



Het plein wacht ... (1)

De meeste pleinen in Nederland kunnen uitgroeien tot een rijke speel- en bewegomgeving. Het plein wacht ... en het wacht niet op de pleinwacht. De schoolomgeving kan voor meerdere onderwijskundige doelen ingezet worden: spel en beweging, ontspanning, sociale vaardigheden, zaakvakken, rekenen en taal. In twee artikelen richten we ons op vijf randvoorwaarden om prettig te kunnen spelen, bewegen en ontdekken op het plein. Dit artikel beschrijft de eerste twee voorwaarden.

TEKST WIM VAN GELDER, BASTIAAN GOEDHART EN MIRKA JANSSEN FOTO'S BASTIAAN GOEDHART



▲
Twister maken



De kwaliteit van de speel- en bewegingomgeving verschilt sterk per school. Van beweeg-, speel-, ontdek- en verstopparadijzen tot pleinen waar problemen zijn. Denk aan pleinen waar te weinig ruimte is, geen of weinig voorzieningen zijn, geen afgebakende gebieden, waar pestgedrag of stereotype pakspelletjes voorkomen.

Vrij spelen versus Structuur

Dit artikel schetst een overzicht van de mogelijkheden van een school om spel en bewegen op het plein te optimaliseren. Hierin speelt vrij spel een belangrijke rol. Vrij spel vraagt volgens ons om structuur als:

- de fysieke of sociale veiligheid in geding is
- kinderen veel stilstaan of wachten
- kinderen geen zinnige rol hebben in een spel- of beweegsituatie.

Onderzoek

Mirka Janssen deed onderzoek naar het effect van de in dit artikel beschreven randvoorwaarden. In het zogenaamde PLAYgrounds programma zijn bovenstaande randvoorwaarden als totaalconcept onderzocht. De aanname was dat:

- een duidelijke structuur en
- afspraken over gebruik van het plein
- een actieve rol van de groepsleerkracht en de vakleerkracht er voor zorgt dat:
 - meer kinderen actief zijn
 - meer kinderen met plezier bewegen
 - juist de kinderen in beweging komen die normaliter aan de kant staan
 - er duidelijk minder conflicten zijn op het schoolplein.

Het onderzoek naar de mate van activiteit is uitgevoerd bij acht scholen. Op vier scholen werd de PLAYgrounds-interventie toegepast en op vier controlescholen bleef de situatie onveranderd.

De vergelijking van de twee schooltypen liet een significant verschil ($p < 0,001$) zien in het voordeel van de interventiescholen. Het percentage kinderen dat actief was - op minimaal matig intensief niveau - steeg van 39,6% naar 77,3 % in de interventiegroep, terwijl het iets daalde op de controlescholen (van 41,2% naar 38,%) (Janssen e.a., 2013).

Met de juiste randvoorwaarden zijn kinderen bijna twee keer zo actief. Van 40% naar 77%!

Ook afzonderlijk kan elke verbeterde randvoorwaarde veel effect hebben.

Randvoorwaarden

We onderscheiden vijf randvoorwaarden die van belang zijn voor de speel- en bewegmogelijkheden die het plein biedt. Deze zijn in willekeurige volgorde gerangschikt.

- 1 Het aantal kinderen op het plein
 - 1.a Gescheiden pauzetijden
 - 1.b Ergens anders spelen
2. Structureren van de ruimte
 - 2.a Zonering of belijning
 - 2.b Hotspot-rooster
- 3 Aanbieden van (los) materiaal
- 4 Transfer met de les bewegingsonderwijs
- 5 Begeleiding op het plein

1 Het aantal kinderen op het plein

Het aantal kinderen per vierkante meter is de doorslaggevende factor wat betreft de kansen op spel en bewegen dan wel op conflicten. Veel kinderen tegelijkertijd gedurende één kwartier 'uitlaten' op een beperkt aantal vierkante meters is vragen om frustratie en conflicten.



▲ *Overlooptje*

► *Verkeersplein op een logische plek*



Bronnen

Cardon G, van Cauwenbergh E, Labarque V, et al. The contribution of playground factors in explaining children's PA during recess. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:11.

Janssen, M., Twisk, J. W., Toussaint, H. M., van Mechelen, W., & Verhagen, E.A. (Epub 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.* 2015; 49(4):259-264. doi: 10.1136/bjsports-2012-091517

Stratton G. Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Ergonomics.* 2000; 43(10):1538-46.

Stratton G, Mullan E. The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Prev Med.* 2005; 41:828-33. doi: 10.1016/j.ypmed.2005.07.009

Ridgers ND, Stratton G, Fairclough SJ, et al. Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Prev Med.* 2007; 44:393-7.

Ridgers ND, Fairclough SJ, Stratton G. Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *Int J Behav Nutr and Phys Act.* 2010;7:167-75.

Contact:
vangelderib@gmail.com

► *Tabel 1: voorbeeld buitenspeelrooster ter vermindering van het aantal kinderen op het plein*

Tijden	Groepen
08.30 - 10.00	1 en 2
10.00 - 10.15	3 en 4
10.15 - 10.30	5 en 6
10.30 - 10.45	7 en 8
10.45 - 11.30	1 en 2
11.30 - 12.15	vrij

Sociale veiligheid wordt bijvoorbeeld gecreëerd op basis van:

- het beperken van het aantal kinderen op het plein
- het aantal speel- en beweegplekken
- de regels en afspraken
- de rol van de leerkrachten op het plein.

Hieronder staan modelregels en normen, zoals deze gesteld worden door de Vereniging van Nederlandse Gemeenten.

Voor een school voor basisonderwijs (een speciale school voor basisonderwijs, een school voor speciaal onderwijs of voortgezet speciaal onderwijs) geldt voor het verharde gedeelte (speelplaats) een minimum terreinoppervlakte van drie vierkante meter per leerling, met een minimum van 300 vierkante meter netto. Vanaf 200 leerlingen kan worden volstaan met 600 vierkante meter netto.

Aldus de 'Herziene Modelverordening voorzieningen huisvesting Onderwijs' van 24-07-14. Iedere gemeente maakt hier een eigen versie van die lokaal weer wordt vastgesteld door de

gemeenteraad. De minimale normen blijven gehandhaafd.

1.a Gescheiden pauzetijden

Uit onderzoek blijkt dat meer ruimte voor de kinderen, bijvoorbeeld door het creëren van gescheiden pauzetijden, zorgt voor minder sedentair gedrag (zitten en hangen) en tot intensiever bewegen (Ridgers e.a., 2010; Cardon e.a., 2008). Een basisschool creëert door het scheiden van de pauzes in meerdere tijdseenheden per ochtend (of middag) twee, drie of vier keer zoveel ruimte voor de kinderen. In plaats van 400 kinderen van 10.15 – 10.30 uur, spelen er 100 kinderen van 9.45 -10.00 uur, 100 kinderen van 10.00 – 10.15 uur et cetera.

Kinderen hebben door deze maatregel meer bewegingsmogelijkheden en bewegingsvrijheid. De kans op conflicten daalt en de zogenaamde 'hotspots' kunnen door meer kinderen gebruikt worden.

Het samenstellen van heterogene groepen kan voordelen hebben in geval van ruimtegebruik.



De realiteit van alledag: een veldje waar de jongens uit de bovenbouw een partijtje voetbal spelen. Dertien jongens tegen dertien andere jongens. De kans op conflicten is groot, de kans op goed spel klein. De hoeveelheid balbezit voor de voetballers is groot, voor de niet-voetballers klein. Meestal nul. Elke pauze weer. Jarenlang.

▲ *Boompje verwisselen*

	ma.	di.	woe.	do.	vr.
Veldje 1 pauze 10.00 - 10.15	Meisjes groep A	Meisjes groep C	groep A	Meisjes groep A	Meisjes groep C
Veldje 2 pauze 10.00 - 10.15	Jongens groep A	Jongens groep C	groep C	Jongens groep A	Jongens groep C
Veldje 1 pauze 10.15 - 10.30	Meisjes groep B	Meisjes groep D	groep B	Meisjes groep B	Meisjes groep D
Veldje 2 pauze 10.15 - 10.30	Jongens groep B	Jongens groep D	groep D	Jongens groep B	Jongens groep D

Betonverf is duur, gaat er net zo snel af als gewone muurverf en heeft een dofte kleur. Gebruik gewone muurverf in heldere kleuren. Eventueel in combinatie met *wegenverf* (wit, oranje, geel en groen) voor de belangrijkste lijnen. Zie internet.

Verschillende leeftijdsgroepen gebruiken het plein verschillend. Groep 8 kan bijvoorbeeld samen met groep 4 naar buiten. Het klimraam wordt meer door groep 4 gebruikt en het basketbalveld door groep 8.

Een nadeel van gescheiden pauzetijden kan zijn dat er langer geluid is rond de school. Bij gescheiden pauzetijden is meer begeleiding nodig. Er zullen meer leerkrachten 'pleinwacht' hebben. Dit voordeel voor de kinderen kan ook als een nadeel worden ervaren door leerkrachten (koffie, collega's spreken). Hierbij moeten pedagogische doelen worden afgewogen tegen persoonlijke (ontspannings)doelen.

1.b Ergens anders spelen

Een andere mogelijkheid om minder kinderen tegelijkertijd op het schoolplein te hebben, is het gebruik van speel- en beweegruimten in de nabijheid van de school benutten. Maak een rooster welke klas op welke dag(en) naar een boeiende omgeving vertrekt. Park, bos of duin zijn boeiende ontdek- en speelplekken. Speelzaal, gymzaal en sporthal kunnen ook als extra beweegplekken gebruikt worden. Als er kinderen op pad zijn (van het plein af), is er meer speelruimte voor de andere klassen.

2 Structureren van de ruimte

Voetbal- of karrenterren van een aantal kinderen kan de spel- en beweegmogelijkheden van andere kinderen beperken. Door structureren van de meest gespeelde activiteiten met behulp van belijning of hotspotroosters wordt meer ruimte gecreëerd voor de andere kinderen op het plein. Daarnaast blijkt uit meerdere onderzoeken dat gekleurde lijnen en markering tot meer bewegen leidt (Ridgers e.a., 2007; Stratton & Mullan 2005; Stratton, 2000).

2.a Zonering of belijning

Denk bij belijning aan:

- het omlijnen van de competitieve spelen in de hoeken van het plein. Eventueel wordt gebruik

▲ Voorbeeld van een rooster voor verschillende veldjes

gemaakt van hekken als boarding. Denk aan: voetbal, basketbal, handbal, kingen, et cetera

- kar- en skeelerbanen met zebrapaden, tankstations et cetera
- het creëren van meerdere kleine veldjes in plaats van één groot veld. Dit kan ervoor zorgen dat meer kinderen een aandeel hebben in het spel (zie ook 2.b Hotspotrooster).

2.b Hotspotrooster

Op veel schoolpleinen beslaat het voetbalveld tussen de 30 en 50% van de totale speelruimte. Welke kinderen mogen daar (elke dag) voetballen? Welke kinderen hebben (elke dag) het grootste aandeel in het spel? Grote kans dat de betere voetballers daar de dienst uitmaken en het meest aan de bal zijn. Leuk voor de goede voetballers, minder leuk voor de mindere voetballers. Ze maken geen schijn van kans om beter te leren voetballen, als ze al mee mogen doen.

Maak een rooster welke klas op welke dag(en) naar een boeiende omgeving vertrekt

Hoe zorgen we voor een structuur waarin meer, zo mogelijk alle, kinderen op hun niveau mee kunnen doen aan een activiteit als voetbal?

Een mogelijkheid vormt het structureren van de ruimte door meerdere veldjes te maken. Voor het gebruik van de veldjes worden roosters gemaakt wie, wanneer, waar mag voetballen of basketballen et cetera.

Als de roosters op het raam worden gehangen, is het voor leerkrachten en kinderen duidelijk wie er aan de beurt is.

In dit artikel zijn de eerste twee randvoorwaarden van een schoolplein beschreven, waar alle kinderen de mogelijkheid krijgen om te spelen en bewegen. In het vervolgartikel gaan we in op 3 andere randvoorwaarden (los spel materiaal, aanbieden van spel materiaal en begeleiding op het plein). ■