

Buiten Spelen

ONAFHANKELIJK PLATFORM VOOR SPELEN, SPORTEN EN BEWEGEN IN DE BUITENRUIMTE

- # 1 maart 2015
- # 2 juni 2015
- # 3 september 2015
- # 4 december 2015


acquirepublishing
AANGENAAM KENNIS MAKEN

**Special
Spelen
op hoogte**

- Mirka Janssen: minder hiërarchie op schoolplein stimuleert bewegen
- Kidspanel op bezoek bij de Vlindervallei in Amersfoort
- Louk Vanderschuren onderzoekt effecten spelen op hersenontwikkeling

INTERVIEW MET DR. MIRKA JANSSEN, HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM, DOMEIN BEWEGEN, SPORT EN VOEDING. OPLEIDINGSDOCCENT ACADEMIE VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING (ALO) EN ONDERZOEKSMEDEWERKER LECTORAAT PLAYGROUNDS.

Verander de hiërarchie op het schoolplein en kinderen bewegen meer



Een groot aantal kinderen is tijdens schoolpauzes niet fysiek actief, omdat zij daarvoor de ruimte niet krijgen. HvA-onderzoeker Mirka Janssen promoveerde aan het VUmc op het onderzoek PLAYgrounds, een bewegingsprogramma ontwikkeld door VUmc/Hogeschool van Amsterdam. Doel van PLAYgrounds is om kinderen van groep 3 t/m 8 dagelijks minimaal 15 minuten matig intensief te laten bewegen op het schoolplein tijdens de ochtendpauze. Uit het onderzoek van Janssen blijkt dat leerlingen op het schoolplein aanzienlijk meer bewegen. Het aantal kinderen dat voldoende beweegt tijdens het speekwartier verdubbelde.

Meer over het onderzoek van Mirka Janssen is te lezen op bit.ly/1E5fNxB

WAAROM PLAYGROUNDS?

“Bewegen is ontzettend belangrijk voor kinderen in motorisch, cognitief en sociaal opzicht. Een actieve pauze is wel gewenst, gezien het feit dat kinderen het grootste deel van de dag zitten op school. Het blijkt echter dat slechts 40% van de kinderen actief is tijdens de pauze. Dat komt grotendeels door een beperkte ruimte (zeker in stedelijke gebieden), een hiërarchie (recht van de sterkste) en een weinig uitdagend schoolplein.

PLAYgrounds probeert dat veranderen. Uitgangspunt is dat alleen het schoolplein anders indelen,

niet werkt, want een aantal kinderen is dominant aanwezig en neemt meer ruimte in. Het is daarom nodig om de bestaande hiërarchie te veranderen en alle kinderen gebruik te laten maken van de populaire stukken van het schoolplein.”

HOE BEREIK JE DAT?

“Ten eerste wordt het schoolplein ingedeeld in speelvelden. Aangepaste pauze-roosters zorgen ervoor dat er minder kinderen tegelijkertijd naar buiten gaan. Elke klas krijgt een eigen tas met spel materiaal dat aansluit bij de leeftijd, zoals springtouw en jongleerspellen. Tijdens de

gymlessen is er extra aandacht voor spelletjes en sporten die de kinderen vervolgens in de pauze kunnen doen. Zo werkt het ook: kinderen doen dezelfde spelletjes daarna op het schoolplein.

Belangrijk in PLAYgrounds is ook dat docenten actief meedoen. Door te enthousiasmeren, het spel te begeleiden en soms ook te participeren. Kinderen worden door hun docenten extra enthousiast en gaan meer bewegen. Om docenten op weg te helpen zetten we tijdens workshops en trainingen met name in op hoe je als schoolteam de pauze zo organiseert dat alle kinderen in beweging kunnen komen. Een prachtig plein is namelijk geen garantie.”

WAT ZEGT PLAYGROUNDS OVER DE INRICHTING VAN HET SPEELPLEIN, OVER SPEELTOESTELLEN?

“Inrichting speelt zeker een rol, dus we proberen spellen een plek te geven met behulp van gekleurde lijnen, maar het succes van PLAYgrounds is dat het op iedere school toepasbaar is. Veel grote toestellen hebben een sedentair gevolg, dus we zijn meer van de inrichting met

speelvelden. We komen ook op heel mooi ingerichte pleinen, waar nog steeds dezelfde problemen heersen. Daarom geven we ook advies over de inrichting of te kiezen toestellen.”

KUN JE BESTAANDE SCHOOLPLEINEN SIMPEL AANPASSEN AAN DE FORMULE VAN PLAYGROUNDS?

“PLAYgrounds is eenvoudig, maar wel op maat. Op basis van een uitgebreide analyse ter plaatse maken we een plan. Daar moet het schoolteam uiteraard achter staan, want zij krijgen een belangrijke rol op het plein. Informeren, analyseren, plan opzetten en voorbereiden zijn belangrijke stappen in de aanloopfase. En daarbij kijken we ook graag verder dan schooltijd. Onze droom is dat je per plein een groep ‘combinatiefunctionarissen’ aanstelt die na schooltijd activiteiten organiseert op het schoolplein.”

WERKT DE PLAYGROUNDS FORMULE?

“Ik onderzocht de resultaten op vier scholen in Amsterdam Nieuw-West, en gebruikte vier andere scholen waar het programma niet draaide als controle. Met observaties op het schoolplein was vooraf gemeten dat slechts zo’n 40 procent van de kinderen voldoende beweegt op het schoolplein. Het percentage basisschoolleerlingen dat voldoende beweegt tijdens het speekwartier schoot door PLAYgrounds omhoog, van 38,7 procent naar 77,3 procent. Vooral de minder goede bewegers en de meisjes van 10 tot 12 jaar worden extra actief.”

HOE GAAT HET NU VERDER?

“De onderzochte scholen met PLAYgrounds kregen tien maanden begeleiding van een HvA-student van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO). Inmiddels hebben de scholen zelf het programma overgenomen.

De kinderen blijven actiever op de scholen met PLAYgrounds. Nu rollen we het programma ook uit bij bij LekkerFit!-scholen in Rotterdam. De Gemeente Amsterdam heeft PLAYgrounds opgenomen als buitenspeelaanpak op de Jump-in scholen (GGD Aanpak Gezond Gewicht). De scholen krijgen ondersteuning van de Gezondheidscoach en combinatiefunctionaris bij het implementeren van PLAYgrounds.”

‘Onze droom is dat je per plein een groep ‘combinatiefunctionarissen’ aanstelt die na schooltijd activiteiten organiseert op het schoolplein.’

Formule PLAYgrounds

PLAYgrounds is een raamwerk van maatregelen, wat op maat gemaakt wordt voor de school:

1. Time-management
2. Structureren van de omgeving
3. Spelmateriaal aanbieden
4. Koppeling met de gymles
5. Actieve rol docent op het plein

Lees de reactie van Froukje Haijer op dit artikel op de volgende pagina.

WATERPLEIN IN TIEL

Spelen van hoog naar diep



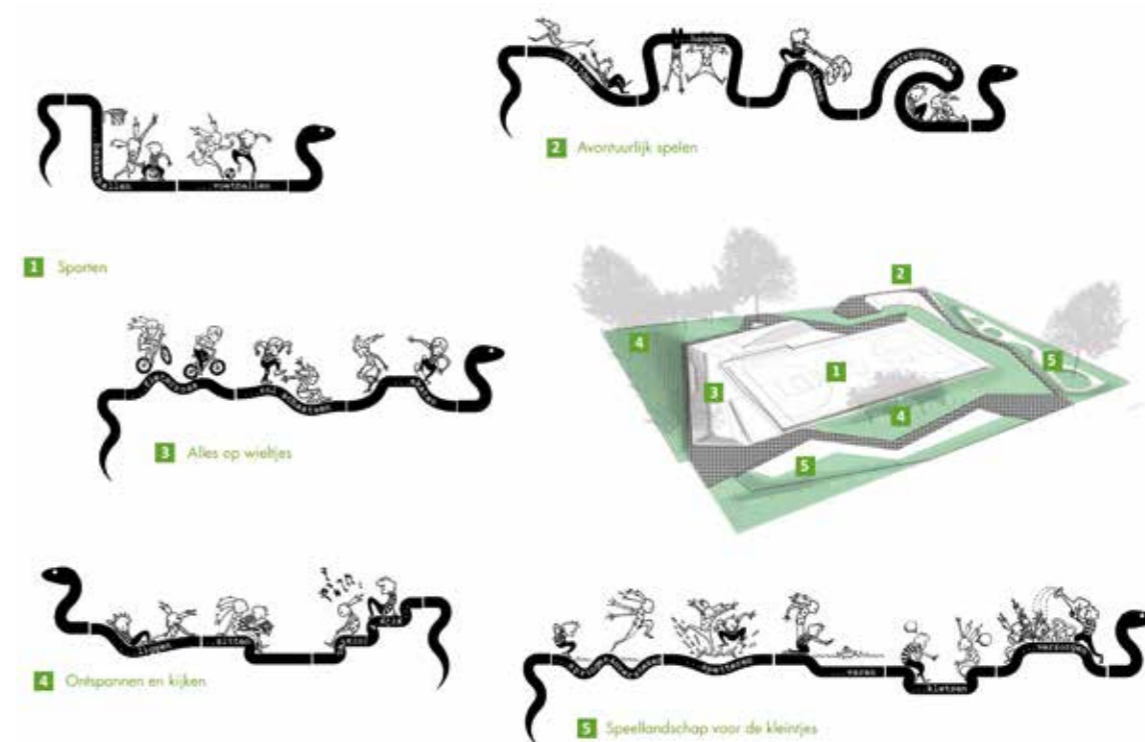
Maquette van het Waterplein in Tiel, ontworpen door De Urbanisten.

Het ontbrak de Vogelbuurt aan een aantrekkelijk buurtplein, zo vertelt Dirk van Peijpe van De Urbanisten in een interview met BuitenSpelen. In het hart van de wijk stond een school met buitenruimtes, een parkeerplaats en een oud kerkgebouw dat als feestzaal fungeerde. De gemeente Tiel nam in 2011 De Urbanisten in de arm. Dirk van Peijpe, projectleider bij De Urbanisten, vat de opdracht kort samen: "De leefbaarheid van de wijk verhogen met een aantrekkelijk buurtplein met ruimte voor groen en spelen én met ruimte voor de tijdelijke opvang van hemelwater uit de buurt. Kortom: een waterplein."

een 'slang' die als een keten van spelaanleidingen door het landschap slingert. Geen speeltoestellen dus, zo werd bij aanvang van het project besloten.

De slang, uitgevoerd in rode baksteen, begint als heuvel – de kop van de slang – en loopt met hellingen van beton naar beneden. Dit is de plek om te klimmen en te glijden. De slang mondt uit in het eerste ondiepe bassin. "Dit is een wulps landschap met groene hellingen en heuveltjes en een stenen beek," legt Van Peijpe uit. "Als dat landschap vol water staat, steken er een

'Een sportveld is een ideale voorziening voor wateropvang; je kunt veel water bergen en de randen dienen als informele tribune.'



Het landschap is zo ingedeeld dat er op ieder deel mogelijkheid tot spelen en ontspanning is.

Auteur: Reinoud Schaatsbergen

Spelen op hoogte opent een wereld van mogelijkheden, maar is dat omgekeerd ook zo? Met het waterplein in Tiel gaat ontwerp bureau De Urbanisten de diepte in en weet zo een natuurlijk speellandschap te integreren in een oplossing voor wateropvang.

De Urbanisten ontwierpen het waterplein op het Benthemplein in Rotterdam; een aantrekkelijke openbare ruimte die speelplek, ontmoetingsplaats en wateropvang

combineert. De gemeente Tiel, op zoek naar een duurzame oplossing voor de regelmatige wateroverlast in de Vogelbuurt, liet zich inspireren door het Rotterdamse voorbeeld.

Spelenderwijs door het plein

De Urbanisten maakten vervolgens eerst het stedenbouwkundig plan voor het plein en de omgeving. De omliggende straten werden voorzien van een hemelwaterriool en nieuwe bestrating, basisschool de Achtbaan kreeg een nieuw schoolgebouw op het plein en de kerk werd gesloopt om plaats te maken voor de aanleg van het waterplein. Het pleinontwerp bestaat uit vier bassins voor wateropvang én voor spelen, sporten en ontmoeten. Het plein is vormgegeven als

paar droge eilandjes bovenuit waar kinderen op kunnen springen. Als het droog is, kun je er lekker doorheen rennen of in rond hangen." Het slangenpad voert vervolgens langs een tweede bassin, dat fungeert als regentuin. Dit bassin vult zich bij regenval als eerste en is dus vaak nat. "Dit is een plek waar kinderen best vies mogen worden, het kan er modderig zijn. Ook komen er waterminnende planten te staan met stepping stones en op de randen kun je zitten." De slang gaat verder langs een dieper bassin van beton.

Simpel plezier op groene helling in Rotterdam



Auteur: Wijnand Beemster

Kinderen rollebollen van de groene helling in het Plaswijckpark in Rotterdam. Ook 's winters is deze helling zeer in trek. "Als het sneeuwt, skiën jong en oud de helling af," zegt Fred Nijveld, parkmanager van Plaswijckpark, waar binnenspeeltuin Het Huis in de Heuvel staat.

Het groene speeldak in Plaswijckpark met huisjes.



Het groene dak van Het Huis in de Heuvel bevalt de kinderen supergoed, zegt Nijveld. "Ze waarderen de helling enorm. En het mooie is: het is zo simpel. Ze rollen enthousiast de heuvel af, rennen weer omhoog. Of klimmen van binnenuit via de schoorsteen van één van de drie huisjes de helling op."

Huis van Opa & Oma Van der Plas

Het Huis in de Heuvel staat midden in Speelwijk in het Plaswijckpark. Met een oppervlak van 2.500 vierkante meter is dit huis, het huis van Opa & Oma Van der Plas, uitermate populair. Hier mag alles wat thuis niet mag. Trampoline springen op bedden, badschuim spuiten in de badkamer en klauteren en kruipen door geheime kasten en gangen. Het huis is bijna twee jaar geleden geopend en trekt zo'n 15.000 kinderen per maand. 55 procent van de bezoekers zijn kinderen (basisschoolleerlingen), 35 procent ouders, en 15 procent opa's en oma's.

Steeds meer speeldaken

Speeldaken zijn populair, het aandeel neemt hand over hand toe. Vooral in (binnen)stedelijke gebieden waar ruimte schaars is, worden dit type daken gerealiseerd. Vaak op schoolgebouwen, dat kan nieuwbouw zijn, maar ook in bestaande bouw zijn spelfuncties in te passen. Spelfuncties worden vooral toegepast op daken op of net iets boven maaiveldniveau. Ligt het dak hoger, dan is de combinatie met spelfuncties wat lastiger vanwege mogelijk valgevaar. In het Plaswijckpark is het speeldak maximaal 10 meter hoog. "Op die hoogte heb je een fantastisch uitzicht, dat is

dan meteen een van de attracties van het Huis in de Heuvel", zegt Gilbert Koskamp van Ssse|OvO associates architects, de ontwerper van het binnenspeelhuis.

Anti-gebouw

Koskamps bureau haalde de opdracht binnen door een prijsvraag te winnen. Wat de jury overtuigde was een van de ontwerputgangspunten: de architecten wilden geen gebouw ontwerpen, maar een landschap. "We hebben het gras opgetild en zo, onder dat gras, ruimte vrij gemaakt voor het binnenspeelhuis." Een ingreep ingegeven door de locatie: "De locatie is rijk aan landschappelijke elementen, veel groen, veel water. In de jaren twintig van de vorige eeuw had je hier al een speelpark, met een uitkijktoren. In die fijnmazige landschappelijke context moet je niet plompverloren een gebouw neer gaan zetten. Je moet landschap creëren dat aansluit bij de omgeving en dat hebben we gedaan door het opgetilde grasvlak in de vorm van een groen dak. Het voordeel was dat we met deze oplossing – in feite een anti-gebouw – nog eens 600 vierkante meter buitenspeelruimte toevoegden aan het bestaande speelareaal. Met daarbij dan – als toetje – op 10 meter hoogte dat fantastische uitzicht – een mooie referentie aan die vroegere uitkijktoren."

Like a leaf

In het ontwerp liet Koskamp zich inspireren door de opbouw van een blad, een groene structuur met nerven. Hij noemt het project dan ook 'like a leaf'. De constructie bestaat uit ronde stalen