

Het schoolplein

Een gouden kans voor het stimuleren
van bewegen

Eline Geschiere - Specialist Beweggedrag
9 april 2024



Wat gaan we doen?

- | | |
|--|---------|
| 1. Kort kennismaken | 5 min. |
| 2. Feiten, cijfers en onderbouwing | 5 min. |
| 3. Tips voor een beweegstimulerend schoolplein | 10 min. |
| 4. Toolkit schoolpleinen: Hoe pak je dit aan? | 5 min. |
| 5. Afsluiting | 2 min. |

Kennismaken



Kennismaken

Wat is jouw functie?

Vakleerkracht/
leerkracht :
knieheffen

Buurtsportcoach:
jumping jacks

Overig:
squatten

Kennismaken

Waar kom je vandaan?



Kennismaken

Wat vind jij van het schoolplein bij jou op school of in de buurt?

Zeer tevreden:
op 1 been staan

Gemiddeld
tevreden:
Springen

Ontevreden:
Burpees!!

Feiten, cijfers en onderbouwing



Beweeggedrag kinderen 4 t/m 11 jaar

Kinderen zitten gemiddeld 7 uur en 12 minuten per dag



39,6% van de kinderen beweegt te weinig

Referentie: CBS en RIVM (2023). Gezondheidsenquête/ leefstijlmonitor

Beweegrichtlijnen 4 t/m 17 jaar



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.

Effecten van bewegen en spelen

Gezondheid

Motorische ontwikkeling

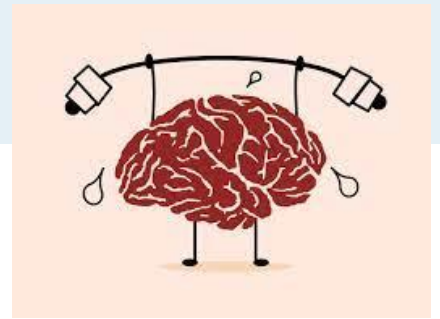
Sociaal-emotionele ontwikkeling

Cognitieve ontwikkeling



Referentie: Janssen, M., Singh, A., & Hartman, E. (2021). Het effect van beweegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek? LO Magazine, 109(2).

Effecten van bewegen en spelen



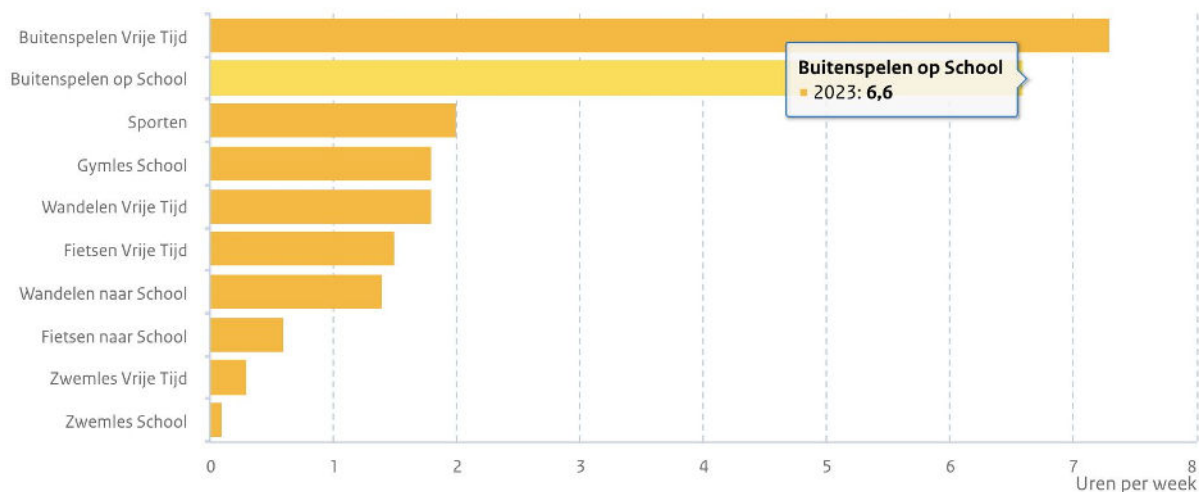
Concentratie:

1. Kortdurende bewegementen hebben een positief effect op de werkhouding van kinderen.
2. Leerkrachten ervaren dat kinderen zich beter kunnen concentreren na een bewegement
3. Meer bewegen gedurende de schooldag gaat NIET ten koste van de schoolprestaties

De rol van het schoolplein

Uren per week besteed aan beweegactiviteiten 2023

Nederlandse bevolking 4 t/m 11 jaar



6.6 uur

Uren per week besteed aan beweegactiviteiten, 4 t/m 11 jaar
Referentie: CBS en RIVM (2023). Gezondheidsenquête/ leefstijlmonitor

Tips voor een beweegstimulerend schoolplein



De grootte van het plein

Hoe groot moet het schoolplein minimaal zijn denk jij?

Hoek linksachter:

Ten minste 3m^2 per leerling (waarvan minstens 1m^2 onverhard)

Hoek rechtsachter:

Ten minste 4m^2 per leerling (waarvan minstens 2m^2 onverhard)

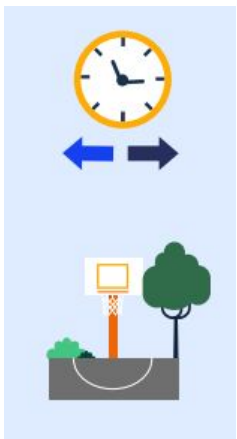
Voorin:

Ten minste 5m^2 per leerling (waarvan minstens 2m^2 onverhard)



De grootte van het plein

Vraag: Hoe kan je meer ruimte creëren op het plein?



1. **Gescheiden pauzetijden** (heterogene groepen geeft meer balans in het gebruik van het schoolplein)
2. **Gebruik de buitenruimte van de school**

Inrichting en structurering van het plein



Door gebruik te maken van zonering en/of hotspatroosters zorg je voor een betere verdeling van de ruimte voor alle kinderen.

Gevarieerde inrichting biedt speelmogelijkheden voor verschillende kinderen (leeftijd, interesses en type spel)

Het spelaanbod en spelbegeleiding

1. Los spelmateriaal

→ Vergroot de fysieke activiteit

→ Geeft kinderen de kans om alleen of in tweetallen te spelen

Tips:

- Maak gebruik van een uitleensysteem of een buitenspeelkist per klas (voorkomt kapot of kwijt speelgoed)
- Budgetteer vervanging van los spelmateriaal

Wissel uit in 2-tallen: Welke voorbeelden van los spelmateriaal ken jij?

Het spelaanbod en spelbegeleiding

Een proactieve rol van een leerkracht of begeleider houdt in dat:

Enthousiasmeert	Begeleidt	Participeert
<p>Actieve houding, positieve uitstraling, bereikbaar zijn voor kinderen, fysiek en mondeling aanwezig, complimenteus, aanmoedigen, etc.</p>	<p>Helpen met het opstarten van een (nieuw) spel, spelregels verduidelijken, variaties aanbieden, kinderen uitnodigen en betrekken bij de activiteit.</p>	<p>Deelnemen aan spellen om een impuls te geven aan het spel en spelverloop positief te beïnvloeden.</p>

Differentiatie in spellen

1. Aanpassingen doorvoeren in structuur, spelmateriaal en spelregels van het spel

Kijk / observeer → pas aan

2. Koppeling met de gymles



Differentiatie in spellen

Observatie	Mogelijke aanpassingen		
	Structuur	Spelmateriaal	Spelregels
Slechts enkele spelers zijn daadwerkelijk actief.	Meerdere kleine veldjes/groepjes binnen een spel.	Varieer in spelmateriaal, bijvoorbeeld grotere bal om het makkelijker te maken.	Pas de pedagogische regels aan: de sterke speler krijgt een uitdaging, de minder vaardige speler wordt 'beschermd'.
Het spel lukt niet/ het spel lukt niet voor iedereen.	Maak het speelveld kleiner of groter. Pas de wijze van spelen aan	Zorg voor passend spelmateriaal (bijv. low-bounce ballen).	Voorbeeld: Wanneer je het spel weer inkomt kun je nooit de eerste ronde afgaan.
Er is geen mogelijkheid om langdurig actief in het spel mee te doen of om snel terug te keren als je eruit/af bent.	Meerdere kleine veldjes/ groepjes binnen een spel of een oefenspel naast het 'finalespel'.	Zorg voor los spelmateriaal waar kinderen in tweetallen of alleen mee kunnen spelen, totdat ze weer het spel in kunnen.	

Toolkit schoolpleinen



Toolkit schoolpleinen

Onderdelen kijkkader

1 Algemene onderdelen

Onderdeel	Observatie
Hoofd (Maakt keuzes of neemt op het spel?)	
Hoofd (Maakt keuzes of neemt op het spel?)	
Presteren en grote betrokkenheid in spelen om de grenzen van het spel te breken?	

Tipsheet



Bewegestimulering op het schoolplein

Het schoolplein biedt de kans voor het creëren van een rijke speel- en beweegomgeving voor kinderen. Maar hoe zorg je ervoor dat er op het schoolplein voldoende, veelzijdig en intensief bewegen kan worden door alle kinderen? Onderstaande tips dragen bij aan het stimuleren van voldoende, vrij, intensief en gevarieerd bewegen op het schoolplein.

Beginsituatie

Kijk naar de kinderen en het schoolplein

- Hoeveel kinderen spelen er?
- Waar spelen ze op?
- Hoe vaak en hoe lang?
- Welke activiteiten doen ze?



Schoolplein kijkkader huidige situatie

Bewegen op het schoolplein

Met behulp van dit kijkkader breng je de huidige situatie van het bewegingsgedrag van kinderen op het schoolplein in kaart. De resultaten van het kijkkader kunnen besproken worden binnen de school, bijvoorbeeld met leerkrachten, directie en andere betrokkenen. De onderdelen van het kijkkader zijn gokooppeld aan de tipsheet. Het is van groot belang beschrijven die bijdragen van kinderen op het schoolplein. Dit zorgt voor een betere concentratie, maar rust in de klas zijn aan het oplossen van conflicten.

Dit kijkkader is opgesteld vanuit het schoolpleinprogramma 'PLAVoernde' en de serie artikelen 'het plein vacht'.

Werkwijze kijkkader



1 Indeling van het schoolplein

Bestuurlijke indeling van het schoolplein kan zorgen voor een betere structuur en een veiligere omgeving voor de kinderen.



Het schoolplein kan worden ingedeeld in verschillende zones, zoals een open ruimte, een speelruimte en een speelruimte met apparatuur.

Bestuurlijke indeling van het schoolplein kan zorgen voor een betere structuur en een veiligere omgeving voor de kinderen.

2 Structurering van het schoolplein

De structuur van het schoolplein kan worden verbeterd door de indeling van het schoolplein te verbeteren.

- Zorgen voor een goede indeling van het schoolplein. Dit kan worden gedaan door de indeling van het schoolplein te verbeteren.
- Zorgen voor een goede indeling van het schoolplein. Dit kan worden gedaan door de indeling van het schoolplein te verbeteren.

Het schoolplein kan worden ingedeeld in verschillende zones, zoals een open ruimte, een speelruimte en een speelruimte met apparatuur.

Het proces: Beweggedrag stimuleren op het schoolplein



Doel:

Inzicht krijgen in het beweeggedrag van kinderen tijdens de pauze op het schoolplein

Inhoud:

Observatie instrument

Deelnemers:

(schoolplein) werkgroep

Werkwijze:**Stap 1:**

Print en observeer

Stap 2:

Deel en wissel uit:
Wat valt op?

Stap 3:

Presenteer in het schoolteam:
herkenbaar?

Stap 4:

Maak een plan met behulp van **het tipsheet**

Tipsheet

Doel:

Inspireren en informeren om een praktische vertaalslag te kunnen maken van de observaties naar een plan van aanpak.

Inhoud:

10 tips voor het ontwikkelen van een beweegstimulerend schoolplein

1. Structurering



2. Spelaanbod & spelbegeleiding



3. Proces



Afsluiting

Mentimeter:

1. Wat neem je mee naar huis/
school?
2. Tips / tops



Toolkit Schoolpleinen



Contact:
eline.geschiere@kenniscentrumsportenbewegen.nl

**Met kennis
haal je meer
uit sport
en bewegen**