

'Bewegen baat het brein' | Ofwel: het schoolplein als leermiddel!

06-09-2011

door: At van Steijn

Veel schoolpleinen zien er opvallend leeg en desolaat uit. Verwonderlijk, omdat we de bewegingsarmoede en daarmee het almaar uitdijende overgewicht bij kinderen en jongeren als een ernstig gevaar voor de toekomst zien. Nog zeer recent bleek uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam dat basisschoolleerlingen uit groep 7 en 8 minder fit zijn dan hun leeftijdgenootjes 30 jaar geleden: de huidige generatie 10- tot 12-jarigen scoort fors lager op kracht, snelheid, lenigheid en motorische vaardigheden. Onderzoeker Dorine Collard concludeert: 'sporten en bewegen zou op basisscholen veel meer aandacht moeten krijgen' (VU-MC, 2010).

Bovendien is het inmiddels voldoende duidelijk dat sport en bewegen een gunstig effect hebben op de cognitieve-, emotionele-, sociale- en creatieve ontwikkeling van kinderen. Spel en beweging zouden hoog op de agenda moeten staan van iedereen die betrokken is bij het basisonderwijs. Onmiddellijk volgt dan de vraag: kan het schoolplein beter worden benut, en zo ja hoe?

Bewegen door de tijd

Het belang van beweging en kennisoverdracht werd al in de Griekse Oudheid onderkend. Aristoteles stichtte de Peripatetische school - genoemd naar de overdekte wandelgalerij (peripatos) - waar hij al lopend les gaf. Motorische ontwikkeling en kennisoverdracht gingen hierbij hand in hand. Rondom de Gymnasia lagen zelfs uitgestrekte sportcomplexen. Een groot 'schoolplein' dus!

Het was de Romeinse dichter Juvenalis die sport, beweging en kennisoverdracht samenvatte met de uitspraak: 'mens sana in corpore sano' (een gezonde geest in een gezond lichaam). In de moderne tijd wordt het schoolplein vooral gezien als een ruimte waar kinderen hun pauzes doorbrengen en waarop leerkrachten zich hooguit begeven als 'pleinwacht'. Alleen enkele onderwijsvernieuwers (Petersen, Freinet, Montessori e.a.) uit de vorige eeuw stelden eisen aan en zagen het belang in van de buitenruimte van de school.

In Europa zijn de normen voor vierkante meter buitenruimte per leerling veel ruimer dan in Nederland. Sport en bewegen is elders in Europa ook meer geïntegreerd in het lesprogramma. Inmiddels krijgt ook in Nederland de buitenruimte meer aandacht - mede door de opkomst van de Brede School - waarbinnen ook buitenschoolse- en kinderopvangactiviteiten thuishoren. Kennelijk groeit het besef dat een goed schoolplein ruimte biedt aan verschillende activiteiten en kinderen kan uitdagen tot zo gevarieerd mogelijk bewegen, passend bij hun leeftijd en de daarbij behorende moeilijkheidsgraad. Toch zien de schoolpleinen er nog vaak uit als een verloren ruimte. En als er al nagedacht werd over de inrichting ervan krijgt het van de leerkrachten niet of nauwelijks aandacht.

Deze onderwaardering van het schoolplein wordt weerspiegeld in de opleiding van basisschoolleerkrachten. Pabo's zouden meer aandacht moeten besteden aan de betekenis van sport en bewegen op de ontwikkeling van cognitieve vaardigheden. Maar zelfs bij onderwijsprogramma's 'lichamelijke opvoeding' krijgt het 'vrije spel' (zo je wilt de buitenruimte) niet of nauwelijks aandacht. Het lijkt alsof de Pabo toekomstige leerkrachten aflevert met pleinvrees...!

Om een compleet beeld van een kind te kunnen vormen en om een kind goed in zijn/haar ontwikkeling te begeleiden is het wenselijk dat een groepsleerkracht een kind in verschillende contexten mee maakt. Sprekend, schrijvend, rekenend, de natuur onderzoekend, zingend, zich beeldend uitend, maar ook (vrij) bewegend. Terwijl in de hedendaagse praktijk het 'speelkwartier' voor leerkrachten vaak pauzetijd is!

‘Bij een brede school hoort het brede schoolplein, een toegankelijk schoolplein’

‘Het schoolplein moet eindelijk eens serieus genomen worden. Het is altijd een sluitpost. Als architect krijg ik wel een programma van eisen voor het gebouw, maar nooit voor het schoolplein. Dat klopt niet. Het is momenteel niet eens een kwestie van *low budget*, maar *vanno budget*. Terwijl het inrichten van een goed schoolplein een vak is. Ik pleit voor een fatsoenlijk budget, een programma van eisen en een goed beheersplan voor ieder schoolplein. Dan kan je het schoolplein ook met een gerust hart openstellen’.

Architect Marlies Rohmer in de brochure van Jantje Beton ‘Een schoolplein voor de buurt’

Effecten van kinderspel

De betekenis van spel, sport en bewegen op school voor later is evident. Een betoog over de gunstige effecten van fysieke activiteiten op de gezondheid van kinderen is eenvoudig te houden.

- *Fysiek*: basale bewegingsvaardigheden in de directe omgeving van het kind vormen een fundament voor tal van (latere) sportieve activiteiten (Gallahue&Ozmun, 2001).
- *Cognitief*: onderzoek wijst uit dat het bewegen voor het jonge kind bij uitstek de brug is naar de ander en het andere. Het weer krijgen van iets - inclusief verbaal begrip en ruimtelijk inzicht - komt primair tot stand als aan-den-lijve ondervinden (embodied knowledge): het jonge kind volgt de weg van grijpen naar begrijpen, niet omgekeerd (o.a. Piaget, 1968). Bovendien leidt fysieke activiteit - bij een goede dosering - aantoonbaar tot een toename van de doorbloeding in verschillende hersengebieden, wat leidt tot een groter ‘leervermogen’: er wordt beter opgelet en de concentratie neemt toe (Dordel&Breithecker, 2007). En onderzoek laat zien dat meisjes die aan fysieke activiteiten deelnemen betere schoolresultaten boeken dan zij die geen of weinig fysieke activiteiten hebben; sportende meisjes uit etnische minderheidsgroepen in het voortgezet onderwijs halen hogere cijfers (Marsh&Kleitman, 2003).
- *Affectief en sociaal*: samenwerken, rekening houden met anderen, elkaar helpen e.d. zijn belangrijke thema’s bij de opvoeding van jonge kinderen. Fysieke activiteiten op een schoolplein hebben een aantal voordelen: ze zijn toegankelijk voor alle leerlingen, er wordt minder externe nadruk gelegd op prestatie en competitie en er is de mogelijkheid om sociale opvoeding te integreren met het onderwijs zelf (Shields&Bredemeier, 1995).

Kortom, sport en bewegen kan ontegenzeggelijk op tal van gebieden positieve effecten hebben; of die effecten worden gerealiseerd, is geheel afhankelijk van de context waarin de activiteiten worden aangeboden. Zo lijken er dus voor de basisschool (en wellicht zelfs de voorschool) bij uitstek unieke kansen te liggen op het gebied van sport-, beweeg- en leergedrag.

Spel is serieus te nemen

In de Verenigde Staten is gebleken dat een programma dat fysieke activiteiten met reken- en taalopdrachten combineert een zeer goede manier is om iets aan de problematiek van de achterstandsleerlingen te doen. Juist door kinderen al bewegend aspecten van lezen, spellen en rekenen te leren, halen zij hierop betere resultaten. Bovendien bleken de kinderen fitter te zijn en minder overgewicht te hebben. Het programma leidt niet alleen tot positieve effecten op de korte termijn, maar ook op lange termijn. Het vergroot de ontwikkelingskansen van achterstandsleerlingen en biedt hen meer kansen op een volwaardige positie in de maatschappij.

Bewegingswetenschappers en onderwijskundigen van UMCG/RUG ondersteunen deze moderne inzichten. Inmiddels zijn zij op twaalf scholen in Noord-Nederland gestart met een onderzoek naar het effect van de combinatie van fysieke activiteiten met reken- en taalopdrachten op de schoolprestaties van kinderen.

‘Spelen is de essentie van de menselijke creativiteit, zich bewegend tussen verkenning, via ontdekking van samenhangen, naar experimenteren, kennen en kunnen’.

Bladergroen, 1973

Buitenspelen

In toenemende mate verschuift het kinderspel van buiten naar binnen, de kinder-vrijtijd verhuiselijk. Omgekeerd is de straat verengd tot een domein van en voor volwassenen. Buiten is binnengehaald en het is minder vanzelfsprekend dat kinderen zich buitenruimte toe-eigenen. Ze bouwen geen tent meer op de stoep, maar op hun eigen kamer...

Zo is er in de loop der jaren een soort geïndividualiseerde vorm van vermaak ontstaan, waarmee kinderen zich alleen en zonder andere kinderen of volwassenen kunnen bezighouden: de gameboy, playstation zijn vormen van activiteiten die aantrekkelijk zijn, echter niet of nauwelijks in sociaal en al helemaal niet in fysiek opzicht.

Nu kinderen al zo vroeg geconfronteerd worden met de virtualisering van de werkelijkheid (film, tv, computeranimaties, reclame) is het van enorm belang ze te stimuleren tot 'verbeeldend-bewegingsspel'. Recent onderzoek laat zien dat 'naarmate er meer verbeeldend wordt gespeeld er minder sprake is van gedragsproblematiek' (Van de Pol, 2005). En de mooiste plekken voor verbeeldend spel zijn uitdagende plekken, prikkelende objecten afgewisseld met groen, zand en water.

De verbinding tussen binnen en buiten is essentieel (Both, 2005). Er dient een levendige relatie te zijn tussen 'binnen' (in het schoolgebouw) en 'buiten'. Een goed op het onderwijskundig concept geconstrueerde buitenruimte zorgt voor een evenwichtige verdeling van kinderen over het schoolplein en dus voor concentratie en verdieping in het spel.

Kortom, een goed ingericht schoolplein kost dus niet alleen maar geld (!), maar is een verantwoorde investering in een leefbare, tolerante en gezondere wijk of buurt. Daarnaast zal het aanbieden van een kwaliteitsvol schoolplein een kosteneffectieve manier blijken te zijn om volgende generaties 'te bewegen' om er een actieve leefstijl op na te houden (Shephard&Trudeau, 2000).

Een goed ingericht schoolplein kan daarom alle bovenstaande gunstige effecten optimaal ondersteunen.

GOEDE-speelprojecten: een leermiddel voor op het schoolplein

Geen kind speelt om zich te ontwikkelen - het ontwikkelt zich omdat het speelt (Ooms, 2006). Bij het ontwerp en de inrichting van een goed schoolplein dient men zich te focussen op een vijftal competenties die kinderen spelender (zo je wilt bewegender)-wijs ontwikkelen: fysiek, cognitief, emotioneel, sociaal en creatief.

Het zijn deze competenties die kunnen bijdragen aan het onderwijskundig concept van de school, als ware het een onderdeel van de algemene visie op de ontwikkeling van het kind.

Maar nog te vaak wordt ontwerp en inrichting van een schoolplein overgelaten aan - op zich goedbedoelende - ouders/vrijwilligers en staan de professionals ietwat terzijde. Een goede speelomgeving maakt de stap van buitenspelen naar buitensporten vanzelfsprekender, immers 'jong geleerd oud gedaan'!

Van buitenspelen (dus ook op het schoolplein) leren kinderen veel, zowel fysiek als sociaal. Ze ontwikkelen waarden en normen, leren vallen, tegen een stootje kunnen, om te gaan met anderen en met winnen en verliezen. En het allerbelangrijkste: dat dingen niet vanzelf gaan. Dat inzet en uithoudingsvermogen nodig is om iets te bereiken en dat ze ook moeten leren omgaan met incasseren als het even tegenzit. Van al die vaardigheden hebben ze immers hun hele leven profijt.

We denken bij spelen, bewegen vooral aan jonge kinderen. Maar plezier hebben in de buitenruimte houdt niet op bij 12 jaar. Spelen, recreatie en sporten liggen namelijk in elkaars verlengde. Kinderen die veel buiten spelen, zullen ook later regelmatig blijven sporten. Heeft een kind veel bewogen, dan maakt het bewegen onderdeel uit van hun leefpatroon en is het meer vanzelfsprekend dat ze later als puber en volwassene blijven bewegen. Zo ligt een leven lang sporten in het verschie!

Van buitenspelen via buitensporten naar topsport; kan dat? Jazeker want hoe zijn die topsporters zo goed geworden? Niet door met een zak chips op de bank te hangen. Maartje Paumen is toch echt gewoon dagelijks buiten wat gaan hockeyen met vriendjes en vriendinnetjes uit de buurt. Robin van Persie was op elk uur van de dag wel te porren voor een potje straatvoetbal en voor de Nederlandse jeugdkampioen turnen Dewi Klomp was haar eerste toestel een gewoon duikelrek op het schoolplein...! Een speciaal talent voor 'iets' hebben is beginnersgeluk, maar ook met minder talent kan men heel ver komen.

Tot de leeftijd van gemiddeld 7 jaar worden de fysieke, sociale, cognitieve, emotionele en creatieve vaardigheden van het kind voornamelijk getraind door vrij te spelen. Na deze leeftijd worden deze vaardigheden door spel versterkt. Bij het ontwerp en de inrichting van een schoolplein dient men verschillende leeftijdsgroepen te onderscheiden: 4 tot 6 jaar (onderbouw), 6 tot 10 jaar (middenbouw) en 10 tot 12 jaar (bovenbouw).

- *Onderbouw*: heldere kleuren, vormen, contrasten en elementen die kinderen door middel van hun zintuigen kunnen ontdekken. Spelactiviteiten moeten zowel de grove alsook de fijne motoriek ontwikkelen. voldoende ruimte voor interactie en samenwerking.
- *Middenbouw*: dynamische ruimtes die uitnodigen tot actie en samenwerking met veelzijdige speel- en beweefuncties.
- *Bovenbouw*: inrichting zowel stoer, uitnodigend tot bewegen, alsook verschillende zones om in kleine groepjes bij elkaar te zijn (ontmoeting). Lichaamsbeweging is voor bovenbouwleerlingen belangrijk omdat beweging samenhangt met de emotionele en maatschappelijke rijpheid.

Zonering van het schoolplein is daarom erg belangrijk; zo ontstaat rust en overzicht en de aanwezigheid van 'groen' dient in elke zone geïntegreerd te zijn, immers natuur loont!

Wanneer aan bovenstaande uitgangspunten invulling is gegeven zal dat een enorme bijdrage leveren aan een gezonde leefstijl bij jonge kinderen.

At van Steijn is publicist en tevens verbonden aan 'GOEDE-speelprojecten' die een uniek en uitgebreid concept voor het ontwerp en de inrichting van schoolpleinen bieden, met als thema: 'bewegend spelen'. Onder andere biedt GOEDE-speelprojecten het zogenaamde Motorikpark aan, ontworpen vanuit sportwetenschappelijk inzicht en zeer geschikt voor bewegingsonderwijs op scholen. Voor meer informatie: www.goedespeelprojecten.nl