

Natuursprong spelen tot je groen ziet

Vanuit verschillende hoeken worden initiatieven ontwikkeld om bewegen te stimuleren. De redenen zijn steeds dezelfde. In de huidige samenleving staat de gezondheid van kinderen onder druk. Dus daar moet wat aan worden gedaan. Het beweeggedrag van kinderen kan een belangrijke rol spelen bij het bevorderen van de gezondheid van kinderen. Zo blijkt uit diverse onderzoeken dat bewegen het risico verlaagt op bijvoorbeeld diabetes, depressie en overgewicht (PAGAC, 2008). Dit initiatief wordt gedragen door Huis voor Beweging en Staatsbosbeheer (Maas, 2015).

TEKST YRSA WAGEMAKER FOTO'S HUIS VOOR BEWEGING



de gezondheid van kinderen (zie o.a. Wells & Evans, 2003 of Vreke e.a., 2006).

Om zowel bewegen als het contact met de natuur te bevorderen is in april 2008 het startsein gegeven voor 'Natuursprong', een spelen- en beweegprogramma voor kinderen van 4-12 jaar.

Natuursprong, spelen tot je groen ziet, is in 2008 ontwikkeld om een vast aanbod op het gebied van spelen en bewegen in wijkgroen, stadsparken en natuurterreinen zoals staatsbosbeheergebieden te organiseren. Tijdens de programmaperiode 2010-2013 is Natuursprong op een aantal punten aangepast. Ervaring en veranderende omgevingsfactoren (o.a. de economische crisis) lagen hieraan ten grondslag (Montfoort, 2013). Het doorontwikkelde programma Natuursprong is nu een erkende interventie welke ook op de menukaart van de sportimpuls staat.

Wat is Natuursprong precies?

Natuursprong is een speel- en beweegprogramma voor kinderen van 4-12 jaar, in en met de natuur. Het programma kent geschikte activiteiten voor elke leeftijdsgroep, zowel voor kinderen die voor het eerst met de natuur in aanraking komen, als voor kinderen die in het groen zijn opgegroeid. Een getrainde spelbegeleider begeleidt de kinderen tijdens de groepsactiviteiten en er is ook tijd voor vrij spel. Op een actieve manier brengen de activiteiten van Natuursprong de kinderen in contact met de natuur, waar ze uitgedaagd worden om lekker te bewegen maar ook te fantaseren, voelen, ervaren en verwonderen. Het gaat bij Natuursprong niet om de prestatie, maar

Kinderen in Nederland bewegen te weinig. Slechts 15,9% van de kinderen tussen de 4-12 jaar voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Hildebrandt e.a., 2015). Tegelijkertijd groeien steeds meer kinderen op in een stedelijke omgeving met weinig groen, terwijl verschillende studies aantonen dat een groene omgeving een gunstige invloed kan hebben op

Burenduo

Doer

- 15 minuten

Materiaal

- geen

Eisen aan de omgeving

- iedere plek waar veel verschillend natuurlijk materiaal is

Organisatie

- maak groepjes van 3 of 4 kinderen
- plaats de groepjes op een paar meter afstand van elkaar in een brijgoven

Doel van het spel

- beschrijf voorwerpen verzamelen als de linter haalt je

Uitleg

- Laat elk groepje 5 voorwerpen uit de natuur halen en verzamelen op de plek van hun groepje
- schaf elk groepje door naar de plek van de rechterdoer
- Laat de groepjes beschrijf voorwerpen zoeken als deze buren al hebben verzameld
- Welk groepje is als eerste klaar?

Regels

- het moeten 5 verschillende voorwerpen zijn
- de bijgeschikte voorwerpen moeten echt op elkaar lijken

Makkelijk

- 4 van de 5 voorwerpen moeten verzameld zijn

Moelijk

- meer voorwerpen laten zoeken

Variante

- het spel kan je ook spelen als het verzamelen van schatten. Laat kinderen zelfstandig op zoek naar voorwerpen uit de natuur die zij moet vinden (dimmingspaten, schelpen, stenen, bladieren) en zorg ervoor dat zij dit in een bakje of tas kunnen bewaren. Later kunnen zij elkaar er overtoefel over vertellen.


Natuurbeleving

Leerdoel

De kinderen hebben ervaren en weten na afloop van het spel dat er in de natuur veel verschillende materialen zijn en dat deze afkomstig zijn van de verschillende planten en dieren die er leven.

Opzet

- Bespreek met de kinderen de materialen die zij verzameld
- Pak enkele materialen op en bespreek deze:
 - Waar komt het vandaan? Komt het van een plant of van een dier? Van dezelfde plant of dier of van verschillende dieren?
 - wat is het meest bijzondere materiaal? Waar komt het vandaan?
 - wat was het moeilijkst om te vinden? Waarom was het moeilijk?



Doelen

Natuursprong heeft een tweetal hoofddoelen. Het eerste hoofddoel is gericht op de einddoelgroep:

1 Kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar gaan door deelname aan Natuursprongactiviteiten vaker buiten bewegen in een groene omgeving

Het tweede hoofddoel is gericht op de intermediaire doelgroep en luidt:

2 Opgeleide Natuursprongbegeleiders organiseren structureel Natuursprongactiviteiten in een groene omgeving.

In de aanpak van Natuursprong staan de volgende kenmerken centraal:

- kinderen nemen minimaal vier maal in een jaargang deel aan Natuursprongactiviteiten. Het betreft een activiteit in de natuurlijke setting zoals een speelbos of in stadsparken, dus in speelnatuur. In die wijken waar geen speelnatuur aanwezig is, kan gebruikt worden gemaakt van wijkgroen of groene schoolpleinen
- een Natuursprongactiviteit duurt minimaal 1 uur en omvat onder andere activiteiten uit de Natuursprongspelactiviteiten map en vrij spel. In dit uur wordt matig intensief bewegen waardoor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) (60 minuten matig tot intensieve lichaamsbeweging per dag) wordt gehaald
- de activiteiten worden georganiseerd in de speelbossen van Staatsbosbeheer, speelnatuur, wijkgroen, groene schoolpleinen of in stadsparken
- de Natuursprongactiviteiten worden georganiseerd door getrainde Natuursprongbegeleiders.



▲ Cover en voorbeelden leskaarten

om het plezier, de beweging en de beleving. Natuursprong wil kinderen boven alles een positieve natuurervaring geven.

Waarom Natuursprong?

Bij de Natuursprongactiviteiten staat het plezier voorop. Maar er zijn talloze andere redenen om voor Natuursprong te kiezen:

- spelen in de natuur stimuleert motorische vaardigheden en weerbaarheid
- spelen in de natuur daagt uit tot creatief en explorerend speelgedrag
- spelen in de natuur leidt tot onderlinge samenwerking en meer sociaal speelgedrag
- kinderen kunnen met hun fantasie zelf betekenis geven aan natuurlijke materialen
- kinderen leren op speelse wijze over de geheimen van de natuur
- bewegend leren over en in de natuur geeft kinderen energie en biedt kinderen de kans om anders te leren.

Iets wat vroeger gewoon was, het stukje niemandsland waar je kon pionieren en ravotten, geeft Natuursprong op deze wijze weer aan de

Bij de Natuursprongactiviteiten staat het plezier voorop

kinderen terug. Door ze eerst georganiseerd in aanraking te brengen met het groen, en te laten ervaren dat spelen er spannend en uitdagend is, wil Natuursprong stimuleren dat kinderen ook zelfstandig de weg naar de natuur gaan vinden. Daar valt nog zoveel te ontdekken en in te vullen, dat het gewoon hoort bij de dingen je als kind gedaan moet hebben!

Natuursprong kent drie intermediaire doelgroepen:

- 1 de trainers Natuursprong die zorgen voor kennisoverdracht rondom Natuursprong. Zij leiden nieuwe Natuursprongbegeleiders op
- 2 de Natuursprongbegeleiders die lokaal de Natuursprong activiteiten uitvoeren
- 3 gebruikers en organisatoren van Natuursprong. Het betreft de organisaties Natuurspronglocaties, die Natuursprong (laten) organiseren voor de einddoelgroep.

Natuursprong in het onderwijs

Natuursprong kan onder schooltijd dienen ter ondersteuning van het sport- en bewegonderwijs. Leerkrachten kunnen Natuursprong inzetten voor wereldoriëntatie of een natuurles. Hierdoor wordt er geleerd in en met de natuur. De rekenles of taalles kan gemakkelijk buiten plaatsvinden. Het verzamelen van vier verschillende bladeren waarbij de kinderen opschrijven wat de verschillen zijn wordt eenvoudig gecombineerd met taal en

Overzicht programma
Op de rand van de heide, op loopafstand van de parkeerplaats, staan de Natuurspronggidsen klaar met diverse outdoor activiteiten. Op zowel De Plaetse (Brabants voor brink), als op de aangrenzende heide met bossages en vennen, gaan de kinderen actief aan de slag met diverse spellen, waarbij het beleven voorop staat. Bij aankomst direct aan de slag, de kleding mag vies worden

Literatuur

- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., & Hofstetter, H. (2015). *Tendrapport bewegen en gezondheid 2000/2014*. Leiden: TN0.
- Maas, J. (2015). *Naar een structureel aanbod van Natuursprong*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- Montfoort, M, van (2013). *Eindevaluatie Natuursprong ' Spelen tot je groen ziet 2010-2013*.
- PAGAC, Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: Department of Health and Human Services, 2008.
- Vreke, J., Donders, J. L., Langers, F., Salverda, I. E., & Veeneklaas, F. R. (2006). *Potenties van groen! De invloed van groen in en om de stad op overgewicht bij kinderen en op het binden van huishoudens met midden- en hoge inkomens aan de stad. Rapport 1356*. Wageningen: Alterra.
- Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). *Nearby nature: A buffer of life stress among rural children*. *Environment and Behavior*, 35(3), 311-330.

Yrsa Wagemaker is eigenaar van de landelijke organisatie Huis voor Beweging.

Contact:
info@huisvoorbeweging.nl

Kernwoorden:
natuursprong, spelen, outdoor, leren, bewegen

rekenen. Het meten van het aantal stappen naar een bepaald natuurvoorwerp kan worden gebruikt voor hoofdrekenen. Leerkrachten worden door Natuursprong trainers opgeleid om Natuursprong te integreren in het onderwijs. De leerkrachten krijgen handvatten, tools en verschillende activiteiten aangereikt om de leerlingen in en met de natuur te laten leren, ervaren en beleven. Leren 'in beweging' in de natuur is inmiddels een succes!

Los van Natuursprong binnen het onderwijs uitgevoerd door de leerkrachten zelf, wordt Natuursprong ook ingezet voor schoolreisjes. Verschillende organisaties gebruiken Natuursprong als sportief educatief programma binnen een keuzemenu voor scholen. In het educatieprogramma van Staatsbosbeheer op de Stabrechtse heide in Heeze is Natuursprong een vast onderdeel als aanbod voor scholen, zie kader.

In de georganiseerde vrije tijd wordt Natuursprong ingezet bij BSO-activiteiten, wijk- of buurtwerk of een outdoormiddag. Natuurspeeltuinen de Speeldernis in Rotterdam en Het Woeste Westen in Amsterdam gebruiken Natuursprong in hun aanbod. Beide organisaties hebben Natuursprong aangevraagd binnen de subsidie regeling Sportimpuls waardoor ze Natuursprong in de startperiode hebben kunnen implementeren in hun aanbod.

Natuursprong is binnen verschillende opleidingen voor Sport en Beweging en Groen onderwijs geïntegreerd in het curriculum van de opleiding. Studenten krijgen zo de kennis en vaardigheden van Natuursprong mee zodat zij het programma Natuursprong kunnen inzetten als ze in de praktijk aan het werk gaan. De docenten van de opleidingen zijn door Huis voor Beweging geschoold als Natuursprong trainer.

De keuze voor de activiteiten is mede afhankelijk van het terrein

Locatie van Natuursprong

Bij Natuursprong wordt bij de activiteiten zoveel mogelijk gebruik gemaakt van het 'natuurlijk spel materiaal' in de omgeving. Denk aan losse takken, bladeren, boomstammen en stenen. Daarom vinden de Natuursprongactiviteiten altijd in het groen plaats, zoals het wijkgroen, een stadspark, een veld of een bos. Natuurterreinen zoals de speelbossen van Staatsbosbeheer zijn hier uitermate geschikt voor (www.staatsbosbeheer.nl/spelbossen), maar ook elk stukje openbaar wijkgroen in de buurt kan worden gebruikt.



Natuursprongactiviteiten

De keuze voor de activiteiten is mede afhankelijk van het terrein. Voor de jongere kinderen zijn de activiteiten eenvoudig en kort. Voor de groteren is het programma uitdagend en avontuurlijk. Denk aan ren- en tikspelen, sport- en reactiespelen of trefspelen. Van boomstam werpen tot boompje verwisselen, en van het douanespel tot ren naar je eiland. Maar ook concentratie- en behendigheidsspelen als het spinnenweb zijn mogelijk, of outdoorspelen als een eenvoudige stormbaan of touwbrug. Ook de verstopt- en zoekspelen ontbreken niet, zoals het stippenspel of ontdek je ruimte.

Tot slot

Het spelprogramma draait al jaren met succes op veel plaatsen in Nederland, waaronder de steden: Amsterdam, Rotterdam, Eindhoven, Nijmegen en Utrecht.

De ambitie van de eigenaars van de interventie Huis voor Beweging en Staatsbosbeheer is om in alle gemeentes een structureel aanbod van Natuursprongactiviteiten van de grond te krijgen. De vraag is hoe dit gerealiseerd kan worden. Om dit te onderzoeken is in 2015 een wetenschappelijk onderzoek verricht door de vrije Universiteit Amsterdam. Hierin is gekeken naar de bevorderende en belemmerende factoren voor het bewerkstelligen van een structureel aanbod van Natuursprongactiviteiten. De resultaten zijn bij het schrijven van dit artikel nog niet bekend.

Praktische informatie

Ben je enthousiast over Natuursprong en wil je weten wat Natuursprong binnen het onderwijs voor jou kan betekenen: neem dan contact op met info@huisvoorbeweging.nl ■