzoek van Veiga et al., (2016) bij kleuters, bleek dat kinderen die vaak buitenspelen met leeftijdsgenootjes beter in staat zijn conflicten op te lossen en staan sterker in hun schoenen. Met sensoren werd het gedrag van de jonge kinderen op het schoolplein gevolgd. Kinderen die langere tijd in groepjes spelen blijken diepere contacten te hebben, worden meer gezien als individu en kunnen beter zichzelf zijn zonder direct te worden gecorrigeerd. Kinderen die daarentegen alleen staan op het schoolplein hebben meer moeite emoties te herkennen bij andere kinderen.

Uit onderzoek blijkt tevens dat op pleinen waar intensief en gevarieerd gespeeld wordt, kinderen na de pauze een verhoogde concentratie hebben in de les (Janssen et al., 2014). Ook wordt er steeds meer onderzoek naar de relatie tussen motoriek en cognitie gedaan en zijn er positieve resultaten gevonden in onderzoek naar het effect van bewegen op de cognitieve functies en/of schoolprestatie (zie Fit & Vaardig, SMART MOVES! en Slim door Gym).

Verander(en)de functie van het schoolplein

Door bij het (her)ontwerp van een schoolplein rekening te houden met bovenstaande elementen, kan het schoolplein ook een andere functie vervullen dan alleen als uitlaatplek in de pauze. Het schoolplein wordt steeds vaker gebruikt om groenten en fruit te verbouwen, als buitenlokaal, om gymles op te geven en voor bewegend leren.

Mirka Janssen is opleidingsdocent en post-doc onderzoeker van het lectoraat Bewegingswetenschappen aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam en eigenaar van PLAYgrounds (www.playgrounds.nu).

Steven Mauw is vakdocent bewegingsonderwijs bij SBO de Kans in Amsterdam, medewerker van het lectoraat Bewegingswetenschappen aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en medewerker van PLAYgrounds.

Op 12 april gaan zelfs kinderen van scholen door het hele land naar buiten om te leren. Ze krijgen buiten gym, teken-, taal- of rekenles, of leren over de natuur. Informatie en tips, lesideeën en kant-en-klare buitenlessen zijn te verkrijgen via de website van gezondschool.nl.

Een andere ontwikkeling is dat het schoolplein een belangrijke speel- en ontmoetingsplek wordt voor de buurt. Door rondom het plein functies te clusteren die ook na schooltijd toegankelijk zijn, wordt de sociale cohesie bevorderd. Nu zijn de meeste schoolpleinen na schooltijd gesloten. Dit vraagt meer van de scholen dan alleen het hek openen. Scholen moeten hierover afspraken maken met de buurt, ouders en kinderen over eventueel overlast, toezicht, beheer en onderhoud. Het beweegvriendelijke omgevingsmodel van het NISB (2013) kan gebruikt worden om een goed plan te maken. Hierbij is niet alleen de 'hardware' (fysieke inrichting), maar juist ook de 'software' belangrijk; de organisatie van sport- en beweegactiviteiten, voorlichting en communicatie en tot slot de begeleiding op het plein. Samenwerking met bijvoorbeeld de gemeente en sportbuurtwerk biedt hierin kansen.

Software

In 2015 verscheen er al een artikelenreeks in de LO over randvoorwaarden om prettig te kunnen spelen, bewegen en ontdekken op het plein tijdens de pauze (Van Gelder, Goedhart en Janssen, 2015). Vier van de vijf randvoorwaarden vallen onder 'software', waarbij een actieve rol gevraagd wordt van de begeleider op het plein en van de gymleraar in de gymles. Een prachtige inrichting



van een schoolplein is namelijk geen garantie voor speelplezier van alle kinderen. De sociale hiërarchie, hiërarchie is geen gedrag, kan alleen doorbroken worden door een heldere organisatie. Bij een duidelijke organisatie op het schoolplein door bijv. structuur aan te brengen, roosters te maken voor de populaire plekken en afspraken te maken wie welke rol heeft, kunnen de begeleiders een actieve rol aannemen. Deze actieve rol varieert van observeren en enthousiasmeren tot een spel opstarten, begeleiden en participeren in spel. Hierdoor worden kinderen meer betrokken bij het spel en is de kans op (zelfstandige) herhaling van het spelen veel groter.

De gymleraar kan ook een belangrijke rol spelen, omdat veel discussies en ruzies tussen leerlingen ontstaan door onduidelijkheid over de spelregels. Het is noodzakelijk om heldere afspraken te maken met de kinderen over een spel opstarten, de spelregels en de spelvarianties. Door spellen aan te bieden in de gymles, die de kinderen vervolgens op het plein kunnen spelen, kunnen enerzijds de minder motorisch vaardige kinderen oefenen en beter meekomen in het spel, worden anderzijds de minder sociaal en/of motorisch vaardige kinderen 'beschermd' en de sterkere spelers meer uitgedaagd door de heldere afspraken over het spel.

Echt belangrijk?

Helaas is de actieve rol van een (groeps)docent op een schoolplein vaak een verandering die weerstand oproept en lastig te borgen is. Zeker nu de nieuwe CAO in combinatie met een continuooster weinig ruimte biedt om een actieve rol tijdens de pauze in te nemen. Volgens de nieuwe CAO hebben docenten recht op 30 minuten aaneengesloten pauze tussen 10.00 en 14.00 uur, tenzij de PMR instemt met twee keer vijftien minuten. Het splitsen van groepen in de pauze, zodat er minder kinderen tegelijk buiten zijn (en er daarmee meer beweegruiimte is), is minder goed realiseerbaar als voldoende rekening wordt gehouden met de CAO. Bovendien zal de docent meer energie hebben om over te gaan tot een actieve rol op het moment dat er voor de leerkracht een pauze voorafgaand of aansluitend aan het buitenspelen is. Het inzetten van ouders of onderwijsondersteunend personeel zonder pedagogische achtergrond is niet aan de orde als het buitenspelen echt als belangrijk beschouwd wordt voor de ontwikkeling van het kind.

Als de subsidies voor schoolpleinen de komende jaren goed besteed worden, vraagt dat ook om een professionele invulling van de buitenspeelpauze, de tussenschoolse pauze en naschoolse activiteiten op het plein door begeleiders met een pedagogische achtergrond, kennis, ervaring én tijd om daar vorm aan te geven. ■

Kernwoorden:

Ontwerp, schoolplein, zonering, PLAYground, buitenspeelpauze

Foto's:

Anita Riemersma en Monique van Ark

Bronnen:

- Nijha (2012). Sporten, spelen en bewegen op het schoolplein: praktijkgericht onderzoek naar de beweegproblematiek op Nederlandse schoolpleinen. Lochem: Nijha Expertisecentrum.
- Jantje Beton (2011). Spelen op het schoolplein: een inventarisatie naar de stand van zaken op Nederlandse schoolpleinen. Utrecht: Jantje Beton.
- Janssen, M., J.W.R. Twisk, H.M. Toussaint, W. van Mechelen, E.A.L.M. Verhagen (2013). Effectiveness of the PLAYgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children. *British Journal of Sports Medicine* 2013. doi: 10.1136/bjsports-2012-091517
- Bekkering, J., Adams, M., & van Hagen, A. Public Playground: Randvoorwaarden voor een goed (school)speelplein (2008). Lay-Out 05.
- Van Gastel & de Vries, 2014. Beweegvriendelijke schoolpleinen. Bijdrage aan Symposium Schoolpleinen te ALO Amsterdam, 27 november 2014.
- Maas, J., Tauritz, R.L., van der Wal, A., & Hovinga, D. (2013). Groene schoolpleinen. Een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten voor basisschoolleerlingen. Amsterdam; Vrije Universiteit.
- Veiga, G., de Leng, W., Cachucho, R., Ketelaar, L., Kok, J. N., Knobbe, A., Neto, C., and Rieffe, C. (2016). Social Competence at the Playground: Preschoolers During Recess. *Infant and Child Development*. doi: 10.1002/icd.1957.
- Janssen, M., Chinapaw, M.J.M., Rauh, S.P., Toussaint, H.M., van Mechelen, W., & Verhagen, E.A.L.M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental Health and Physical Activity*, 7 (3), 129-134.
- Van Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht..(1). *Lichamelijke Opvoeding*, 103(5), pp. 26-29.
- Van Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht..(2). *Lichamelijke Opvoeding*, 103(6), pp. 23-25.