

# Interventie PLAYgrounds

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie Sport en Bewegen

Datum: 5 juni 2024

Oordeel: Effectief volgens goede aanwijzingen voor effectiviteit

De referentie naar dit document is: Janssen (19 juni 2024).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'PLAYgrounds'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van [www.nji.nl/jeugdinterventies](http://www.nji.nl/jeugdinterventies).

# Inhoud

<b>Inhoud</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>4</b>
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Aanpak .....	4
Materiaal .....	4
Onderbouwing .....	4
Onderzoek.....	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....	<b>6</b>
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel.....	6
1.3 Aanpak .....	7
<b>2. Uitvoering</b> .....	<b>14</b>
<b>3. Onderbouwing</b> .....	<b>18</b>
<b>4. Onderzoek</b> .....	<b>22</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering .....	22
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....	23
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b> .....	<b>26</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....	<b>27</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld</b> .....	<b>30</b>

## Samenvatting

Het doel van de interventie is om kinderen tijdens buitenspeelpauze(s) op school **minimaal 15 minuten matig intensief actief** te bewegen. PLAYgrounds geeft handvatten om het buitenspelen beter te organiseren, zodat er voor alle kinderen een plek is om te bewegen. Tijdens de buitenspeelpauze komt 60% van de kinderen niet tot bewegen door gebrek aan bewegingsruimte, te weinig uitdaging en een sociale hiërarchie: de meest vaardige speler bepaalt het spel. Daardoor kunnen kinderen die minder vaardig zijn vaak beperkt meespelen. Terwijl deze kinderen juist regelmatig moeten bewegen om vaardiger te worden, succeservaringen op te doen en daarmee plezier te beleven aan bewegen.

Het PLAYgrounds raamwerk zorgt voor een pedagogisch veilige omgeving, waarin kinderen keuzes kunnen maken binnen een structuur, uitgedaagd worden om op hun eigen niveau te bewegen en in een cooperatieve omgeving kunnen buitenspelen. Na een fijne en actieve pauze kunnen kinderen weer met **nieuwe energie aan de les beginnen**.

## Doelgroep

De doelgroep is kinderen van de basisschool van groep 3 t/m 8, dus in de **leeftijd van 6 tot en met 12 jaar**. De effectiviteit van de interventie is bepaald tijdens de **ochtendpauze** (10 uur), maar de interventie is inzetbaar tijdens elke buitenspeelpauze op school en in een BSO-setting.

## Doel

Het doel van de interventie is om kinderen **dagelijks minimaal 15 minuten matig intensief actief** te laten bewegen op het schoolplein tijdens buitenspeelpauzes.

## Aanpak

Het schoolplein wordt **fysiek aangepast**, zodat er een duidelijke structuur is met veel differentiatiemogelijkheden. Daarnaast wordt **actief gebruik van het schoolplein gestimuleerd** door a) roostering, b) spelmateriaal passend bij de leeftijd en motorische ontwikkelingsfase, c) een actieve rol van de begeleider / leerkracht en d) ondersteunende gymlessen

## Materiaal

Er is een **handleiding** beschikbaar (inclusief analyse huidig gebruik plein en checklist voorbereiding) om een plan van aanpak te maken. De school kan daarnaast gebruik maken van een **begeleidingstraject** de scholingsorganisatie PLAYgrounds. Daarnaast kan het schoolplein **fysiek** worden **aangepast** en **spelmateriaal** worden geleverd.

## Onderbouwing

PLAYgrounds is gebaseerd op het **sociaal-ecologisch model van gedragsverandering**, waarvan de kern is dat als je de **fysieke en sociale omgeving van een kind zo inricht dat het uitnodigt tot bewegen**, dan gebeurt het vanzelf. Dat betekent overigens niet dat een prachtig plein gegarandeerd succes is voor plezier in bewegen voor alle kinderen op het plein. De docent heeft juist een belangrijke rol in het creëren van een sociaal veilige omgeving, waarin alle kinderen mee kunnen doen. En dat is extra belangrijk voor kinderen die aan de kant staan op het schoolplein, want deze kinderen krijgen daardoor onvoldoende mogelijkheden om hun motorische vaardigheden

te ontwikkelen, waardoor zij minder plezier hebben in bewegen en daardoor ook minder gaan bewegen, met alle nadelige effecten voor de gezondheid, maar ook voor de sociale ontwikkeling, tot gevolg.

## Onderzoek

Uit de effectevaluatie bleek dat kinderen in de interventiegroep **intensiever bewegen** op het schoolplein en dat dit effect gedurende het schooljaar blijft bestaan.

Uit de procesevaluatie in 2013 (met RE-AIM) kwam naar voren dat het programma **simpel** is om te **implementeren** en **goed onderhouden** kan worden. Uit de procesevaluatie van 5 jaar geleden bleek dat **gebruikers tevreden** zijn over de merkbare effecten van de interventie en dat de hoofddoelstelling, ook op langere termijn, wordt gehaald. Uit de procesevaluatie over de afgelopen 5 jaar blijkt dat gebruikers tevreden zijn en met kleine aanpassingen op praktisch niveau snel 'effect' zien in het beweeggedrag van kinderen. Daarnaast blijkt dat de organisaties voldoende handvatten krijgen om aanpassingen te doen in het beleid, waardoor afspraken m.b.t. bewegestimulering geborgd kunnen worden in het dagelijks handelen van de gebruiker en in een monitorings- en evaluatiecyclus. De leerlingen vinden de aanpassingen aan het buitenspelen prettig. Daarnaast blijkt uit de beschikbare (inter)nationale literatuur dat de interventie PLAYgrounds gebouwd is op elementen die in andere studies effectiviteit laten zien op bewegestimulering van kinderen.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

### Uiteindelijke doelgroep

**De einddoelgroep is schoolgaande kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar.** Het schoolplein moet een uitnodigende plek zijn om te bewegen voor alle kinderen, maar o.a. door de sociale hiërarchie staan met name kinderen die minder goed kunnen bewegen aan de kant. Door de inzet van PLAYgrounds wordt ook ruimte gemaakt voor deze kinderen om te bewegen tijdens de buitenspeelpauze.

De interventie is geëvalueerd in Amsterdam-Nieuw West (lage SES 70-80%, overgewicht 30%, inactiviteit 60%). Ondanks dat de interventie daar geëvalueerd is, is de interventie toepasbaar op ieder schoolplein, aangezien het bestaat uit een raamwerk wat op maat wordt ingezet per school.

### Intermediaire doelgroep

**De intermediaire doelgroep is het schoolteam** (groepsleerkrachten en vakleerkrachten bewegingsonderwijs) van de scholen. Zij organiseren de buitenspeelpauze en geven vorm aan de sociaal veilige en stimulerende omgeving. Het schoolteam, vaak geleid door een werkgroep, gaat actief aan de slag met doelen voor de buitenspeelpauze.

### Selectie van doelgroepen

**Deze interventie is universele preventie**, alle kinderen worden gestimuleerd om meer te bewegen tijdens de pauze. De belangrijkste contra-indicatie is te weinig tijd of energie van een schoolteam om te starten aan het traject. Daarnaast is het starten van de interventie tijdens een verbouwing niet handig.

### Betrokkenheid doelgroep

**De doelgroep was betrokken bij de ontwikkeling van deze interventie.** Er was destijds een intensieve samenwerking met 15 scholen. Bij 2 scholen is de interventie gepilot, alvorens de interventie werd onderzocht op effectiviteit. De evaluatie van de pilot werd gebruikt om de definitieve interventie vorm te geven. Ook tijdens het implementeren van PLAYgrounds op een school hebben leerlingen een rol: tijdens de analysefase worden leerlingen (2 per groep) gevraagd te evalueren op het buitenspelen en om suggesties aan te dragen. De intermediaire doelgroep (schoolteam) gebruikt het raamwerk van PLAYgrounds op maat voor de context van de school. Door met verschillende scholen in verschillende delen van het land samen te werken, is het ondersteunend materiaal en de begeleiding van implementatie van de interventie de laatste jaren doorontwikkeld.

## 1.2 Doel

### Hoofddoel

**Het hoofddoel van de interventie is om 6-12 jarige kinderen gedurende de buitenspeelpauze matig intensief te laten bewegen op het schoolplein.**

Voorafgaand aan de ontwikkeling van de interventie is onderzoek gedaan naar de lichamelijke activiteit van kinderen op schoolpleinen: slechts 40% van de kinderen beweegt gemiddeld matig intensief tijdens de pauze. Door inzet van de interventie zou

minimaal 70% van de kinderen op matig intensief niveau moeten kunnen bewegen voor tenminste 70% van de pauzetijd. *Tijdens het interventie-onderzoek bleek dat 77,3% van de kinderen minimaal 12 minuten (=80% van de tijd) matig intensief bewoog.*

### Subdoelen

De subdoelen hebben betrekking op de leerlingen en op de intermediaire doelgroep (het schoolteam).

**Subdoelen doelgroep (leerlingen).** Na inzet van de PLAYgrounds interventie (minimaal fase 4):

- Zijn meer leerlingen **doelmatig actief** tijdens een activiteit d.w.z. tijdens een activiteit dan voor inzet van PLAYgrounds, d.w.z. zijn de kinderen voornamelijk in beweging i.p.v. dat ze stil staan ('het spel lukt en loopt' en voor de deelnemende kinderen is een actieve rol)
- **Bewegen** de leerlingen **gevarieerder** dan voor inzet van PLAYgrounds, d.w.z. er worden verschillende activiteiten gedaan door de leerlingen, waarin een variatie aan grondvormen van bewegen voorkomt
- **Beleven** meer leerlingen **plezier** aan de activiteiten tijdens het buitenspelen dan voor inzet van PLAYgrounds

De subdoelen op leerlingniveau zijn belangrijk omdat kinderen die onvoldoende kunnen bewegen en spelen, minder motorische vaardigheden ontwikkelen en daardoor minder plezier in bewegen hebben. Uiteindelijk haken deze kinderen af van bewegen (op het schoolplein, met buitenspelen en bij de sportclub). Daarnaast komen kinderen die motorisch vaardig zijn vaker in bewegingssituaties: regelmatig bewegen heeft een positief effect op alle ontwikkelingsgebieden van kinderen, kort samengevat op hun welbevinden, gezondheid, sociaal functioneren en op de werking van de hersenen.

**Subdoelen intermediaire doelgroep (schoolteam)** Na inzet van de PLAYgrounds interventie (minimaal fase 4):

- Heeft het schoolteam meer **kennis en inzicht** over het belang van buitenspelen, het effect van de huidige organisatie en inrichting van het schoolplein tijdens het buitenspelen
- Heeft schoolteam meer/betere **handvatten** om de inrichting en organisatie van het buitenspelen aan te passen
- Is het schoolteam zich meer **bewust van hun (voorbeeld)rol** op het schoolplein en heeft meer handvatten om hun rol tijdens het buitenspelen actiever vorm te geven. [Een actieve, enthousiasmerende en soms participerende docent zorgt voor een pedagogisch veilige omgeving die uitnodigt tot bewegen]
- Heeft de **vakleerkracht bewegingsonderwijs** meer/betere handvatten om een **vertaling** te maken van de activiteiten in de gymzaal naar het schoolplein (variatie in activiteiten, differentiatie binnen de activiteiten, vaardigheden en spelafspraken oefenen met leerlingen)
- Gebruikt het schoolteam **ondersteunende implementatiestrategieën** om hun visie op het buitenspelen te verankeren in het **beleid** en de **dagelijkse werkprocessen**.
- Heeft de **werkgroep** handvatten om de effecten van de inzet van de interventie te **evalueren**

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

De opzet van de interventie bestaat uit vijf fasen.

*Tijd week 0-2. **Fase 1:** observatie en analyse van het buitenspelen, tevredenheidsmeting leerkrachten en leerlingen*

*Tijd week 3-6. **Fase 2:** visievorming werkgroep\* mbt buitenspelen op basis van fase 1. Schrijven plan van aanpak inclusief checklist per maatregel uit raamwerk PLAYgrounds. Voorbereiding implementatie (simpele pleinaanpassingen, zoals gekleurde lijnen, aanschaf spelmateriaal, voorbereiden leerkrachten en leerlingen).*

*Tijd week 7-20 (3 maanden). **Fase 3:** Implementatie PLAYgrounds: buitenspelen met aangepast buitenspeelrooster, gebruik van hotspotrooster, spelmateriaal gebruik (leensysteem per klas), actieve rol van het schoolteam en ondersteunende gymlessen door de vakleerkracht.*

*Tijd week 21-30. **Fase 4:** observatie en evaluatie van implementatie. Werkgroep maakt aanpassingen en voert deze in overleg met leerkrachten en leerlingen door.*

*Tijd week 30-40. **Fase 5:** borging van de interventie. De werkgroep verdeelt de taken m.b.t. onderhoud materiaal, afspraken met leerkrachten en leerlingen, planning evaluaties, planning ouderparticipatie.*

*\*De werkgroep 'schoolplein' is samengesteld door de school en bestaat in ieder geval uit de vakleerkracht bewegingsonderwijs, leerkrachten (bijv. de coördinatoren) per bouw en een directielid.*

*N.B. Bovenstaande beschrijving van de inhoud is volledig autonoom door de school uit te voeren aan de hand van de beschikbare kennis op de genoemde platforms. Indien de school gebruik wenst te maken van begeleiding door de scholingsorganisatie PLAYgrounds dan is dat mogelijk. Zie beschrijving van mogelijke begeleiding hieronder.*

<b>Begeleiding door scholingsorganisatie PLAYgrounds (www.playgrounds.nu)</b>
Gezamenlijke observatie + verwerking tevredenheidsmetingen met werkgroep
Ondersteuning werkgroep m.b.t. plan van aanpak en implementatie. Aanpassing plein, bestelling spelmateriaal. Inspiratieworkshop schoolteam
Maandelijks observatie buitenspelen en coaching-on-the-job van leerkrachten tijdens het buitenspelen
Gezamenlijke observatie en evaluatie buitenspelen met de werkgroep. Advies m.b.t. aanpassingen. Vertaling naar praktische handvatten in verdiepingsworkshop
Ondersteuning van werkgroep in borgingsfase. Mogelijkheid tot halfjaarlijkse observatie, evaluatie en verdiepingsworkshops

## **Inhoud van de interventie**

**Fase 1:** De werkgroep observeert het buitenspelen. Aan de hand van een **kijkkader (bijlage 1)** worden de knelpunten in kaart gebracht, zoals gebruik van het plein, rol van leerkrachten en opvallende zaken (sociale hiërarchie, inschatting intensiteitsniveau en indruk van de sfeer). Parallel wordt er een **tevredenheidsmeting** m.b.t. het buitenspelen gedaan bij **de leerkrachten (bijlage 2)** en een **tevredenheidsmeting bij leerlingen (bijlage 3)**. De tevredenheidsmeting bij leerkrachten is door middel van een enquêteformulier dat schriftelijk door alle leerkrachten wordt ingevuld. De tevredenheidsmeting bij leerlingen is door middel van een interview of focusgroep per bouw (minimaal 2 leerlingen per groep) door de werkgroep.

**Fase 2:** In fase 2 gaat de werkgroep aan de hand van **bijlage 4 een visie vormen op het buitenspelen**. Het schoolteam krijgt hiermee ondersteunende implementatiestrategieën om hun visie op het buitenspelen te verankeren in het **beleid**. De visievorming is de basis voor het schrijven van een plan van aanpak, waarmee de visie op het buitenspelen wordt verankerd afspraken over de **dagelijkse werkprocessen**. Daarvoor maakt de werkgroep gebruik van **bijlage 5; Plan van Aanpak inclusief checklist per maatregel uit raamwerk PLAYgrounds**. Met dat plan van aanpak (op basis van onderstaand raamwerk\*) en de checklists bereidt de werkgroep de implementatie voor.



**Fase 3:** Implementatie PLAYgrounds: buitenspelen met aangepast buitenspeelrooster, gebruik van hotspotrooster, spelmateriaal gebruik (leensysteem per klas), actieve rol van het schoolteam en ondersteunende gymlessen door de vakleerkracht.

\*Het raamwerk van PLAYgrounds bestaat uit:

1. **Time-management** waardoor er zo min mogelijk kinderen tegelijk buiten zijn en populaire speelplekken verdeeld worden
2. een duidelijke **structuur** op het plein, waardoor variatie en differentiatie mogelijk is
3. **Buitenspeelmateriaal, inclusief spelkaarten** dat zorgt voor een variatie in bewegen
4. een **koppeling met de gymles**, waar kinderen nieuwe spellen en motorische vaardigheden krijgen aangeleerd, die ze ook op het schoolplein kunnen gebruiken
5. **Actieve rol** van de leerkracht/begeleider die voor kinderen spelmogelijkheden creëert en op bepaalde tijden meespeelt

### **Ad 1. Time-management**

De belangrijkste knop om aan te draaien om letterlijk mee bewegingsruimte te creëren is 'time-management'. Dit geldt met name op schoolpleinen waar de belangrijkste onderliggende oorzaak een gebrek aan ruimte is.

De knop time-management bestaat uit drie onderdelen:

- a) Buitenspeelrooster met gescheiden pauzetijden
- b) Heterogeen buitenspeelrooster
- c) Hotspotrooster

Ad a) Buitenspeelrooster met gescheiden pauzetijden

Door gescheiden pauzetijden, letterlijk minder kinderen tegelijkertijd buiten laten spelen, levert (veel) meer bewegingsruimte voor kinderen op. Concreet voorbeeld: 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 daardoor ook. Bij de inzet van gescheiden pauzetijden is er langer geluid rond de school, maar omdat kinderen tot betekenisvol spel kunnen komen (meer ruimte), zal er minder geschreeuwd worden.

Ad b) Heterogeen buitenspeelrooster

Klassen met (ongeveer) dezelfde leeftijd spelen vaak tegelijkertijd buiten, bijvoorbeeld de groepen 7 en 8. Het geeft echter wel druk op bepaalde plekken van het schoolplein, zoals het een pannaveldje. Als er heterogeen gespeeld wordt, bijvoorbeeld groep 3, 6 en 8 samen, dan zal er een betere balans in het gebruik van het plein zijn. Concreet voorbeeld: Groep 8 kan samen met groep 4 naar buiten. Het klimraam wordt meer door groep 4 gebruikt en het basketbalveld door groep 8.

Ad c) Hotspotrooster

Een hotspotrooster kan een uitkomst bieden voor de hoeveelheid wachtende leerlingen bij een populaire activiteit. Een hotspot-rooster betekent dat populaire plekken verdeeld worden over de groepen. Populaire plekken zijn vaak het voetballen, kingen en around-the-world/tafelen. Door te werken met een hotspotrooster geldt niet het recht van de sterkste en krijgt elk kind de kans om aan een hotspotactiviteit deel te nemen. Concreet voorbeeld: Er is al een hotspotrooster per klas voor de voetbalkooi. Een tip is om ook een moment voor minder vaardige voetballers te creëren. Zo zorg je ervoor dat kinderen die

niet kiezen voor deze plekken omdat de 'grote' en 'vaardige' kinderen daar altijd spelen, ook de gelegenheid krijgen om daar te spelen. Ook voor andere spellen die populair zijn, bijvoorbeeld kingen, kan een hotspotrooster gemaakt worden.

In een hotspotrooster kan ook een plek die buiten het schoolplein is opgenomen worden, bijvoorbeeld een voetbalkooi, trapveldje, buurtplein, park of bos. Het voordeel van het gebruik van een plek om te spelen buiten het schoolplein, is dat er minder kinderen op het schoolplein zijn. Ook zorgt het voor een variatie in de activiteiten die gedaan kan worden.

## **Ad 2. Structuur**

Structuur aanbrengen op een schoolplein zorgt ervoor dat a) spel kan lukken; b) andere kinderen die 'dat' spel niet spelen, geen last hebben van dat spel; c) kinderen uitgenodigd worden om tot spel / in beweging te komen én gestimuleerd tot een variatie in spel.

Op veel schoolpleinen wordt bijvoorbeeld overal gevoetbald. Dat zorgt ervoor dat het voetbal niet goed lukt (waar is de bal uit? En waarom staan die kinderen in de weg?). Dat zorgt er ook voor dat andere kinderen last hebben van het voetbal. Door voetbal af te bakenen tot een specifieke plek (liefst aan de rand) van het schoolplein, lukt het spel beter en hebben andere kinderen er geen last van. Zeker als die plek omheind is. Daarmee komt er ruimte voor ander spel. Het is ook goed om je te realiseren dat vaak dezelfde kinderen voetballen en het grootste aandeel in het spel hebben. 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 minder vaardige spelers. De minder vaardige kinderen leren op deze manier ook niet om beter te leren voetballen, als ze al mee mogen doen. Een tweede 'spel' dat vaak dominant is op het plein zijn de fietsen en karren van de kleuters. Het afbakenen van een fietsparcours zorgt voor veiligheid van andere kinderen, maar ook uitdaging om het parcours te rijden.

In de basis werken we met de volgende zones voor structuur op het schoolplein.

- a) Zone voor rijden (fietsen, steppen, skateboards)
- b) Zone voor successpellen
- c) Zone voor voetballen (afgebakende voetbalveldjes)
- d) Zone voor ontwikkeling motorische vaardigheden (bewegingsbaantjes, freerunparcours etc).
- e) Zone voor spelen met los materiaal, eventueel gecombineerd met natuurelementen

Ad a) Voor deze zone is lengte nodig (om snelheid te maken), bochten en differentiatie (een snelle en een technische baan). Eventueel kan een verplaatsbare ramp worden toegevoegd. Het is belangrijk om af te spreken waar het rijmateriaal geparkeerd kan worden en waar gewisseld wordt. Het wisselen kunnen leerlingen zelf (leren) aan de hand van een zandloper. Dan hoeft de leerkracht niet degene te zijn die het wisselen bepaalt. Daarnaast is een ruimte om rijmaterialen (steps, skateboards, skeelers) op te slaan nodig. N.B. Bij het gebruik van skateboard en skeelers moeten helmen worden aangeboden, vanwege de veiligheid en aansprakelijkheid.

Ad b) Een successpel wordt gekenmerkt door een spel, waarbij alle kinderen zo lang mogelijk kunnen meespelen op hun eigen niveau. Successpellen zijn bijvoorbeeld kingen en around-the-world. Door meerdere kingvelden te plaatsen geeft het de mogelijkheid om te variëren met materiaal en/of speelwijze binnen hetzelfde spel. Zie PLAYgrounds

instructiefilms kingen: <https://youtu.be/DMdOyC8AaTE> en around-the-world: <https://youtu.be/btZ4uSfSwKQ>

Ad c) Om tegemoet te komen aan de hoeveelheid leerlingen die graag voetbalt in de pauze, kunnen meerdere voetbalplekken gerealiseerd worden. Het liefst afgebakend met lage kleine doeltjes, dat bevordert het spel. Dit kunnen kleine veldjes zijn, waar maximaal 2 tegen 2 gevoetbald wordt. Dat zorgt voor een actiever spel en een hogere betrokkenheid bij het spel. De kinderen kunnen dan het wisselen met een zandloper (2 minuten) regelen: twee nieuwe teams komen erin na 2 minuten. Zie PLAYgrounds instructiefilm voetbal: [https://youtu.be/\\_UK-owKy0fY](https://youtu.be/_UK-owKy0fY)

Ad d) Een schoolplein is ideaal om bewegen te stimuleren: er is veel ruimte voor grote bewegingen en het oefenen van (basis) motorische vaardigheden zoals lopen en rennen, springen, kruipen, klimmen en klauteren, vangen en gooien, balanceren, zwaaien, trekken en duwen. In een zone met bijvoorbeeld bewegingsbaantjes, een freerunparcours, grondtrampolines, klimrek, glijbaan en schommels kunnen kinderen hun motorische vaardigheden verrijken en tegelijkertijd fantasiespel spelen. Bijvoorbeeld piraten op een schip, dieren in de jungle of 'the Mario brothers tegen Bowser'.

Ad e) De laatste zone is een zone waarin kinderen kunnen spelen met los spelmateriaal, bijvoorbeeld om touwtje te springen of met scoops over te gooien. Het is fijn als daar een aparte zone voor is, zodat je het betreffende spelmateriaal daar kan aanbieden en kinderen niet gestoord worden in hun spel. Deze zone zou je kunnen combineren met natuurelementen, zoals zand en water, een ontdektuin, verstopplekken van wilgentakken etc. Er zijn veel voorstanders van het vergroenen van schoolpleinen, maar dat bevordert het beweeggedrag meestal alleen voor de jonge kinderen. Daarnaast wordt het onderhoud vaak onderschat, lopen kinderen zand en/of modder de school in. Vaak conflicteert het met ander spel, waar bijvoorbeeld een verharde ondergrond voor nodig is of zand gevaarlijk kan zijn (uitglijden). Een aparte zone (mogelijk dus gecombineerd met de ruimte voor het spelen met los spelmateriaal) met natuurelementen is daarom aan te raden.

### **Ad 3. buitenspeelmateriaal**

Spelmateriaal geeft kinderen de mogelijkheid om spellen op te starten (zoals voetbal, kingen en around-the-world), maar ook om individueel om in tweetallen te spelen (denk aan scoops, touwtjespringen etc.). Het is niet handig om één uitleenpunt te hebben, omdat dan niet echt iemand zich verantwoordelijk voelt. Met als gevolg dat het spelmateriaal snel zoek of kapot raakt, het uitleenpunt ongeorganiseerd en het materiaal niet tijdig vervangen wordt. Het is handiger om per klas een tas met spelmateriaal te beheren.

Voor het gebruik van het spelmateriaal moet uiteraard een goed hanteerbaar leen- en controlesysteem gehanteerd worden. In de klas kunnen daar afspraken over gemaakt worden (bijvoorbeeld leerlingen met klassendienst die de tas op volledigheid controleren na de pauze). Daarnaast is het goed om aan te geven dat spelmateriaal gebruiksmateriaal is. Net als schriften en pennen zal het regelmatig vervangen moeten worden. Daar jaarlijks budget voor opnemen, is een goede manier om de vervanging van materiaal in te bouwen. Tot slot is het belangrijk dat het juiste spelmateriaal bij een spel en bij de leeftijd/ontwikkelingsfase van de kinderen wordt gekozen (dan lukt het spel). Een tip: vervang de materialen periodiek zodat de kist interessant genoeg blijft (zie ook spel van de maand bij koppeling met de gymles). Iedere klas heeft een **basistas met**

**spelmateriaal**, afgestemd op de 'spellen' op het plein (bepaald door de structuur) en de leeftijd en interesse van de groep. De basistas wordt na de pauze gecheckt en 1x in de maand wordt het materiaal dat mist of aan vervanging toe is, vervangen. In de basistas bevinden zich ook spelkaarten en een inhoudskaart. **Bijlage 6** bevat een overzicht van het spelmateriaal (inclusief spelkaarten) per basistas en kan tevens gebruikt worden als **leensysteem**.

#### **Ad 4. Koppeling met de gymles**

Discussies en eventuele conflicten ontstaan door onduidelijkheid over de spelregels. Het is noodzakelijk om heldere afspraken te maken met de leerlingen over een spel opstarten, de spelregels en de spelvarianties. De vakleerkracht bewegingsonderwijs kan hierin een belangrijke rol spelen. De vakleerkracht bewegingsonderwijs kan spellen aanbieden in de gymles die de kinderen vervolgens op het plein kunnen spelen. Er zijn veel activiteiten denkbaar die tijdens een les bewegingsonderwijs gespeeld kunnen worden waarbij kinderen gestimuleerd worden dit op het schoolplein te gaan spelen. Denk aan boompje verwisselen, diabolo, variaties op touwtje springen, hinkelen, lummelspelen, scoopen en Annamaria Koekoek. Door tijd te besteden aan deze activiteiten in de les, kunnen de minder motorisch vaardige kinderen ook oefenen en uiteindelijk op het schoolplein beter meekomen in het spel. Zo kan bijvoorbeeld bij een voetbalspel voorkomen worden dat het recht van de sterkste geldt door een aantal principes toe te passen zoals; spelen in kleine aantallen (bij voorkeur 2 tegen 2) en de sterke spelers een uitdaging geven (bijvoorbeeld een groter doel verdedigen). Daarnaast leren kinderen ook buiten wisselsystemen toe te passen.

We raden aan om een paar keer per jaar de gymlessen in de buitenruimte te verzorgen, zodat de transfer van de spellen naar de buitenruimte voor alle leerlingen helder is. Ook kan er vanuit de gymles een spel van de maand worden aangeboden, gekoppeld aan spelmateriaal dat dan beschikbaar is. Denk aan touwtje springen in september, stoepen in januari en knikkeren in april.

Sommige scholen introduceren het spel van de week. Dit kan actief door de leerkracht op de maandag geïntroduceerd worden waarna de kinderen het de rest van de week zelfstandig kunnen spelen. Je kan ook denken aan een thematisch aanbod van spellen. Thema's die aan bod kunnen komen zijn bijvoorbeeld: oudhollandse spellen (waaronder touwtje springen, elastieken, hinkelen en touwtrekken), groene spellen (waaronder coöperatieve spellen met grote en kleine materialen, zoals een parachute, touwen, grote ballen, ballonnen en pittenzakjes), tikspelen, klauteren en klimmen, balanceren, voorbereidende sportspelen (waaronder opbouwend teambal, basketbal, volleybal, tennis, voetbal), lummelspelen of Olympische Spelen. Bij elk thema worden specifieke materialen gebruikt, die beschikbaar gesteld moeten worden door de school. Een deel van het schoolplein kan gebruikt worden voor het thema, waarbij de rest van het schoolplein beschikbaar blijft voor kinderen die niet meedoen.

#### **Ad 5. Actieve rol van de leerkracht/begeleider**

De buitenruimte kan een goede plek zijn voor het ontwikkelen van motorische vaardigheden en het oefenen van sociale vaardigheden, maar dat vraagt een actievere rol van de begeleiders. Een actieve rol van de begeleider is cruciaal in het creëren van een coöperatieve omgeving op het schoolplein. Dit is van belang voor het pedagogisch klimaat op het schoolplein. Om de (sociale en fysieke) veiligheid voor iedere leerling te waarborgen is de aanbeveling om de leerkrachten de rol van speelbegeleider te geven. Leerkrachten die meespelen en activiteiten initiëren op het schoolplein, zetten meer kinderen in beweging. Daarnaast is het een kans om aan de relatie te werken tussen

leerkracht en leerling door samen te spelen en te bewegen. De leerkracht heeft een natuurlijke status waardoor, juist de meest kwetsbare, kinderen zich gezien voelen. Als laatste is het een mooie manier voor de leerkracht om de leerlingen op een andere manier te zien dan in het klaslokaal. De kinderen zullen na een actieve en fijne pauze veel, zich beter kunnen concentreren in de klas na de pauze.

De begeleiders kunnen een actievere rol aannemen en daarmee gedrag op het schoolplein (positief) sturen. De begeleiders kunnen enthousiasmeren, 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. Om de kinderen die niet makkelijk tot spel komen op gang te helpen, kunnen de leerkrachten in de klas (vlak voordat de pauze begint) de leerlingen vragen wat ze gaan doen tijdens het buitenspelen, met wie en met welk materiaal. Op deze manier worden de leerlingen geactiveerd alvast na te denken over het buitenspelen.

De school kan er ook voor kiezen om kinderen uit de hoogste klassen in te zetten voor taken wat betreft materiaalbeheer en het helpen en stimuleren van andere kinderen op het schoolplein (peercoaching). Oudere kinderen vinden het vaak leuk als ze bepaalde verantwoordelijkheden krijgen.

**Fase 4:** De werkgroep observeert het buitenspelen na 3 maanden implementatie van de interventie. Aan de hand van hetzelfde **kijkkader (bijlage 1)** dat in Fase 1 is gebruikt. Op basis van de observatie wordt de implementatie geëvalueerd. De werkgroep maakt **aanpassingen** en voert deze in overleg met leerkrachten en leerlingen door. *Voorbeeld: het kan zijn dat de aanpassing in het buitenspeelrooster en het gebruik van het hotspotrooster nog niet tot gebruik van andere delen van het plein leidt. Heterogeen spelen (een boven- en onderbouwgroep tegelijk) zou dan een extra aanpassing kunnen zijn, omdat jongere kinderen van andere delen op een plein gebruik maken dan oudere kinderen.*

**Fase 5:** In deze fase wordt bepaald wat er nodig is voor **borging van de interventie**. De werkgroep verdeelt de taken m.b.t. onderhoud materiaal, afspraken met leerkrachten en leerlingen en de planning van de evaluaties. De school kiest zelf voor de invulling van ouderparticipatie. PLAYgrounds adviseert de scholen om maandelijks de ouders uit te nodigen en tijdens de pauze mee te laten spelen met hun kinderen. Op die manier geeft de school ouders ideeën mee over spellen om samen met hun kind in de vrije tijd te spelen.

#### **Minimaal uit te voeren onderdelen van de interventie**

Bovenstaande inhoud en aanpak is een algemene beschrijving van de interventie. De analyse van het buitenspelen en bijbehorend advies liggen ten grondslag aan het plan van aanpak. Het plan van aanpak is bedoeld om aan de hand van het PLAYgrounds raamwerk de interventie '**op maat**' te maken voor de school. Dat wil zeggen dat de onderdelen uit het raamwerk beoordeeld worden in de huidige situatie en vervolgens wordt bepaald hoe de maatregelen praktisch toepasbaar worden gemaakt. Op iedere school worden dus alle onderdelen van de interventie uitgevoerd, de wijze van uitvoering (concretisering) verschilt per school.

## 2. Uitvoering

### Materialen

#### Werving:

Er is geen actieve werving vanuit de scholingsorganisatie PLAYgrounds. De kennis de interventie en hoe deze in te zetten is vrij verkrijgbaar via de interventiedatabase. Ook wordt de interventie aangeraden als interventie via verschillende platforms (zie implementatie).

Intermediaire doelgroep:

**Fase 1:** In fase 1 kan gebruik worden gemaakt van 3 documenten (zie bijlage 1, 2 en 3) voor de observatie en analyse van het buitenspelen en voor de tevredenheidsmeting bij leerkrachten en leerlingen.

**Fase 2 en 3:** In fase 2 kan gebruik worden gemaakt van het document in bijlage 4 voor de visievorming van de werkgroep en van bijlage 5 voor het schrijven van een plan van aanpak en voorbereiding van de implementatie. De school kan eventueel aanpassingen aan het plein laten doen onder leiding van de organisatie PLAYgrounds of een zelfgekozen leverancier. Bijlage 6 geeft de inhoud van de basistassen weer, die zijn afgestemd op het doel van PLAYgrounds per leeftijd en ontwikkelingsfase. De school kan deze materialen zelf bestellen of via de organisatie PLAYgrounds.

**Fase 4:** Voor de observatie en evaluatie van implementatie kan de werkgroep gebruik maken van hetzelfde observatiedocument als in Fase 1 (bijlage 1).

**Fase 5:** In fase 5 kunnen de aangepaste afspraken ter borging van de interventie worden vastgelegd in hetzelfde document als het plan van aanpak (dus hernieuwd plan van aanpak, bijlage 5).

Daarnaast kan de organisatie PLAYgrounds spelvelden van de successpellen Kingen en around-the-world aanbrengen, spelmateriaal leveren (inclusief spelkaarten) en borden met QR-codes naar de instructiefilmpjes zoals benoemd bij implementatie.

### Locatie en type organisatie

De interventie kan uitgevoerd worden op primair onderwijs scholen door het schoolteam (o.a. leerkrachten en vakleerkrachten) aan de hand van de ondersteunende documenten (zie bijlage 1 t/m 6) van de interventie. Ook wordt de interventie ingezet in de kinderopvang (BSO), door jongerenwerk en pleinwerk (o.a. Krajicek scholarshippers volgen een aantal scholingen van PLAYgrounds).

De interventie kan ondersteund worden door Gezonde School adviseurs. Voor deze organisaties is een cursustraject (train-de-trainer) beschikbaar. De cursus wordt verzorgd door de scholingsorganisatie PLAYgrounds en staat uitgewerkt bij opleiding en competenties van de uitvoerders. N.B. Een GS adviseur kan PLAYgrounds ook inschakelen voor workshops.

### Opleiding en competenties van de uitvoerders

De intermediaire doelgroep (schoolteam) moet minimaal een pedagogische basisopleiding\* hebben, omdat hun rol voornamelijk bestaat uit het creëren van een pedagogisch veilige omgeving. Aan de hand van de beschikbare documenten of door begeleiding vanuit de Gezonde School adviseur of door ondersteuning vanuit de organisatie PLAYgrounds krijgen zij handvatten om een uitnodigende buitenspeelomgeving te organiseren.

\* minimaal Pedagogisch Medewerker Kinderopvang niveau 3, uiteraard voldoen MBO Pedagogiek niveau 4, Onderwijsassistent niveau 4, HBO Pedagogiek, HBO lerarenopleiding, Pabo en ALO ook.

Gezonde School adviseurs kunnen een train-de-trainer traject volgen via de organisatie PLAYgrounds. Het traject zal worden vormgegeven aan de hand van een casus, waarbij alle facetten van het begeleidingsproces aan bod komen. In vier bijeenkomsten (van 2-3 uur per keer) worden de deelnemers intensief begeleid bij het analyseren van de knelpunten, de keuzes m.b.t. het op maat maken van het PLAYgrounds programma en de voorbereiding van de implementatie voor de betreffende school.

Concreet betekent dit dat tijdens de eerste bijeenkomst de werkgroep meegenomen wordt in de visie van PLAYgrounds op buitenspelen en worden voorbereid op de observaties op het plein. Daarnaast krijgen zij handvatten om het visiegesprek met de verantwoordelijke docenten op de school, de enquête onder de (groeps)leerkrachten m.b.t. tevredenheid en bereidwilligheid tot verandering en een focusgroep met 2 kinderen uit elke groep m.b.t. ervaren sfeer op het plein en wensen en behoeften uit te voeren op de school. Tijdens de tweede bijeenkomst worden de deelnemers begeleid bij het observeren op het plein en het analyseren van de gemaakte filmbeelden om tot een plan van aanpak te komen waarin de fysieke inrichting van het plein, de organisatie en het veranderproces in het team m.b.t. de implementatie van het op maat gemaakte PLAYgrounds programma beschreven staat. Tijdens de derde bijeenkomst krijgen de deelnemers handvatten krijgen om het programma PLAYgrounds te implementeren, inclusief het organiseren van een kick-off met de leerlingen. De vierde bijeenkomst staat in het teken van borging van de interventie, ook op het gebied van taaklast, financiën en variatie op de lange termijn. De cursus wordt afgesloten met een certificaat.

## **Kwaliteitsbewaking**

Indien de school aan zelf aan de slag gaat met de interventie wordt in de checklist aangegeven dat er na de start van de interventie in het 1<sup>e</sup> jaar iedere 3 maanden (in het 2<sup>e</sup> jaar elk half jaar) een observatie ter evaluatie gedaan moet worden aan de hand van het observatieformulier (bijlage 1). De filmbeelden en het observatieverslag worden door de werkgroep besproken, waarop eventueel aanpassingen gedaan kunnen worden. De school is dan zelf verantwoordelijk voor het maken van de analyse, het plan van aanpak, de implementatie en de borging van de interventie.

Indien scholen door een Gezonde School adviseur begeleid worden, zal de kwaliteitsbewaking samenhangen met het themacertificaat 'Bewegen en Sport'. Scholen die met de scholingsorganisatie PLAYgrounds werken tekenen bij de start van de begeleiding voor een tweejarig traject, waarin bij succesvolle implementatie (na ongeveer 1 jaar) de licentie PLAYgrounds wordt verleend en vanaf borging (na 2 jaar) de licentie steeds met 1 jaar verlengd wordt (tot de volgende evaluatie). De verlenging van de licentie gebeurt op basis van een gezamenlijke observatie en evaluatie met de werkgroep met de scholingsorganisatie PLAYgrounds en bespreking van hun beleid en plan van aanpak van het buitenspelen.

## **Randvoorwaarden**

Het schoolteam moet gemotiveerd zijn om een actieve rol te nemen in de begeleiding van het buitenspelen. De werkgroep moet ruimte krijgen in de taaklast om de interventie voor te bereiden en implementeren (2 uur per persoon per week in fase 1, 2 en 3, totaal

20 weken) en om te borgen (1 uur per persoon per 2 weken in fase 4 en 5, totaal 20 weken).

Daarnaast moeten er financiële middelen beschikbaar zijn, ook op lange termijn (onderhoud materiaal, bijscholen etc). Vaak is er ondersteuning vanuit een gezondheidsbevorderende organisatie of Gemeente voor de implementatie van de interventie.

## Implementatie

### Werving scholen

Er is geen actieve werving vanuit de scholingsorganisatie PLAYgrounds. De kennis over de interventie en hoe deze in te zetten is vrij verkrijgbaar via de interventiedatabase. Ook wordt de interventie aangeraden als interventie via verschillende platforms:

- In de [JGZ richtlijn Houding en Bewegen](#) (2020).
- Binnen de [Gezonde School](#) activiteiten.
- Binnen de activiteiten van de [Gezonde kinderopvang BSO](#) 4-12 jaar.
- Binnen de [gemeente Amsterdam is vanuit Gezonde School](#) een gedetailleerde handleiding PLAYgrounds beschikbaar.
- In de gemeente Rotterdam heeft WMO Radar (jongerenwerk) [PLAYgrounds010](#) opgezet, op basis van input en trainingen van PLAYgrounds.
- Het Kenniscentrum Sport en Bewegen heeft i.s.m. de interventie-eigenaar van PLAYgrounds een [toolkit schoolpleinen](#), bestaande uit een kijkkader en een tipsheet, ontwikkeld.

Indien organisatie onvoldoende uit de voeten kunnen met de beschikbare informatie op de verschillende platforms, dan kunnen zij terecht bij de scholingsorganisatie PLAYgrounds voor een advies, begeleiding en/of scholing en materialen (plakken van spelvelden, spelmateriaal, spelkaarten etc.).

*Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.*

Op organisatieniveau (schoolniveau) is de aanpak van implementatie beschreven in de vorige paragrafen (onder andere bij aanpak, inhoud en kwaliteitsbewaking). Daarnaast geeft PLAYgrounds regelmatig workshops op landelijke studiedagen en in netwerken van vakleerkrachten (nascholing). PLAYgrounds verzorgt jaarlijks een cursus voor MBO-studenten van het Rijnland College en InHolland Haarlem, zodat via het opleiden van sport- en beweegprofessionals de interventie geïmplementeerd kan worden.

## Kosten

Kosten voor scholen die zelf aan de slag gaan met de interventie (1 jaar)

	Tijd	Financieel
Werkgroep Fase 1, 2 en 3	2 uur pp, per week, totaal 20 weken	
Werkgroep Fase 4 en 5	1 uur pp, per week, totaal 20 weken	
Spelmateriaal		Gem. 1000 euro, ex BTW
Aanpassing plein		Gem. 2000 euro, ex BTW

Kosten voor scholen die ondersteund worden vanuit de scholingsorganisatie PLAYgrounds

	Tijd	Financieel
Werkgroep Fase 1, 2 en 3	2 uur pp, per week, totaal 20 weken	
Werkgroep Fase 4 en 5	1 uur pp, per week, totaal 20 weken	
Spelmateriaal		Gem. 1000 euro, ex BTW
Aanpassing plein		Gem. 2000 euro, ex BTW
Begeleiding Fase 1 t/m 4		Gem. 2000 euro, ex BTW



Begeleiding Fase 5 (per jaar)		Gem 750 euro, ex BTW
-------------------------------	--	----------------------

Train-de-trainer traject GS Adviseurs	<b>Incompany (max 10 personen)</b>	<b>Open inschrijving (min. 4 personen)</b>
Traject	2400 euro, ex BTW	600 euro pp, ex BTW
Jaarlijkse terugkomdag	650 euro, ex BTW	250 euro pp, ex BTW

## 3. Onderbouwing

### Probleem

Bewegen is belangrijk voor kinderen. Kinderen die voldoende en gevarieerd bewegen, ontwikkelen een betere basis aan motorische vaardigheden (Barnett et al., 2016). Kinderen die goed kunnen bewegen, hebben meer plezier in bewegen. Als kinderen meer plezier in bewegen hebben, gaan ze vaker bewegen (Belton et al., 2014), wat een positief effect heeft op hun gezondheid (Boreham & Riddoch, 2002). De laatste 30 jaar zien we echter een zorgelijke afname in de motorische vaardigheden van Nederlandse kinderen. Kinderen in groep 6 van de basisschool waren in 2017 minder motorisch vaardig dan kinderen in groep 6 in 2006, en de kinderen uit 2006 waren ook al minder vaardig dan de kinderen in groep 6 in 1980 (Anselma et al., 2020; Runhaar et al., 2010). De beweegrichtlijn voor de jeugd is 60 minuten bewegen per dag, drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten en het voorkomen van veel stilzitten (CBS, 2020). Landelijk voldoet slechts 61% van de kinderen tussen 4-11 jaar daaraan (KCSB, nd). Het percentage kinderen dat wekelijks deelneemt aan georganiseerde sport is vergelijkbaar, slechts 57% (CBS, 2020). Kinderen brengen een groot deel van de dag zittend door (7,3 uur per dag) (RIVM, 2019), wat 50%-60% van de tijd is dat kinderen wakker zijn. School is voor zowel kinderen als jongeren de voornaamste zitplek: op de basisschool brengen kinderen gemiddeld 65% van hun schooldag zittend door (Van Stralen et al., 2013; Van Kann 2019).

School is de plek waar alle kinderen, ongeacht hun achtergrond en thuissituatie bereikt kunnen worden om regelmatig te bewegen. Op de meeste scholen is er twee keer per dag een buitenspeelpauze van vijftien minuten. Uit onderzoek blijkt echter dat er veel verschil is tussen kinderen hoe actief ze zijn tijdens de buitenspeelpauze. Meisjes zijn bijvoorbeeld vaak minder actief (Hyndman, 2015). Vanuit onderzoek weten we dat 60% van de kinderen helemaal niet zo actief is tijdens het buitenspelen op het schoolplein (Janssen, 2011). Ook is er vaak gedoe, bijvoorbeeld omdat er conflicten ontstaan over ruimtegebruik, materialen of spelregels. Leerkrachten hebben dan vaak de rol van brandjes blussen en pleisters plakken. En het vervelende is dat het gedoe ook vaak doorwerkt als de kinderen terugkomen in de klas. Dan kost het veel extra tijd voordat een goede sfeer en concentratie terug is.

### Oorzaken

De drie belangrijkste oorzaken van een lage kwaliteit van het buitenspelen (weinig kinderen echt actief) zijn: 1) Te weinig ruimte per kind, waardoor er letterlijk te weinig ruimte is om tot matige intensief bewegen te komen. Voor een schoolplein gold de norm van 3m<sup>2</sup> per kind met een minimum van 300 m<sup>2</sup> per plein. Voor scholen groter dan 200 leerlingen volstond 600m<sup>2</sup> buitenruimte. Ter vergelijking: vrije uitloopkippen hebben recht op 4 m<sup>2</sup> per kip. Bovendien wordt vaak de norm van 3m<sup>2</sup> per kind overschreden, omdat er te veel kinderen tegelijkertijd op het schoolplein zijn. Vanaf 2021 is er een nieuwe norm van 5m<sup>2</sup> per kind, wat nog niet als norm wordt gehanteerd door gemeenten (Pointer 21 maart 2024).

2) Een deel van de kinderen vindt het schoolplein saai en vindt er te weinig uitdaging om tot (betekenisvol) spel te komen. Er is vaak te weinig aanleiding tot spel door gebrek aan een uitnodigende inrichting, aanbod of materiaal. Dit zie je meestal vanaf groep 5 ontstaan. Je ziet dan vaak 'pakkertje' ontstaan en kinderen schreeuwen meer (Van Gelder e.a., 2016).

3) Daarnaast heb je altijd te maken met een sociale hiërarchie op een schoolplein. Kinderen zijn vaak een bepaalde structuur gewend in de klas, maar als het buitenspeelmoment begint, dan doen we de deuren naar het schoolplein open en moeten kinderen zichzelf zien te redden. En op het schoolplein geldt het recht van de sterkste. Dus de vaardige kinderen komen wel aan de bal, maar andere kinderen hobbelen maar

mee of hangen in het doel om erbij te horen. Twee aannames die leerkrachten hebben die de sociale hiërarchie voeden, zijn:

a) Dat kinderen zelf in staat zijn om spel in goede banen te leiden, eerlijk te spelen en te zorgen dat iedereen met plezier betrokken is bij het spel.

b) Dat de heterogeniteit tussen kinderen, dus bijvoorbeeld verschillen in leeftijd, motorische vaardigheid en interesse tijdens de buitenspeelpauze geen problemen opleveren.

Uiteraard kunnen kinderen samen leren spelen, maar dat vraagt (veel) oefening. Over het algemeen zijn kinderen tijdens het buitenspelen gebaat bij een heldere structuur, afspraken en begeleiding. Zeker de kinderen die minder goed kunnen meekomen in een vrije situatie als het buitenspelen (Van Gelder e.a. 2016, Janssen & Mauw, 2024).

## Aan te pakken factoren

De te beïnvloeden factoren om bewegen tijdens de buitenspeelpauze te stimuleren zijn:

- 1) te weinig ruimte per kind
- 2) te weinig uitdaging
- 3) een sociale hiërarchie

Door factor 1 (te weinig ruimte per kind) te beïnvloeden wordt subdoel 'meer leerlingen zijn doelmatig actief tijdens een pauze' en 'meer leerlingen beleven plezier' beïnvloed.

Door factor 2 (te weinig uitdaging) te beïnvloeden, worden de subdoelen 'meer leerlingen zijn doelmatig actief' 'meer leerlingen bewegen gevarieerder' en 'meer leerlingen beleven plezier' beïnvloed.

Door factor 3 (sociale hiërarchie) te beïnvloeden, wordt het subdoel 'meer leerlingen zijn doelmatig actief' en 'meer leerlingen beleven plezier aan de activiteiten tijdens het buitenspelen' beïnvloed'.

De beïnvloeding van factor 1, 2 en 3 met effect op de subdoelen van de doelgroep zorgen ervoor dat er meer kinderen zullen bewegen op matig intensief niveau en het hoofddoel bereikt wordt. Daardoor zullen kinderen na de pauze met nieuwe energie aan de les kunnen beginnen.

Deze factoren worden beïnvloed door aan de subdoelen van de intermediaire doelgroep ('kennis, inzicht, handvatten om te handelen, bewustwording van voorbeeldrol van het schoolteam') te werken tijdens de scholing en begeleiding. De subdoelen 'vertaling van de activiteiten in de gymzaal naar het schoolplein', 'ondersteunende implementatiestrategieën' en 'handvatten voor evaluatie' zijn nodig om de eerstgenoemde subdoelen te bereiken.

## Verantwoording

Uit onderzoek blijkt dat aanpassen van de omgeving kan leiden tot gewenst beweeggedrag (Sallis et al, 1998, Pikora et al, 2003). PLAYgrounds is een interventie die op basis van het sociaal-ecologisch model van gedragsverandering ervoor zorgt dat de (fysieke en sociale) omgeving van het schoolplein zo wordt aangepast dat deze uitnodigt tot een variatie in bewegen.

De maatregelen uit het PLAYgrounds raamwerk zijn eerder effectief bevonden als losse maatregelen:

- Beperken van activiteiten die het schoolplein domineren tot een aangewezen plek op het schoolplein (Pellegrini and Smith, 1993)
- Minder kinderen tegelijk op het schoolplein (Zask, 2000)
- Gekleurde lijnen om te structureren (Stratton & Ridgers, 2003)

- Time-management (Cardon et al, 2008 )
- Aanbod van spel materiaal (Verstraete et al, 2006)
- Support van volwassenen (McKenzie et al, 1997).

PLAYgrounds is een combinatie van deze maatregelen en bestaat daarom uit een raamwerk: **roosters** waardoor er zo min mogelijk kinderen tegelijk buiten zijn en populaire speelplekken verdeeld worden, een duidelijke **structuur** op het plein met veel variatie- en differentiatiemogelijkheden, **buitenspeelmateriaal, inclusief spelkaarten** dat zorgt voor een variatie in bewegen, een **koppeling met de gymles**, waar kinderen nieuwe spellen en motorische vaardigheden krijgen aangeleerd, die ze ook op het schoolplein kunnen gebruiken, een enthousiaste **leerkracht/begeleider** die voor kinderen spelmogelijkheden creëert en op bepaalde tijden meespeelt én PLAYgrounds is effectief bevonden als totaalaanpak (zie onderzoek).

Door factor 1 (te weinig ruimte per kind) te beïnvloeden worden de subdoelen 'meer leerlingen zijn doelmatig actief tijdens een pauze' en 'meer leerlingen beleven plezier' beïnvloed. Te weinig ruimte per kind kan worden aangepakt door de volgende maatregelen uit het raamwerk:

- Roosters: een buitenspeelrooster, zodat er minder kinderen tegelijk buiten spelen. Door meer bewegingsruimte is er ook ruimte voor kinderen die normaliter minder bewegingsruimte krijgen. Hierdoor zijn er meer kinderen die in beweging kunnen komen en ook meer kinderen die plezier kunnen beleven aan het buitenspelen; een heterogeen buitenspeelrooster (een onderbouw- en bovenbouwklas tegelijk) zorgt voor een betere verdeling van kinderen over het plein. Daarmee is er meer ruimte om te bewegen en kunnen kinderen tot een matig intensief beweegniveau komen. Een hotspot-rooster zorgt er o.a. voor de leerlingen die minder vaardig zijn in bewegen ook aan de beurt komen bij een populair spel en daarmee ook plezier kunnen beleven aan het spel.

Door factor 2 (te weinig uitdaging) te beïnvloeden, worden de subdoelen 'meer leerlingen zijn doelmatig actief', 'meer leerlingen bewegen gevarieerder' en 'meer leerlingen beleven plezier' beïnvloed, omdat de spellen beter aansluiten bij hun competentieniveau en er voor leerlingen met verschillende interesses variatie in aanbod is. Daardoor zullen ook minder vaardige kinderen in beweging komen. Hier draagt ook het aanbieden van verschillende spellen op het plein, ondersteund door geschikt buitenspeelmateriaal aan bij.

Te weinig uitdaging op verschillende niveaus kan worden aangepakt door de volgende maatregelen uit het raamwerk:

- Een duidelijke structuur op het plein met veel differentiatiemogelijkheden, zorgt ervoor dat dezelfde spellen op verschillende niveaus gespeeld kunnen worden
- Buitenspeelmateriaal, afgestemd op de leeftijd en ontwikkelingsfase zorgt ervoor dat kinderen op gevarieerd en op verschillende niveaus kunnen spelen (alleen, samen, in een groepsspel). Het juiste spel materiaal voor een specifiek spel zorgt ervoor dat het spel lukt en loopt.

Door factor 3 (sociale hiërarchie) te beïnvloeden, worden de subdoelen 'meer leerlingen zijn doelmatig actief' en 'meer leerlingen beleven plezier' aan de activiteiten tijdens het buitenspelen'.

Een sociale hiërarchie kan worden aangepakt door de volgende maatregelen uit het raamwerk:

- Een duidelijke structuur op het plein, waardoor spellen afgebakend worden en er ruimte overblijft voor andere spellen of kinderen die alleen of samen spelen

- Rooster: een hotspatrooster zorgt ervoor dat populaire plekken verdeeld worden door de week heen, zodat meisjes of jongere kinderen of minder vaardige kinderen ook een populair spel (zoals voetbal) kunnen spelen
- Een enthousiaste leerkracht / begeleider zorgt ervoor de minder vaardige kinderen ook tot spel kunnen komen
- Een koppeling met de gymles zorgt ervoor dat kinderen leren om samen te spelen, afspraken te maken over spel, spel kunnen aanpassen en rekening kunnen houden met verschillen tussen spelniveaus van leerlingen

De beïnvloeding van factor 1, 2 en 3 met effect op de subdoelen van de leerlingen zorgen ervoor dat er meer kinderen zullen bewegen op matig intensief niveau en het hoofddoel bereikt wordt. Daardoor zullen kinderen na de pauze met nieuwe energie aan de les kunnen beginnen. Deze factoren worden beïnvloed door aan de subdoelen van de intermediaire doelgroep ('kennis, inzicht, handvatten om te handelen, bewustwording van voorbeeldrol van het schoolteam') te werken tijdens de scholing en begeleiding. De subdoelen 'vertaling van de activiteiten in de gymzaal naar het schoolplein', 'ondersteunende implementatiestrategieën' en 'handvatten voor evaluatie' zijn nodig om de eerstgenoemde subdoelen te bereiken.

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering

Er is een proces-evaluatie van PLAYgrounds gedaan (zie: Janssen M, Toussaint HM, van Mechelen W, Verhagen EALM. Translating the PLAYgrounds program into practice: A process evaluation using the RE-AIM framework. (2013 J Sci Med Sport, 16(3), 211-216. doi: 10.1016/j.jsams.2012.06.009).

De proces-evaluatie is aan de hand van het RE-AIM model gedaan (Dzewaltowski, 2004). Datacollectie bestond uit een vragenlijst (lichamelijke activiteit) bij de deelnemende kinderen (n=765, Reach), SOPLAY observaties (op schoolplein observeren hoe actief de kinderen zijn en wat ze doen; Implementation en Maintenance), vragenlijsten over tevredenheid m.b.t. de geïmplementeerde elementen met leerkrachten (n=59) en kinderen (n=730) (Implementation) en interviews om de informatie uit de vragenlijsten over tevredenheid uit te diepen. Daarnaast is geteld hoeveel scholen meededen, wat de redenen waren van niet deelnemende scholen en wat de kenmerken waren van deelnemende en niet deelnemende scholen (Adoption).

Via het PLAYgrounds programma werden alle kinderen op school (100% Reach) bereikt, omdat alle kinderen pauze op het schoolplein hebben. Van de kinderen was 60,7% inactief (gebaseerd op de standaardvraagstelling van de GGD). Dit percentage is representatief voor de Nederlandse situatie. Het PLAYgrounds programma was geadopteerd door 4 scholen (80%), waar 7 (van de 9) programma-elementen succesvol waren geïmplementeerd (leerkrachtenparticipatie en ouderparticipatie bleken niet op alle scholen succesvol). Kinderen vonden het programma leuk en waren met name tevreden over het materiaal aanbod, de activiteiten in de gymlessen en participatie van de leerkrachten.

#### Borging

Anderhalf jaar later na de implementatie van de interventie waren alle elementen nog steeds succesvol aanwezig, alleen waren op 2 scholen het hotspot-management en de klassenkist minder netjes onderhouden dan in het eerste jaar. De scholen gaven aan dat het complete pakket van financiële en materiële steun met daarbij de begeleiding van implementatie doorslaggevend waren voor adoptie van het programma.

In de **periode tot 2018 is een procesevaluatie** van PLAYgrounds gedaan voor de hererkenning van 2019, deze is toegevoegd bij de stukken voor de commissie. Naar aanleiding van de toenmalige procesevaluatie zijn wel een aantal zaken aangepast in de interventie:

- Er zijn formats gemaakt voor de werkgroep om het plan van aanpak in te noteren (zie bijlage 5)
- Er wordt met de directie van de school gekeken naar een planning voor 2 jaar (observaties, evaluaties en (bij)scholingen opgenomen in de scholingsagenda van de school).
- Beelden van een observatie na de start van de interventie worden ook gedeeld met het team (niet alleen de beelden voor de interventie)

De **huidige procesevaluatie** is gezien de criteria niet nodig, maar omdat monitoring onderdeel is van de PLAYgrounds interventie, is het mogelijk om een procesevaluatie over de periode van juli 2018 tot en met januari 2024 te doen. Overigens met uitzondering van de periode tussen maart 2020 en maart 2022: vanwege de COVID-19 situatie is er geen fysieke begeleiding van scholen mogelijk geweest.

De procesevaluatie is bij 12 scholen, 2 kinderopvangorganisaties (BSO) en een organisatie van buursportcoaches/jongerenwerkers gedaan in de periode juli 2018 tot en met januari 2024. Er is geëvalueerd op het niveau van de professional (praktijk) en op het niveau van de organisatie (beleid). Er is tevens door de werkgroep geëvalueerd op het niveau van de leerlingen. De evaluaties met de professionals en met de leerlingen zijn onderdeel van de PLAYgrounds interventie (o.a bijlage 2 en 3).

Uit de evaluatie met professionals blijkt dat zij in eerste instantie het buitenspelen als een lastig moment van de dag ervaren of juist niet door hadden dat (bepaalde) kinderen niet zo actief zijn. Uit de evaluatie blijkt dat zij door de interventie het buitenspelen meer structureren, organiseren en een actieve rol pakken en dat ze daar profijt van hebben, o.a. omdat de leerlingen blijer en energiever de klas weer in gaan en er minder (negatieve) energie gaat naar ruzies oplossen. De handvatten die zij aangereikt hebben gekregen, ervaren zij als bruikbaar en ondersteunend in het stimuleren van het bewegen tijdens het buitenspelen. De vakleerkrachten bewegingsonderwijs geven aan nu actief bij te dragen aan de variatie in spellen op het schoolplein. Uit de procesevaluatie op organisatieniveau blijkt dat de directie/management/ pedagogisch coaches tevreden zijn met de interventie PLAYgrounds. Het borgen van afspraken in beleid noemen zij als belangrijke eye-opener. Ze geven ook aan dat het belangrijk is om aandacht te blijven houden voor de vertaling van dat beleid naar het dagelijkse handelen en om te blijven evalueren en opfrissen. Uit de procesevaluatie met de kinderen blijkt dat zij blij met de veranderingen in het buitenspelen, ze kunnen meer verschillende activiteiten doen en hoeven minder lang op hun beurt te wachten. Ze geven aan plezier te hebben in het buitenspelen en al helemaal als de meester of juf meedoet. Ook vinden ze de spellen leuker, omdat er meer spel materiaal is en er minder gedoe is tijdens de spellen.

## 4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

Het designartikel is gepubliceerd (Janssen, M., Toussaint, H. M., Van Mechelen, W., & Verhagen, E.A.L.M. (2011). PLAYgrounds: effect of a PE playground program in primary schools on PA levels during recess in 6 to 12 year old children. Design of a prospective controlled trial. BMC Public Health, 11, 282. doi: 10.1186/1471-2458-11-282)

Het effectartikel is gepubliceerd: Janssen, M., Twisk, J.W., Toussaint, H.M., van Mechelen, W., & Verhagen, E.A.L.M. (2013). Effectiveness of the PLAYgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children. Br J Sports Med. doi: 10.1136/bjsports-2012-091517

Uit de effectevaluatie kwam naar voren dat de interventie ervoor zorgt dat kinderen in de interventiegroep intensiever bewegen op het schoolplein en dat dit effect gedurende het schooljaar blijft bestaan. Er is dus geen novelty-effect, maar een continuerend effect. Het effect voor meisjes is 1,4 keer zo groot als voor jongens (jongens bewogen al meer voor de interventie) en het effect voor de oudere leeftijdsgroep (10-12 jaar) is 1,3 zo groot als voor de jongere groepen (6-7 en 8-9 jaar).

In zeven Nederlandstalige artikelen is het PLAYgrounds raamwerk op praktische wijze beschreven.

2024	Keijser, N., Van Gelder, W., Koenders, K., Janssen M. (2024). De dynamische schooldag; roostering van buitenspelen door de dag heen. Lichamelijke Opvoeding, LO5 pp [..]
2024	Mauw, S. (2024), van Gelder W., Goedhart, B., Janssen M. (2024). De rol van de begeleider tijdens het buitenspelen. Lichamelijke Opvoeding, LO5, pp. [..]
2024	Janssen, M. en Mauw, S. (2024). De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool. Lichamelijke Opvoeding, LO5, pp. [..]
2024	Geschiere, E. en Krajenbrink, H. (2024). Toolkit beweegstimulering op het schoolplein. Lichamelijke Opvoeding, LO1, pp. 38-39.
2016	Janssen, M. en Mauw, S. (2016). Het schoolplein en een gezonde ontwikkeling- Belangrijker voor kinderen dan gedacht. Lichamelijke Opvoeding, 104(3), pp. 21-23
2015	Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht.. (2). Lichamelijke Opvoeding, 103 (6), pp. 23-25
2015	Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht.. (1). Lichamelijke Opvoeding, 103 (5), pp. 26-29

### Procesevaluaties

Er is in de periode 2016-2018 een procesevaluatie gedaan door middel van systematische observaties (zie pagina 19 en toegevoegd bij de stukken). Over de periode 2019-2024 is monitoring van de interventie gedaan i.s.m. de werkgroepen van de betreffende organisaties. Zie pagina 20 en toegevoegd bij de stukken.

### Ander onderzoek naar schoolplein interventies

Er zijn geen vergelijkbare Nederlands studies naar schoolpleininterventies. Wel is er een participatieve studie onder Nederlandse basisschoolleerlingen gedaan. Daaruit blijkt dat het raamwerk van PLAYgrounds goed aansluit bij de wensen en behoeften van kinderen voor duidelijkheid, veiligheid, differentiatie in activiteiten en variatie in spelmaterial en supervisie van volwassenen tijdens de buitenspeelpauze. **Zie artikel Caro et al., 2015**

Het effect van PLAYgrounds is gedurende een geheel schooljaar gemonitord. De meeste buitenlandse studies naar schoolpleininterventies hadden een follow-up korter dan 4 maanden, een enkele 8-12 maanden (**Zie Frost et al, 2018**). PLAYgrounds is 1 van 3 studies met een langere follow-up. De andere 2 studies waren de LEAP studie (Hyndman et al, 2014) die uit het verschaffen van los / verplaatsbaar materiaal bestond om mee te spelen. Deze interventie zorgde voor een verhoging van de (geobserveerde) lichamelijke activiteit (38,5% naar 60% van de kinderen), ook na 8 maanden. In de andere studie (Ridgers et al, 2010) is voor 20.000 euro per schoolplein een aanpassing gedaan met lijnen om zones te creëren (zoals Zoneparc) en zijn er fysieke structuren (zoals doeltjes en baskets) toegevoegd. Deze interventie zorgde voor 1,4% meer intensieve lichamelijke activiteit. PLAYgrounds is een intensievere interventies (combinatie fysieke aanpassing en actieve rol begeleider), maar laat dan ook overtuigender effecten zien; (bijna) verdubbeling matig intensieve lichamelijke activiteit, objectief gemeten met accelerometers en geobserveerd met een valide meetinstrument.



Het artikel "*Where to next for school playground interventions to encourage active play? An exploration of structured and unstructured school playground strategies*" van **Hyndman (2015)** maakt duidelijk dat er slechts van 3 effectieve schoolpleininterventies proces-evaluaties zijn gedaan (LEAP, PLAYgrounds en PlayZone). Een proces-evaluatie kan helpen bij de herhaling van een interventie en het interventie-effect op andere scholen. In de PlayZone Interventie is structuur aangebracht met lijnen, is een handleiding gemaakt voor spellen, werd spelmateriaal aangeboden en is een handleiding voor een actieve begeleider geïmplementeerd.

Uit de proces-evaluaties blijkt dat de interventie simpel moet zijn en de leerkrachten / begeleiders ondersteuning nodig hebben bij de implementatie van de interventie. Vanuit PLAYgrounds is er de mogelijkheid om ondersteuning te krijgen via de GS-adviseur of de scholingsorganisatie PLAYgrounds. Uit de wetenschappelijke proces-evaluatie blijkt dat de interventie (voldoende) simpel is om te implementeren.

Hyndman geeft verder aan dat er meer onderzoek nodig is om meisjes actiever te krijgen. Door de PLAYgrounds interventie krijgen juist meisjes ook de ruimte om actief te zijn (bijv. door hotspot-rooster voetbal, waardoor zij ook zonder jongens kunnen spelen en daarmee meer op hun eigen niveau kunnen voetballen). Daarnaast geeft Hyndman aan dat het belangrijk is om voor variatie (in activiteiten en materiaal) te zorgen. Ook hier wordt rekening mee gehouden binnen de PLAYgrounds interventie (bijv. het spelmateriaal is afgestemd op de leeftijd en motorische ontwikkeling; en de zones zorgen voor een variatie in activiteiten).

In een ZonMw-studie (2022) is PLAYgrounds gebruikt om een training voor scholarshippers van de Krajicekfoundation te ontwikkelen. [In het factsheet](#) (2023) wordt geconcludeerd dat met deze training het handelen van Scholarshippers op de playgrounds kan worden verbeterd, en daarmee de motorische ontwikkeling van kinderen. Professionals leren over het belang van een brede motorische ontwikkeling voor kinderen en krijgen praktische handvatten om meer te variëren en differentiëren in hun spelaanbod. Hierdoor kunnen meer kinderen op de playground gestimuleerd worden actief te bewegen en enthousiast gemaakt worden voor verschillende sport- en spelactiviteiten. Wanneer rekening wordt gehouden met de verschillen in niveaus van vaardigheid tussen kinderen, kan worden gezorgd voor voldoende en veelzijdig bewegen voor iedereen. Door veelzijdig te bewegen wordt de brede motorische ontwikkeling van kinderen bevorderd. Ieder kind kan dan op zijn of haar eigen niveau met plezier meedoen. Of de training en de nieuwe vaardigheden van de Scholarshippers daadwerkelijk zorgen voor veelzijdiger bewegen, kan in een vervolgonderzoek geëvalueerd worden.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

De werkzame elementen van deze interventie is het raamwerk van PLAYgrounds, gebaseerd op het sociaal-ecologisch model van gedragsverandering en op onderzoek naar de effectiviteit van de losse maatregelen:

- **Timemanagement** waardoor er zo min mogelijk kinderen tegelijk buiten zijn en populaire speelplekken verdeeld worden
- **Structuur** op het plein met veel differentiatiemogelijkheden
- **Buitenspeelmateriaal, inclusief spelkaarten** dat zorgt voor een variatie in bewegen
- Een **koppeling met de gymles**, waar kinderen nieuwe spellen en motorische vaardigheden krijgen aangeleerd, die ze ook op het schoolplein kunnen gebruiken.
- Actieve rol voor de leerkracht/**begeleider** die voor kinderen spelmogelijkheden creëert en op bepaalde tijden meespeelt

Met dit raamwerk krijgt de begeleiding (schoolteam) handvatten om het hoofddoel (om 6-12 jarige kinderen gedurende de ochtendpauze matig intensief lichamelijk actief te laten bewegen op het schoolplein) te bereiken. Het raamwerk wordt altijd op maat gemaakt voor de school, op basis van onder andere een analyse van het huidige beweeggedrag en gebruik van het plein. De tevredenheidmeting onder leerkrachten en leerlingen zorgt voor draagvlak en het regelmatig observeren en eventueel aanpassen zorgt voor een effect op lange termijn. Een belangrijke randvoorwaarde is dat het schoolteam de noodzaak voelt om met de interventie aan de slag te gaan en dat de werkgroep de tijd krijgt om hier een voortrekkersrol in te vervullen.

## 6. Aangehaalde literatuur

Anselma, M., Collard, D., van Berkum, A., et al. (2020). Trends in Neuromotor Fitness in 10-to-12-Year-Old Dutch Children: A Comparison Between 2006 and 2015/2017. *Frontiers in public health*, 8, 559485.

Barnett, L.M., Lai, S.K., Veldman, S.L.C. et al. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 46, 1663–1688.

Belton, S., O' Brien, W., Meegan, S. et al. (2014). Youth-Physical Activity Towards Health: evidence and background to the development of the Y-PATH physical activity intervention for adolescents. *BMC Public Health*, 14, 122.

Boreham, C., & Riddoch, C. (2002). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences*, 19, 915-29.

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

Caro, H.E., Altenburg, T.M., Dedding, C., Chin a Paw, MJM. (2015). Dutch Primary Schoolchildren's Perspectives of Activity-Friendly School Playgrounds: A Participatory Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016, 13, 526; doi:10.3390/ijerph13060526

Centraal Bureau voor de Statistiek. Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2014-2020): Voldoen aan de beweegrichtlijnen in 2020. Te raadplegen op: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

Centraal Bureau voor de Statistiek. Gezondheidsenquête (2001-2013), Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor CBS i.s.m. het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2014-2020), Sportdeelname wekelijks. Te raadplegen op: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

Collard, D., Razza, L., Mauw, S., ten Tije, T, & Nauta, J. (2023). Motorische vaardigheden bevorderen door veelzijdig bewegen te stimuleren op de Krajicek Playgrounds. Factsheet Mulierinstituut. Te downloaden op: <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11180&m=1675955946&action=file.download>

Dzewaltowski, D.A., Glasgow, R.E., Klesges, L.M., Estabrooks, P.A., Brock, E. (2004). RE-AIM: evidence-based standards and a Web resource to improve translation of research into practice. *Ann Behav Med*;28(2):75-80.

Frost. M.C., Kuo, E.S., Harner, L.T., Landau, K.R. Baldassar, K. (2018). Increase in Physical Activity Sustained 1 Year After Playground Intervention. *Am J Prev Med* 2018;54(5S2):S124–S129

Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht.. (2). *Lichamelijke Opvoeding*, 103 (6), pp. 23-25

- Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht.. (1). Lichamelijke Opvoeding, 103 (5), pp. 26-29
- Geschiere, E. en Krajenbrink, H. (2024). Toolkit beweegstimulering op het schoolplein. Lichamelijke Opvoeding, LO1, pp. 38-39.
- Hyndman, B.P., Benson, A.C., Ullah, S. et al. Evaluating the effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) school playground intervention on children's quality of life, enjoyment and participation in physical activity. BMC Public Health 14, 164 (2014). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-164>
- Hyndman, B.P. (2015). Where to next for school playground interventions to encourage active play? An exploration of structured and unstructured school playground strategies. Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention, vol. 8, no. 1, pp. 56-67.
- Janssen, M. en Mauw, S. (2024). [titel nog bepalen]. Lichamelijke Opvoeding, LO5, pp. [..]
- Janssen, M. en Mauw, S. (2016). Het schoolplein en een gezonde ontwikkeling- Belangrijker voor kinderen dan gedacht. Lichamelijke Opvoeding, 104(3), pp. 21-23
- Janssen, M., Toussaint, H. M., Van Mechelen, W., & Verhagen, E.A.L.M. (2011). PLAYgrounds: effect of a PE playground program in primary schools on PA levels during recess in 6 to 12 year old children. Design of a prospective controlled trial. BMC Public Health, 11, 282. doi: 10.1186/1471-2458-11-282
- Janssen, M., Twisk, J.W., Toussaint, H.M., van Mechelen, W., & Verhagen, E.A.L.M. (2013). Effectiveness of the PLAYgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children. Br J Sports Med. doi: 10.1136/bjsports-2012-091517.
- Janssen, M., Toussaint, H. M., van Mechelen, W., & Verhagen, E. A. (2013). Translating the PLAYgrounds program into practice: a process evaluation using the RE-AIM framework. J Sci Med Sport, 16(3), 211-216. doi: 10.1016/j.jsams.2012.06.009.
- Kenniscentrum Sport en Bewegen (nd). Beweegrichtlijnen. Te raadplegen op: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>
- Mauw, S. (2024), van Gelder W., Goedhart, B., Janssen M. [titel nog bepalen]. Lichamelijke Opvoeding, LO5, pp. [..]
- McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Elder, J.P., et al. (1997). Physical activity levels and prompts in young children at recess: a two-year study of a bi-ethnic sample. Res Q Excerc Sport;68(3):195-202.
- Pellegrini, A.D., & Smith, P.K. (1993). School recess: implications for education and development. Rev Educ Res;63:51-67.
- RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, VeiligheidNL in samenwerking met CBS Centraal Bureau voor de Statistiek (2019). LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, Zitgedrag. Te raadplegen op: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag>
- Runhaar, J., Collard, D.C.M., Singh, A.S., et al. (2010). Motor fitness in Dutch youth: differences over a 26-year period (1980-2006). Journal of Science and Medicine in Sport, 13(3), 323-328

Van Kann, D.H.H., Adank, A.M., van Dijk, M.L., et al. (2019). Disentangling Physical Activity and Sedentary Behavior Patterns in Children with Low Motor Competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 380.

Van Stralen, M., Yıldırım, M., Wulp, A., et al. (2013). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 2, 201-206.

Verstraete, S.J.M., Cardon, G.M., De Clercq, et al. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess in elementary schools: the effects of providing game equipment. *Eur. J. Public Health*;16:415-419.

Zask, A., van Beurden, E., Barnett, L., et al. (2000). Active school playgrounds- myth or reality. Results of the 'move it groove it' project. *Prev Med*;33(5):402-8.

## 7. Praktijkvoorbeeld

### **Analyse voor de uitvoering:**

Bij het analyseren van beweeggedrag worden de variabelen 'intensiteit van bewegen' en 'kwaliteit van bewegen' in kaart gebracht. De intensiteit van bewegen is laag. De belangrijkste oorzaak daarvan is het gebrek aan ruimte door het grote aantal kinderen dat tegelijkertijd buiten speelt. Met name de zandbak, de klimtoestellen en het onverharde gedeelte van het schoolplein zijn overbezet. Hierdoor is er letterlijk te weinig ruimte om te kunnen bewegen. Daarnaast zien wij enkele subgroepen die niet actief zijn, zoals de oudere meisjes (geen uitdaging / passend spelaanbod), groep acht (voetbal, maar teveel kinderen en onduidelijke spelregels) en de kinderen die geen bezigheid weten te vinden (door overbezetting van toestellen en geen beschikbaarheid van spelmateriaal). Veelal leidt het doelloze gedrag tot het bekende pakkertje, waarbij veel duwen en trekken plaatsvindt. De kwaliteit van bewegen en de kwaliteit van spel baart ons meer zorgen. De grote hoeveelheid kinderen op het schoolplein zorgt ervoor dat een spel niet op gang kan komen, het spel 'lukt' vervolgens niet. Hierdoor is er geen ruimte voor spel op verschillende niveaus van bewegen; alleen de motorisch vaardige speler(s) zijn actief. Dit leidt tot frustraties van de andere spelers en daardoor ook tot ongewenst gedrag. Het spel van groep 8 resulteert in een 'schopspel', de begeleiders hebben hun handen vol aan enkele kinderen die ongewenst gedrag vertonen en de minder motorisch en/of sociaal vaardige kinderen delven het onderspit. Dit leidt tot competitieve situaties met weinig respect voor andere kinderen en minder ruimte voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Bovendien krijgt het grootste deel van de kinderen hierdoor weinig mogelijkheden om een brede basis aan motorische vaardigheden te ontwikkelen. Dit kan leiden tot een daling van het zelfvertrouwen, aangezien motoriek een verband heeft met sociale status en zelfvertrouwen.

Er is nauwelijks effect van de aanwezige begeleiding op het plein, anders dan ruzies oplossen en pleisters plakken. Het is echter ook niet mogelijk om in een begeleidende rol te komen. Er zijn te veel kinderen op het plein en het buitenspelen is hierdoor chaotisch, terwijl het eruit ziet alsof 'alle kinderen in beweging zijn'. Door een gebrek aan structuur, duidelijke afspraken en aansluiting bij de interesses en belevingswereld van verschillende leeftijdsgroepen, hebben de begeleiders slechts een reactieve rol in plaats van een proactieve, enthousiasmerende en begeleidende rol. Een zeer triest gevolg is dat kinderen die minder motorisch vaardig of minder sociaal vaardig zijn, zich verloren voelen op het schoolplein en ook niet opgemerkt worden door de begeleiders. Deze kinderen zijn extra kwetsbaar op het schoolplein, dus een proactieve rol van de begeleider is nodig om deze kinderen veiligheid te bieden en vervolgens het plezier in bewegen te laten ervaren. Bovenop het feit dat de organisatie van het buitenspelen geen mogelijkheden biedt om te begeleiden, wordt er door de begeleiders ook nauwelijks een poging ondernomen om kinderen te enthousiasmeren voor spel. Er wordt zelfs spelmateriaal weggenomen als middel om de veiligheid te kunnen waarborgen. Dit resulteert in nog minder spelaanbod voor de kinderen.

Het plein wordt overheerst door dominante groepen, met name voetballende jongens die veel ruimte innemen. Het is chaotisch, onoverzichtelijk en komt meer neer op het 'luchten' van de kinderen dan met buitenspelen. Er ontstaan hierdoor ook fysiek onveilige situaties, met name op het moment dat jonge kinderen door spel van oudere kinderen heen lopen. Bij bepaalde groepen (bijvoorbeeld groep 8) is de sfeer negatief tot schadelijk, waardoor er meerdere incidenten zijn. Tijdens de observatie viel op dat er in

de onderlinge communicatie tussen de kinderen meer wordt geschreeuwd dan gesproken. Ook kwamen kinderen weinig tot samenspel. Er is nauwelijks spel materiaal beschikbaar en de begeleiders maken geen gebruik van de aanwezige fietskarren. Zij vinden dit te druk en daardoor te onveilig.

### **Tijdens de interventie**

De school is met ons een begeleidingstraject aangegaan, waarbij we het raamwerk op maat hebben gemaakt voor de school. Er is onder andere gekozen om met minder kinderen tegelijk buiten te spelen, gebruik te maken van hotspatroosters, de indeling is aangepast, spel materiaal is aangeschaft, de begeleiders zijn geschoold en meerdere malen begeleid tijdens de buitenspeelpauze (inclusief video-interactietraining). Daarnaast is de vakleerkracht bewegingsonderwijs aandacht gaan besteden aan de schoolpleinspellen. Iedere twee maanden is er door PLAYgrounds geobserveerd en geëvalueerd met de werkgroep, waarna kleine aanpassingen aan de organisatie zijn gedaan. In het tweede jaar zijn de nieuwe medewerkers geschoold en de leerkrachten die al geschoold waren hebben een opfris- en verdiepingsscholing gehad.

### **Na de interventie**

Het doel en de subdoelen zijn gehaald, de interventie is positief geëvalueerd door de leerkrachten. De school heeft nog regelmatig contact met PLAYgrounds bij vragen. Jaarlijks wordt besproken of er nieuwe input van PLAYgrounds nodig is.

## Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Kenniscentrum Sport & Beweging, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

