

BEWEGEN EN BEWEGINGSONDERWIJS

TOOLKIT VOOR DE INRICHTING VAN EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN

GROENBLAUWE REVOLUTIE SCHOOLPLEINEN EN INNOBEWEEGLAB
2024



INNOBEWEEGLAB



WAT IS 'GROENBLAUWE REVOLUTIE SCHOOLPLEINEN'?

'GroenBlauwe Revolutie Schoolpleinen' is een **uitvoeringsprogramma** van de vijftien gemeenten* in Noord- en Midden Limburg, Waterschap Limburg en de Limburgse Waterleidingmaatschappij.

Doel van het programma: in 6 jaar tijd 80% van alle basisschoolpleinen (+/- 160 pleinen) in Noord- en Midden-Limburg **GroenBlauw** inrichten, **bewustwording** kweken en **kennis** delen.

Wat bieden wij?

- Scholen krijgen intensieve begeleiding door een **GroenBlauwe Coach**; specialisten van het totale proces
- **Participatie** met de school, voor en ook door de kinderen, van ontwerp tot realisatie'
- Een leerkracht per school volgt de **workshop** GroenBlauw Schoolplein en wordt **ambassadeur** op school;
- **Lespakket** en informatie voor kinderen;
- **Communicatietraject** in en rondom de school;
- **Financiële ondersteuning** voor de uitvoering van maximaal **13.500 euro**

* Gemeente Beesel, Bergen, Echt Susteren, Gennep, Horst aan de Maas, Leudal, Maasgouw, Mook en Middelaar, Nederweert, Peel en Maas, Roerdalen, Roermond, Venlo, Venray, Weert



KENNISPARTNER INNOBEWEEGLAB

InnoBeweegLab heeft in opdracht van Generatie Groen de toolkit getoetst en geoptimaliseerd. Er is onderzocht of de voorgestelde oplossingen de juiste invulling geven aan de beweegleerlijnen en mogelijk nog aan meer richtlijnen bijdragen.

InnoBeweegLab is een onderzoeks- en innovatiecentrum voor passend beweegaanbod, met focus op ongeorganiseerde sport, spel en beweging. We brengen in beeld wat mensen in beweging brengt en hoe innovatie voor passend beweegaanbod een bijdrage levert aan een actieve leefstijl.

- **Spelen en ontdekken** we brengen de behoeften en wensen van de kinderen in kaart. Hiermee zorgen we voor cruciale input om tot een beweegvriendelijk en groenblauw ontwerp te komen voor het schoolplein.
- **Monitoring & evaluatie** via observaties en sensorsystemen brengen we het gebruik van een schoolplein in kaart: wie beweegt waar en wanneer, met welk doel? Waar liggen vervolgens nog de verbeterkansen?
- **Effectmeting** we bepalen de impact van het project en beantwoorden vragen zoals:
 - Wat zijn de ervaringen?
 - Wordt er meer bewogen?
 - Wordt het schoolplein meer en beter gebruikt?



BEWEGEN EN BEWEGINGSONDERWIJS OP EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN

Het **NATIONAAL SPORTAKKOORD** zet in op meer en beter bewegen op en rondom school

2 uur per week **BEWEEGONDERWIJS**

1 uur per dag **EXTRA BEWEGEN** onder schooltijd

2 uur per dag **SPELEN EN BEWEGEN** buiten schooltijd

Want;

- Nederlandse kinderen zijn kampioen stilzitten en bewegen steeds minder.
- De bewegingsvaardigheid (de motorische vaardigheid) van basisschool kinderen neemt af als gevolg van een gebrek aan ervaringsuren. Bewegen leer je ook door het veel te doen en op jonge leeftijd moeten kinderen in contact komen met een grote variatie aan beweeg ervaringen.
- Kinderen spelen dagelijks steeds minder uren buiten, van dagelijks meerdere uren in 1980 naar gemiddeld 40 minuten per dag
- Bewegen in het dagelijks leven wordt verdrongen of in ieder geval niet gestimuleerd door automatisering, digitalisering, verstedelijking en een gebrek aan uitdagende, veilige speelruimte en overbezorgde ouders.



VOOR EN NA - VAN EEN TRADITIONEEL NAAR EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN



Eigenwijs - Oirlo



De Schakel - Broekhuizenvorst



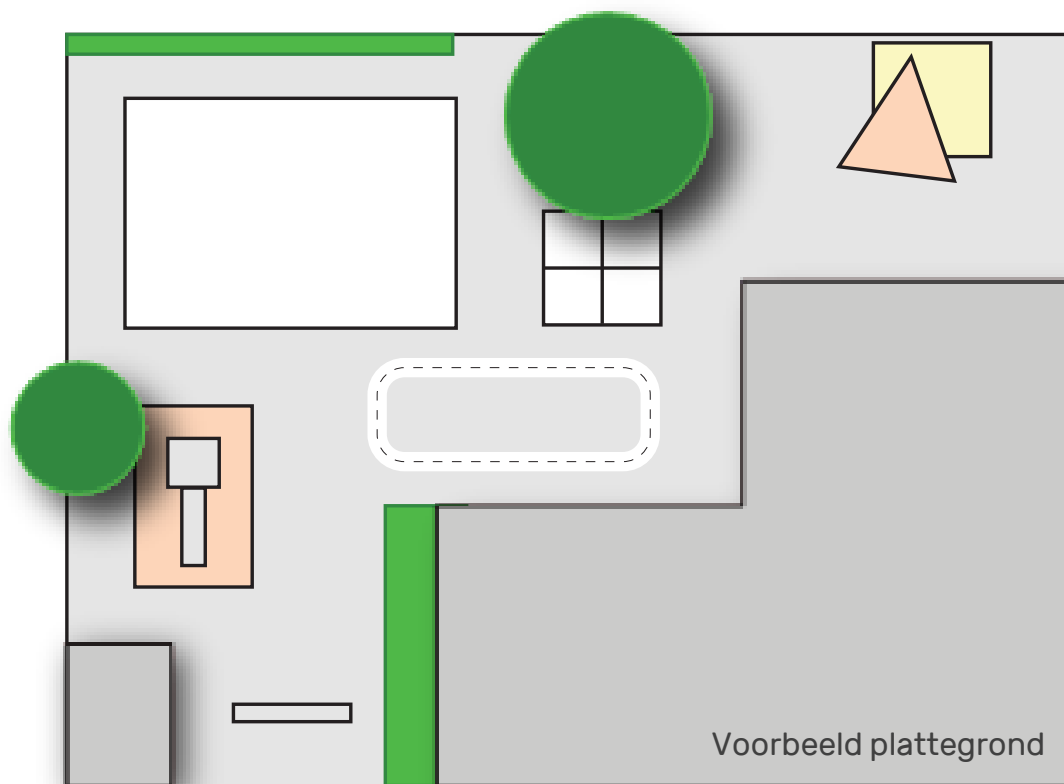
De Vonder - VenZelderheide



Triolier - Reuver



VOOR EN NA - EEN TRADITIONEEL SCHOOLPLEIN



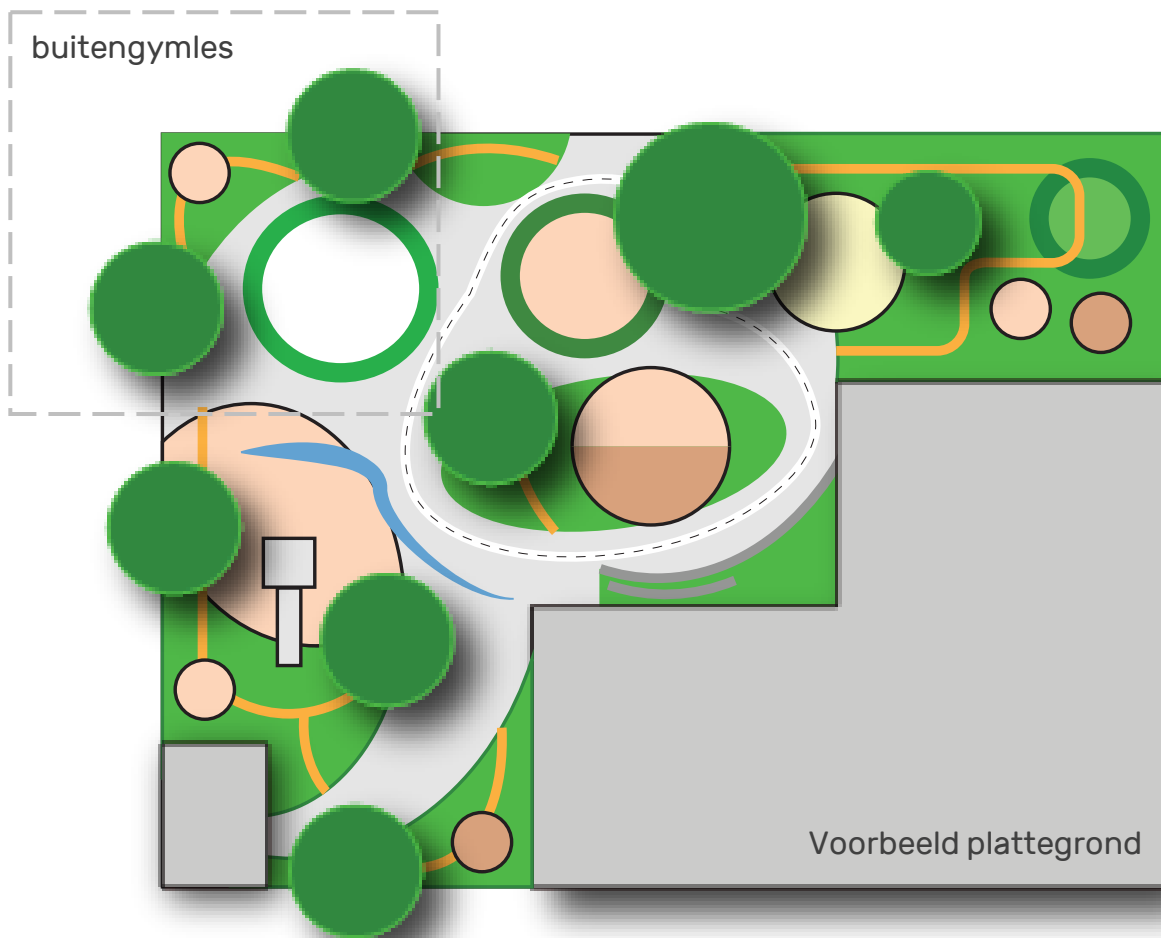
- Niet klimaatadaptief
- Veel steen – weinig groen
- Verschillende spellen in één grote ruimte
- Weinig eigen spel en **niet veel diversiteit in bewegen**
- Geen duidelijke routing

OP EEN TRADITIONEEL SCHOOLPLEIN IS (MEESTAL) MEER ONRUST EN MEER TOEZICHT NODIG!

De wettelijke norm voor een schoolplein is 3m² per kind (tot 600m² schoolplein !)



VOOR EN NA - EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN



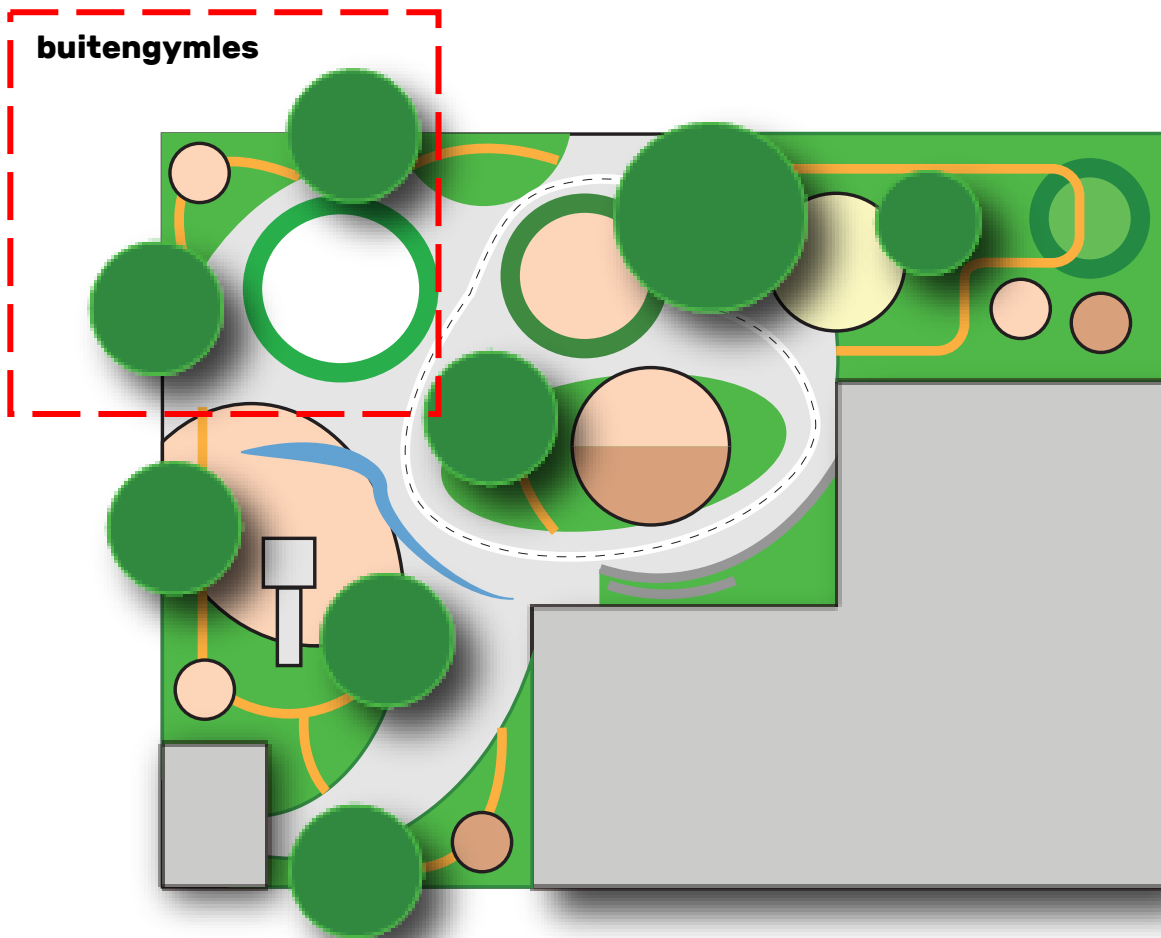
- Klimaatadaptief!
- Weinig steen – veel groen
- Inzet op een natuurlijke speelomgeving
- Veel aanleiding voor eigen en creatief spel
- Veel meer en anders bewegen
- Duidelijk afbakening tussen verschillend spel; dat zorgt voor meer **rust!**
- Spannende en verbindende routes

OP EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN BEWEGEN DE LEERLINGEN IN HET SPEL MEER ÉN ANDERS!

De aanbevolen ruimte voor een schoolplein is minimaal 5m² per kind!



VOOR EN NA - EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN ALS BUITENGYMLESLOKAAL?



- Afhankelijk van de afmetingen én de speeldruk op je schoolplein. Er is voldoende ruimte nodig voor eigen en creatief spel in het groen.
- Als er ruimte voldoende is om een groep apart les te geven
- Objecten moeten gecertificeerd zijn en/of voldoen aan de WAS (Warenwetbesluit Attractie – en Speeltoestellen)
- Bal- en doelspellen e.d. hebben soms meer ruimte nodig dan beschikbaar (met name lummel- en honkspellen voor midden- en bovenbouw)
- Schommels e.d. vragen ook veel (veiligheids)ruimte en zijn voor een beperkt aantal kinderen, daarom niet altijd gewenst op een schoolplein

EEN GROENBLAUW PLEIN KAN (DEELS) SAMENGAAN MET EEN BUITENGYMLESLOKAAL



LEERLIJNEN VOOR BEWEGINGSONDERWIJS

LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	BEWEGINGSPROBLEEM
Balanceren	Balanceren	Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak
	Rijden	Vaart maken op een rijtuig om in balans vaart te behouden
	Glijden	Vaart maken op een glijvlak om in balans vaart te behouden
	Acrobatiek	In balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met een ander(en)
Klimmen	Klauteren	Creëren en handhaven van voldoende grip of steun om te kunnen verplaatsen over klautervlakken
	Klimmen	Creëren van steunpunten in touwen om te verplaatsen in (een) touw(en)
Zwaaien	Schommelen	Meebewegen in zit of stand op een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden
	Hangend zwaaien	Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden
	Steunend zwaaien	Komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden
Over de kop gaan	Over de kop gaan	Inzetten van rotatie tot over de kop gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen



LEERLIJNEN VOOR BEWEGINGSONDERWIJS

LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	BEWEGINGSPROBLEEM
Springen	Vrije sprongen Steunspringen incl rollen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoog springen	Afzetten om lang in de lucht te zweven Afzetten om lang te zweven voor en/of na de handenplaatsing op een steunvlak Passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na de hindernis Afzetten om in herhaling in/over een ronddraaiend touw te springen Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen
Hardlopen	Hardlopen	Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen
Mikken	Wegspelen Mikken	Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo hard en/of ver mogelijk weg te krijgen Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo precies mogelijk in of tegen een mikdoel te krijgen
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren	Wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden Een speelvoorwerp tikkend in beweging houden Heen en weer tikken (slaan) van een speelvoorwerp samen met een medespeler
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen	Passeren van een tegenspeler om een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om het doel te verdedigen Passeren van de lummel om de bal naar een medespeler over te spelen terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om zelf in balbezit te komen Komen tot een doelpoging door het openen van aan- en afspeellijnen terwijl de tegenspelers proberen de bal te onderscheppen en een doelpoging proberen te voorkomen

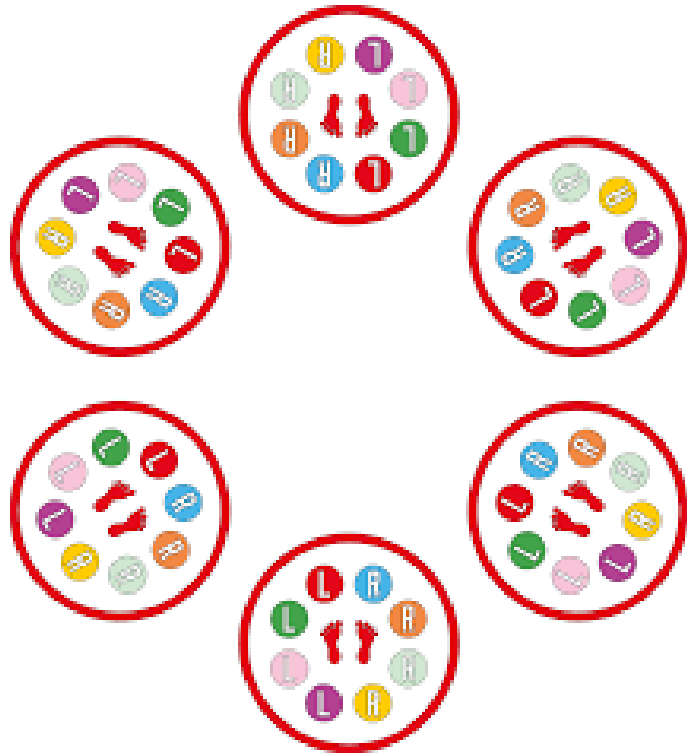


LEERLIJNEN VOOR BEWEGINGSONDERWIJS

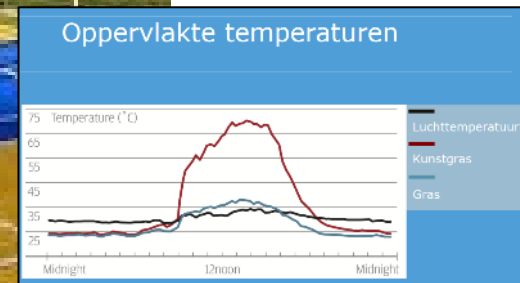
LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	BEWEGINGSPROBLEEM
Tikspelen	Tikspelen	Bedreigen van (een) looper(s) om deze te tikken terwijl de looper(s) proberen het tikken te voorkomen
	Afgooispelen	Lopers proberen af te gooien die het afgooien proberen te voorkomen
	Honkloopspelen	Bedreigen van looper(s) tussen de honken om uit te tikken of uit te branden terwijl de looper(s) proberen het uittikken of –branden te voorkomen
Stoeispelen	Stoeispelen	Duwen of trekken aan een tegenstander om deze uit balans te brengen terwijl deze probeert deze balansverstoringen te voorkomen
Bewegen op muziek	Bewegen nav het tempo	Aanpassen van het tempo en ritme van het bewegen aan het tempo en ritme van de muziek
	Bewegen de vorm	Aanpassen van het moment van inzetten en stoppen en veranderen van bewegen aan de vorm van de muziek
	Een dans uitvoeren	Uitvoeren van verschillende bewegingspatronen op de muziek



TOOLKIT - DIT WILLEN WE (LIEVER) NIET OP EEN GROENBLAUW SCHOOLPLEIN



Liever geen complexe pleinplakkers met alleen voorgeschreven spel



Liever geen kunstgras vanwege hittestress, duurzaamheid en milieubelasting



TOOLKIT - BALANCEREN



Balanceren

Zorg voor voldoende variatie in hoogte, lengte en breedte

Onderbouw; Balken/ boomstammen 2 mtr lang, 10cm breed en 20 cm hoog

Middenbouw; Balken/ boomstammen 3,5 mtr lang en 6 mtr breed

Als deze toestellen los gebruikt kunenn worden dan kan die maat ook voor de onderbouw



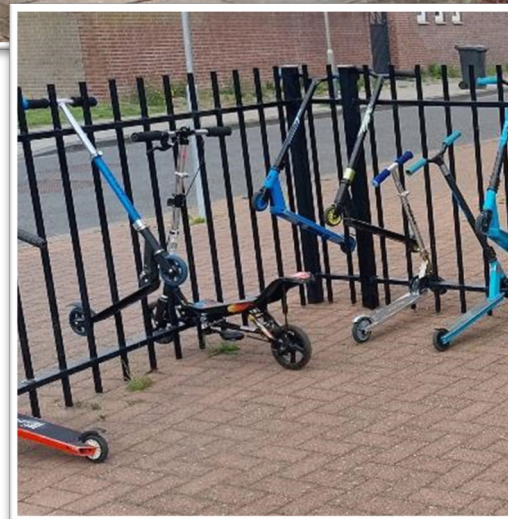
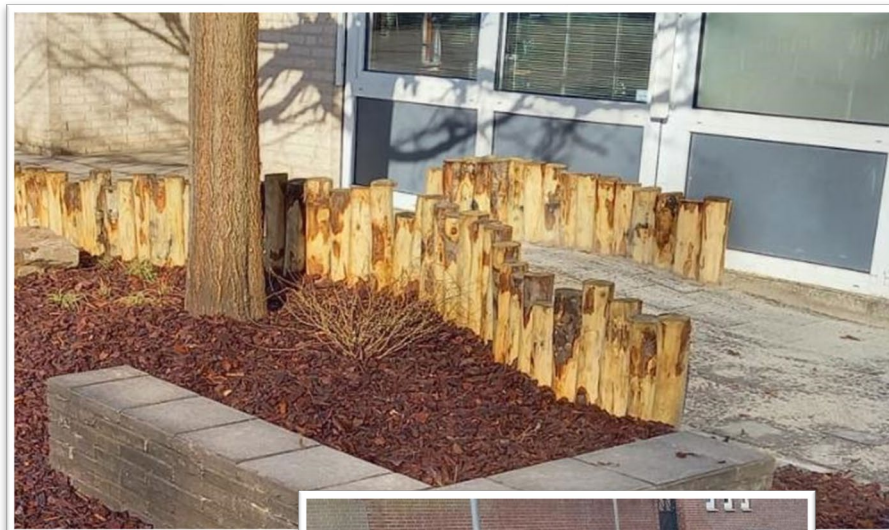
LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek	☒	☒	☐
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - BALANCEREN



Rijden

Een pad of route met vlakke delen en kleine hellingen



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek	☒	☒	☐
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - KLIMMEN



Klimmen

Verschillende hoogtes obstakels, klimwanden en hindernisbaan

Onderbouw; Obstakels tussen de 1 en 2mtr hoog; flauwe hellingen
Middenbouw; Obstakels tot 3 mtr hoog; schuine hellingen; wiebelbrug/ tarzanbaan
Bovenbouw; Obstakels tot 3 mtr hoog; hellingen recht omhoog

Zachte ondergrond rondom klimtoestellen/obstakels (zand/houtsnipers)



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen	■	■	□
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - ZWAAIEN



Schommelen

Alleen mogelijk bij voldoende ruimte, weinig speeldruk én toezicht

- Onderbouw: Als je bij een het touw onderaan een zitvlak (knoop of plaat) hebt zitten kan deze ook gebruikt worden voor de onderbouw om te schommelen.
- Middenbouw: Bij het touwzwaaien moeten er verhoogde platformen in de buurt zijn om vanaf te springen en terug op te landen.
- Bovenbouw: 2 touwen naast elkaar nodig om synchroon te kunnen zwaaien.



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien	☒	☐	☐
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - ZWAAIEN



Hangend en steunend zwaaien

Alleen mogelijk bij voldoende ruimte én toezicht

Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden

En komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Bij ringen een balkje tussen plaatsen.



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien	☐	☒	☒
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - OVER DE KOP GAAN



Over de kop gaan

Verschillende hoogtes aanbieden

Onder- en middenbouw; richtlijn voor de hoogte van de stang is 75% van de lichaamslengte
Bovenbouw; tot maximaal 1.60mtr hoog



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan	■	■	□
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - SPRINGEN



Springen

Zorg voor voldoende variatie

Bij verschillende hoogte van boomstammen/banden kun je hier ook wendsprongen over maken,

Onderbouw; minimum hoogte ca 30cm

Middenbouw; hoogte van ca 80cm tot ca 1mtr

Bovenbouw; hoogte 1,20mtr



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunsprongen Loopsprongen Touwtje springen Ver- en hoogsprongen	■	■	□
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - TOUWTJE SPRINGEN



Touwtje springen

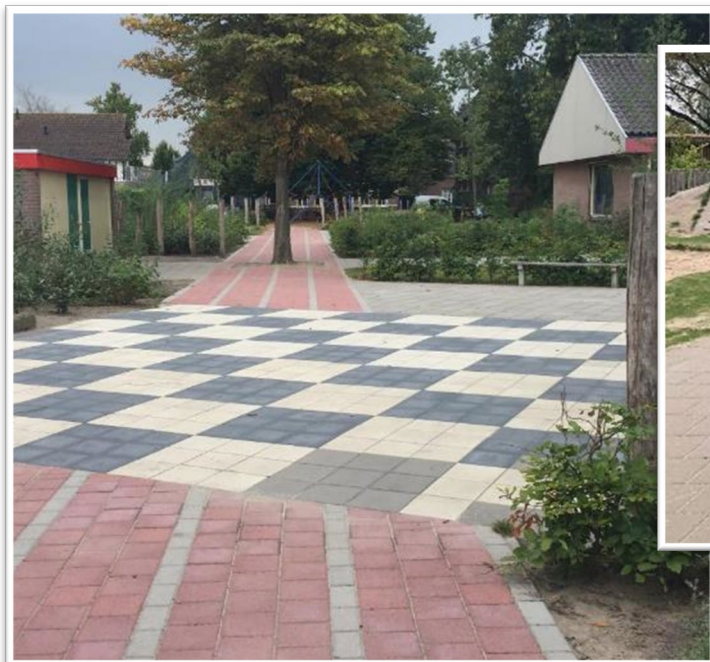
Zorg voor voldoende plek

Onderbouw; Springen over een lang touw wat schommel
Middenbouw; Het touw moet door anderen in gang worden gehouden
Zelf met een korter touw kunnen springen
Bovenbouw; Inspringen in een touw dat door anderen in gang wordt gehouden.



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen	■	■	■
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - HARDLOPEN - TIKSPELEN



Hardlopen - Tikspelen

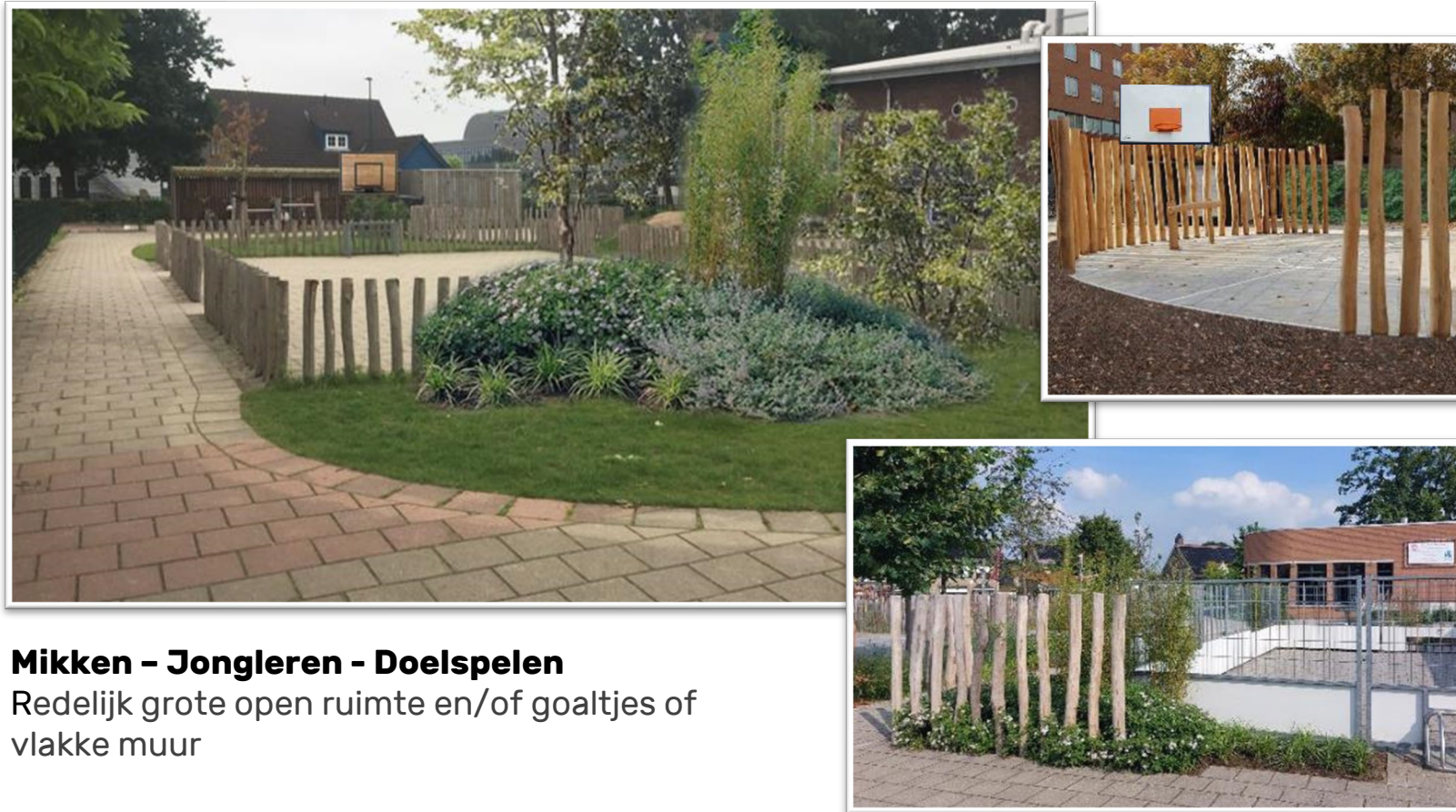
Routes over het schoolplein zijn ook voor hardlopen en tikspelen

Voor honkloopsporten; veld van 20 bij 20 mtr



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen	■	■	■
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopsporten	■	■	■
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - MIKKEN - JONGLEREN - DOELSPLEN



Mikken - Jongleren - Doelspelen

Redelijk grote open ruimte en/of goaltjes of vlakke muur

Voor lummelspel; veld van 6 bij 10 mtr
Bovenbouw; voor aangepaste sportspellen toevoeging met basket en/of korf



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken	☐	☒	☒
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren	☐	☒	☒
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen	☐	☒	☒
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren			

TOOLKIT - BEWEGEN OP MUZIEK



Bewegen op muziek

Voldoende ruimte zoals een speelveld of een podium



LEERLIJN	BEWEGINGSTHEMA	OB	MB	BB
Balanceren	Balanceren Rijden Glijden Acrobatiek			
Klimmen	Klauteren Klimmen			
Zwaaien	Schommelen Hangend zwaaien Steunend zwaaien			
Over de kop	Over de kop gaan			
Springen	Vrije sprongen Steunspringen Loopspringen Touwtje springen Ver- en hoogspringen			
Hardlopen	Hardlopen			
Mikken	Wegspelen Mikken			
Jongleren	Werpen en vangen Soleren Retourneren			
Doelspelen	Keeperspelen Lummelspelen Aangepaste sportspelen			
Tikspelen	Tikspelen Afgooispelen Honkloopspelen			
Stoeispelen	Stoeispelen			
Bewegen op muziek	Bewegen - tempo Bewegen - vorm Dans uitvoeren	☐	☒	☒



VERVOLG - AFSPRAKEN?

BIJDRAGEN AAN EEN VITALERE SAMENLEVING DOOR
DE INZET EN CREATIE VAN NIEUW, PASSEND
BEWEEGAANBOD.





INFO@GROENBLAUWEREVOLUTIESCHOOLPLEINEN.NL

06 2037 9726



info@innobeweeglab.nl



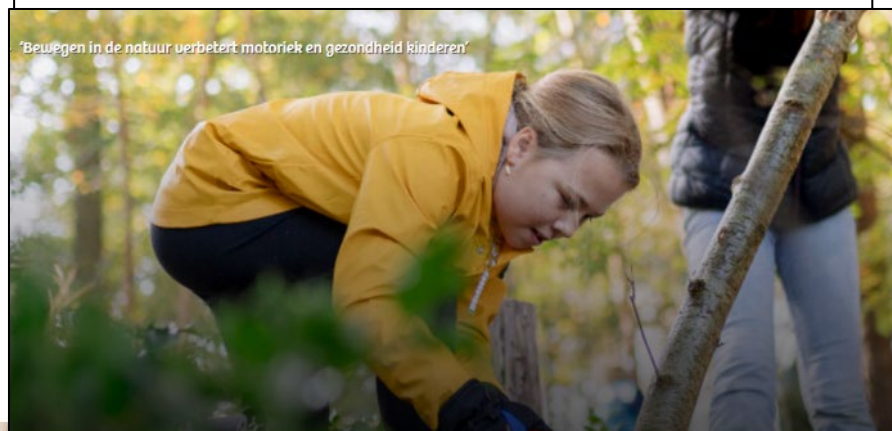
+31 6 57 00 90 33

MEER INFORMATIE



Handleiding Model 2 + 1 + 2

<https://www.kvlo.nl/themadownload/Handleiding%20model%20212.pdf>
<https://www.kvlo.nl/themadownload/Handleiding%20model%20212.pdf>



'Bewegen in de natuur verbetert motoriek en gezondheid kinderen'

'Bewegen in de natuur verbetert motoriek en gezondheid kinderen'

IVN | 11 november 2024

Vincent van der Veen, IVN-impactregisseur Kind & Natuur:

'Bewegen in de natuur verbetert motoriek en gezondheid kinderen' - IVN

14 TOPIC ONDERZOEK

Wat je buiten leert, komt beter binnen

De buitenruimte als klaslokaal

Met dit artikel willen we vakleerkrachten bewegingsonderwijs inspireren om de school meer in beweging te brengen. Samen met het schoolteam kan je veel invloed uitoefenen op het gedrag en een gezonde en actieve leefstijl bevorderen. Buiten leren biedt kinderen de mogelijkheid om op een actieve wijze tot leren te komen en hun sociale gedrag verder te ontwikkelen. | Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan

Een grote meerderheid van de Nederlandse leerlingen brengt praktisch de hele schooldag binnen én zittend door. Kinderen zitten te veel, spelen te weinig en komen steeds minder vaak buiten. Tussen 2011 en 2018 steeg het aantal kinderen dat nooit buiten speelt van tien procent naar vijftien procent (Lucassen et al., 2020). Kinderen zijn niet alleen minder

vaak buiten op straat, ze komen ook minder vaak in de natuur. Dit is zorgwekkend, omdat dit veel invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid op middellange en lange termijn (Van Kann, 2023). Kinderen van groep 3 tot en met 8 hebben gemiddeld één keer per maand buiten les. Dat is ongeveer 0,3 procent van het totaal aantal uren dat zij per jaar les krijgen (Grinssen et al., 2016).

Leren door ervaren

Buiten leren is een specifieke vorm van ervaringsgericht leren, waarbij leerlingen in een natuurlijke en uitdagende (risicovolle) buitenomgeving op fysiek actieve wijze ervaringen opdoen. Ervaringsgericht leren of ervaringsleren is een educatieve benadering die begin jaren zeventig van de vorige eeuw door de onderwijskundige David Kolb werd beschreven. Het basisidee van ervaringsleren is simpel: dingen die je moet leren voordat je ze kan doen, bijvoorbeeld fietsen, leer je door te doen en te ervaren. Het is daarbij cruciaal dat je op de ervaringen reflecteert. Net zoals bij andere vormen van actief leren, zoals samenwerkend leren en zelfsturend leren, heeft de leerling ook bij ervaringsleren een actieve rol.

Fijn voor het brein!

Vergeleken met leren in een klaslokaal heeft buiten leren grote meerwaarde. Uit onderzoek is bekend dat voldoende zuurstof en daglicht belangrijke omgevingsfactoren zijn die invloed hebben op leerprestaties (Choi, Van Merriënboer, & Paas, 2014). Buiten zijn heeft ook positieve effecten op de langere termijn. We weten bijvoorbeeld dat jonge kinderen die in de voorschoolse periode veel buitenspelen, zich op school beter kunnen concentreren en minder ADHD-symptomen vertonen (Ulset et al., 2017).

Leerlingen gaan buiten vanzelf meer bewegen dan binnen. Een onderzoek naar de effecten van bewegend leren laat zien dat fysieke activiteit leidt tot verbetering van de executieve



KVLO LO MAGAZINE 6 SEPTEMBER

[https://kvlo.nl/Downloads/Wat je buiten leert, komt beter binnen.pdf](https://kvlo.nl/Downloads/Wat%20je%20buiten%20leert,%20komt%20beter%20binnen.pdf)