**Het schoolplein als een verlengstuk van de gymles**  
**door: Lennart Bloemhof | 20 juni 2013**

Voor steeds meer basisschoolkinderen is het schoolplein een speeloase in de dichtbebouwde Nederlandse steden. Bewegingswetenschapper Mirka Janssen ziet het schoolplein anno 2013 - en het bijbehorende speelkwartiertje in de pauze - als belangrijk element in het stimuleren van beweegactiviteit bij jonge kinderen. Janssen - verbonden aan de Hogeschool van Amsterdam (HvA) - startte vanuit die overtuiging een promotieonderzoek en ontwikkelde daaruit het zogenaamde PLAYgrounds-programma.

“De aanleiding voor het onderzoek kwam vanuit meerdere kanten”, zegt Janssen, die de Academie voor Lichamelijke Opleiding (ALO) aan de HvA voltooide, daar doceerde, en vervolgens Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam (VU) studeerde. Janssen: “De ALO-opleiding van de HvA werkt samen met een groep scholen in Amsterdam Nieuw-West. ALO-studenten liepen onder meer stage op die scholen en zagen daar veel dikke kinderen die te weinig bewogen. De gymleraren verklaarden dat ze niet veel konden uitrichten bij deze kinderen met maximaal twee keer 45 minuten bewegingsonderwijs per week.”

**Schoolplein**Beweegstimulering buiten de reguliere gymles zou een stap in de goede richting zijn, volgens de docenten. De promovenda verdiepte zich in die mening en kwam uit bij het schoolplein. “Een andere reden voor het onderzoek en oprichten van het programma, is het feit dat er best veel schoolpleinprogramma’s bestaan, maar die zijn te duur voor veel scholen.”

Volgens de onderzoekster is er in de wetenschap veel gepubliceerd over beweegstimulering bij jonge kinderen. “Daarin staat wat werkt om deze groep aan het bewegen te krijgen. Wat ik met mijn onderzoek doe, is op een effectieve manier die theorie met de praktijk bundelen.”

**PLAYgrounds-programma**Het PLAYgrounds-programma is opgebouwd uit verschillende segmenten en richt zich op basisschoolkinderen uit de groepen 3 tot en met 8. “Allereerst is het belangrijk dat de verbinding met de gymles wordt gemaakt”, legt Janssen uit. “Kinderen leren tijdens gym spelletjes die ze op het schoolplein kunnen doen en zo ontwikkelen ze zich ook op motorisch gebied. Dit alles moet er voor zorgen dat ze eerder gaan bewegen op het schoolplein.”

Een tweede aspect van het programma is het beschikbaar stellen van speelmateriaal op schoolpleinen. “Elke klas krijgt een kist, met daarin op hun leeftijd afgestemde spullen. Dat varieert van jongleerspullen en ballen, tot kijkwijzers voor tikspelletjes. Via een leensysteem kunnen kinderen spullen uit de kist pakken. Als je namelijk voor de hele school een container met speelgoed op het plein zet, gaat er veel kapot of komt niet terug.”

**Hotspots**Verder wordt het schoolplein met het programma fysiek aangepast door het plein op te delen in zones: het hotspotssysteem. Doel van die herinrichting is om per kind meer speelruimte te scheppen, wat een omgeving moet creëren dat uitnodigt tot bewegen.

Janssen specificeert: “Die hotspots moeten er voor zorgen dat niet alleen de stoere jongens de populairste speelplekken op het schoolplein bezetten, maar ook timide kinderen kunnen bewegen op die plekken. Ook zijn er rustigere zones, zodat je niet overal bang hoeft te zijn voor een bal in je gezicht.” Via hotspotroosters wordt bepaald wanneer welke klas of groep de zone mag bezetten. “Met name meisjes in groep 7/8 hebben daar baat bij. Deze groep beweegt namelijk het minste”, legt Janssen uit.

**Docentparticipatie**Tijdens de speelkwartieren is er in het PLAYgrounds-programma ook een rol weggelegd voor de docenten. Die houden toezicht en spelen één dag in de week mee met de kinderen. “Onderzoek laat zien dat het meedoen van docenten de beweegparticipatie stimuleert”, aldus Janssen. Volgens haar scheelt het ook wanneer docenten minder kinderen tegelijkertijd op het plein laten spelen. “Dan is er simpelweg veel meer ruimte om te bewegen.”

**Resultaten**In het kader van haar promotieonderzoek heeft Janssen de effecten van het PLAYgrounds-programma onderzocht. Dat schoolpleinonderzoek heeft ze inmiddels afgerond en resultaten van die analyse zijn gepubliceerd in bewegingswetenschapvakbladen. Uit de effectevaluatie blijkt dat kinderen met hulp van het programma gedurende het hele schooljaar intensiever bewegen.

Daarnaast toont een onderzoek naar de implementatie van het programma aan dat PLAYgrounds voor scholen gemakkelijk zijn om op te zetten en te onderhouden. De beweeginterventie krijgt een handleiding meegeleverd met daarin een voorbereidingschecklist en plan van aanpak voor de school, inclusief voorbeelden van hotspotroosters, materiaallijsten, kijkwijzers, leensystemen, gymlessen en eventueel maandthema’s.

**Afrondende fase**“Er moet nog één resultatenartikel gepubliceerd worden”, zegt Janssen over de huidige fase van haar onderzoek. Daarnaast is ze druk bezig met het schrijven van haar proefschrift. Het nog resterende artikel gaat over een bijkomende onderzoeksvraag, waarin het effect van beweging tijdens pauzes of gym op het concentratievermogen van kinderen centraal staat.

“Hoe je dat kunt meten? Dat is inderdaad een lastige kwestie”, bevestigt Janssen. “Maar er bestaat daar een diagnostische test voor, die focust op het uitvoeren van één taak door het kind na inspanning, waarvan ze zich niet mogen laten afleiden. In dit geval zoeken ze bepaalde paren op een vel papier binnen een vastgestelde tijd. Het is geen waterdichte meetmanier, maar geeft wel inzicht.”

Over de voorlopige uitslagen van de metingen is Janssen helder. “Wanneer een kind in de pauze matig-intensief beweegt - en dat is vergelijkbaar met een kwartier bewegen in de pauze op het schoolplein - verbetert de concentratie wanneer ze langere tijd moeten doorwerken. Wanneer kinderen overigens te intensief bewegen, verdwijnt dat effect.”

**Praktijk**Janssen verwacht haar promotieonderzoek na de zomer af te ronden. Ze hoopt dat haar bevindingen de weg naar de praktijk vinden. “Via KiK, het kenniscentrum van de HvA, bieden we bijvoorbeeld een begeleidingstraject aan voor scholen om het PLAYgrounds-programma te implementeren waarin we helpen met het herstructuren van de schoolpleinen en het invoeren en monitoren van het programma.”

Eenmaal gepromoveerd, zou ze zich graag met die vertaalslag naar de praktijk bezighouden. “Want er is een hoop winst te behalen op dit gebied”, benadrukt Janssen. “Zeker als je ziet hoe weinig ruimte er soms per kind is op schoolpleinen.”

Voor meer informatie: [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl/i-database/interventies/p/15657/) (daarin o.m. een nationale database van leefstijlinterventies) of klik [hier](http://www.nijha.nl/referentieplekken/ref_cat=9/) voor de inrichting van schoolpleinen door Nijha