



Nederlands  
Jeugdinstituut

## **Interventie** **PLAYgrounds**

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie Jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering

Datum: 3 oktober 2019

Oordeel: Effectief volgens goede aanwijzingen voor effectiviteit

De referentie naar dit document is: Janssen (20 december 2010).

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>12</b>
<b>3. Onderbouwing .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Onderzoek .....</b>	<b>21</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering.....	21
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten.....	22
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen .....</b>	<b>25</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur.....</b>	<b>26</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld .....</b>	<b>28</b>

## Samenvatting

Het doel van de interventie is om kinderen **dagelijks minimaal 15 minuten matig intensief actief** te laten bewegen op het schoolplein tijdens de ochtendpauze (rond 10 uur). 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 een sociale hiërarchie: de meest vaardige speler bepaalt het spel. Daardoor kunnen kinderen die minder vaardig zijn niet of beperkt meespelen. Terwijl deze kinderen juist voldoende moeten spelen en bewegen om vaardiger te worden.

Het PLAYgrounds raamwerk zorgt voor een pedagogisch veilige omgeving, waarin **kinderen uitgedaagd worden om op hun eigen niveau te bewegen**. Kinderen leren in een pedagogische omgeving ook meer respect voor anderen te hebben. 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 ook inzetbaar tijdens de middagpauze (rond 12 uur) en zelfs bruikbaar 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 de ochtendpauze (rond 10 uur). Uit onderzoek blijkt dat 60% van de kinderen niet voldoende actief is tijdens het buitenspelen.

### 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** door een Gezonde School adviseur of 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 de afgelopen 5 jaar blijkt dat **gebruikers tevreden** zijn over de merkbare effecten van de interventie en dat de hoofddoelstelling, ook op langere termijn, wordt gehaald.

Daarnaast blijkt uit de internationale literatuur en uit Nederlands participatieonderzoek onder basisschoolleerlingen dat de interventie PLAYgrounds kwalitatief sterk is en aansluit bij de behoeften van leerlingen.

# 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 voor alle kinderen, maar door de sociale hiërarchie staan met name kinderen die minder goed kunnen bewegen aan de kant. De interventie is geëvalueerd in Amsterdam-Nieuw West (etniciteit 70%, overgewicht 30%, inactiviteit 60%). Ondanks dat de interventie daar geëvalueerd is, is de interventie toepasbaar op ieder schoolplein, aangezien het bestaat uit een raamwerk en aan te passen in aan de schoolsituatie. **De afgelopen vijf jaar is de interventie ook buiten Amsterdam met succes ingezet, evenals in het S(B)O.**

### 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 gaat actief aan de slag met doelen voor de buitenspeelpauze, zodat kinderen daarna met nieuwe energie aan de (cognitieve) les kunnen beginnen. Daarnaast zorgt de interventie ervoor dat het schoolteam een actieve rol heeft en daardoor niet continu (reactief) moet pleisters plakken en conflicten oplossen.

### 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.

## 1.2 Doel

### Hoofddoel

**Het hoofddoel van de interventie is om 6-12 jarige kinderen gedurende de ochtendpauze matig intensief lichamelijk actief 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 intermediaire doelgroep (het schoolteam) en op de leerlingen

#### Subdoelen intermediaire doelgroep (schoolteam):

- Het schoolteam krijgt meer **kennis en inzicht** over het belang van buitenspelen, het effect van de huidige organisatie en inrichting van het schoolplein tijdens het buitenspelen
- Het schoolteam krijgt **handvatten** om de inrichting en organisatie van het buitenspelen aan te passen
- Het schoolteam wordt meer **bewust van hun (voorbeeld)rol** op het schoolplein en krijgt 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]*
- De **vakleerkracht bewegingsonderwijs** krijgt 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)
- De werkgroep krijgt handvatten om de effecten van de inzet van de interventie te **evalueren**

#### Subdoelen doelgroep (leerlingen):

- De leerlingen zijn doelmatig actief tijdens een activiteit d.w.z. tijdens een activiteit zijn de kinderen voornamelijk in beweging i.p.v. stil te staan ('het spel lukt en loopt' en voor de deelnemende kinderen is een actieve rol)
- De leerlingen bewegen gevarieerder, d.w.z. er worden verschillende activiteiten gedaan door de leerlingen, waarin een variatie aan grondvormen van bewegen voorkomt
- De niet-bewegers (zoals minder vaardige bewegers en meisjes uit de bovenbouw) doen mee aan activiteiten tijdens het buitenspelen

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 en hebben daardoor vaker de kans om hun sociale vaardigheden te oefenen en om taalvaardiger te worden.

## 1.3 Aanpak

### Werving scholen

PLAYgrounds is opgenomen in de Jump-in doelen als buitenspeelaanpak voor Jump-in scholen in Amsterdam. Jogg Zaanstad heeft PLAYgrounds als interventie in het

ondersteuningsaanbod opgenomen en steunt scholen financieel bij de inzet van PLAYgrounds. Beide organisaties zetten met name in op scholen met laag-actieve kinderen.

Daarnaast levert PLAYgrounds input voor de Gezonde School nieuwbrief en worden er scholen geworven via social media.

### 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 in ieder geval bezet door 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 genoemde documenten. Indien de school gebruik wenst te maken van begeleiding door een Gezonde School adviseur of door de scholingsorganisatie PLAYgrounds dan is dat mogelijk. Zie beschrijving hieronder.*

<b>Fase</b>	<b>Begeleiding door GS adviseur</b>	<b>Begeleiding door scholingsorganisatie PLAYgrounds (<a href="http://www.playgrounds.nu">www.playgrounds.nu</a>)</b>
<b>1</b>	Gezamenlijke observatie + verwerking tevredenheidsmetingen met werkgroep	Gezamenlijke observatie + verwerking tevredenheidsmetingen met werkgroep
<b>2</b>	Ondersteuning werkgroep m.b.t. plan van aanpak en implementatie	Ondersteuning werkgroep m.b.t. plan van aanpak en implementatie. Aanpassing plein, bestelling spelmateriaal. Inspiratieworkshop schoolteam
<b>3</b>	Maandelijkse observatie buitenspelen	Maandelijkse observatie buitenspelen en coaching-on-the-job van leerkrachten tijdens het buitenspelen
<b>4</b>	Gezamenlijke observatie en evaluatie buitenspelen met de werkgroep. Advies m.b.t. aanpassingen	Gezamenlijke observatie en evaluatie buitenspelen met de werkgroep. Advies m.b.t. aanpassingen. Vertaling naar praktische handvatten in verdiepingsworkshop
<b>5</b>	Ondersteuning van werkgroep in borgingsfase	Ondersteuning van werkgroep in borgingsfase. Mogelijkheid tot halfjaarlijkse observatie, evaluatie en verdiepingsworkshops



## Inhoud van de interventie

**Fase 1:** De werkgroep (al dan niet gezamenlijk met een GS adviseur of PLAYgrounds medewerker) observeert het buitenspelen. Aan de hand van een **observatiedocument (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 per bouw (2 leerlingen per groep).

**Fase 2:** In fase 2 gaat de werkgroep (al dan niet gezamenlijk met een GS adviseur of PLAYgrounds medewerker) aan de hand van **bijlage 4 een visie vormen op het buitenspelen**. De visievorming is de basis voor het schrijven van een plan van aanpak. Daarvoor maakt de werkgroep gebruik van **bijlage 5; Plan van Aanpak inclusief checklist per maatregel uit raamwerk PLAYgrounds**. Met dat plan van aanpak 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. een duidelijke **structuur** op het plein met veel differentiatiemogelijkheden
2. **roosters** waardoor er zo min mogelijk kinderen tegelijk buiten zijn en populaire speelplekken verdeeld worden
3. **buitenspeelmateriaal, inclusief spelkaarten** dat zorgt voor een variatie in bewegen
4. een enthousiaste **leerkracht/begeleider** die voor kinderen spelmogelijkheden creëert en op bepaalde tijden meespeelt (**docentenparticipatie**)
5. een **koppeling met de gymles**, waar kinderen nieuwe spellen en motorische vaardigheden krijgen aangeleerd, die ze ook op het schoolplein kunnen gebruiken

ad 1.

Het schoolplein zal **gestructureerd worden met speelvelden**. De precieze structuur wordt door de werkgroep 'schoolplein' bepaald. De plek van deze ruimtes wordt zo bepaald dat kinderen onderling het minst last hebben van het naastgelegen spel.

ad 2.

Er wordt een **buitenspeelrooster** gemaakt, waarbij de tijd voor het buitenspelen verdeeld wordt onder het aantal klassen. Het doel is om zo min mogelijk kinderen tegelijk op het plein te hebben. Bij een school met 10 klassen (2 groepen 3, 2 groepen 4 etc.), zijn er bijvoorbeeld maximaal 2 klassen tegelijk buiten in 15-20 minuten. Het **hotspotrooster** wordt gemaakt om de meest populaire plekken op het schoolplein eerlijk te verdelen onder de klassen, zodat niet alleen 'de jongens van groep 8' het voetbalveld bezetten. Met het hotspotrooster komt iedere klas een keer in de week op een hotspot. Hotspots kunnen bijvoorbeeld zijn; voetbalveld, tafeltennistafel en tennisveld. Bij de hotspots horen hotspotkisten gevuld met materiaal voor de hotspot (bijvoorbeeld voetballen en lintjes).

ad 3.

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**.

ad4.

De leerkrachten/begeleiders zijn bij de opzet van het schoolpleinprogramma bezig met de structuur en het leensysteem bewaken. Zodra de kinderen daar bekend mee zijn (na 1-2 maanden) zullen zij 1x per week meespelen met hun klas (**docentenparticipatie**). De kinderen weten daardoor dat de leerkrachten niet elke dag meespelen, maar vinden het wel erg leuk, inspirerend en enthousiasmerend als hun docent meedoet.

ad 5.

De vakleerkracht bewegingsonderwijs zal bij de opstart van het schoolpleinprogramma wekelijks aandacht besteden aan de mogelijke spellen en het spelmateriaal voor op het schoolplein. **De kinderen leren over regels, afspraken en variaties van de spellen, maar zullen ook oefenen met de spellen en spelmaterialen om hun vaardigheden te verbeteren en daardoor direct aan de slag te kunnen op het schoolplein.** De kinderen leren hoe het spel op te starten, te onderhouden en te veranderen. De regels in de gymles zijn hetzelfde als op het schoolplein. Bij mooi weer zal de gymleraar naar buiten gaan en daar de betreffende spellen spelen. In de gymles zal het 'schoolplein spel' een van de drie vakken zijn waarin de kinderen werken. De spelkaarten worden ook getoond in de gymles en dienen als herinnering van de afspraken over en mogelijke variaties van de spellen.

**Fase 4:** De werkgroep (al dan niet gezamenlijk met een GS adviseur of PLAYgrounds medewerker) observeert het buitenspelen na 3 maanden implementatie van de interventie. Aan de hand van hetzelfde **observatiedocument (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 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 (al dan niet gezamenlijk met een GS adviseur of PLAYgrounds medewerker) bepaalt wat er nodig is voor **borging van de interventie**. De werkgroep verdeelt de taken m.b.t. onderhoud materiaal, afspraken met leerkrachten en leerlingen, planning evaluaties, planning **ouderparticipatie**. 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. **Het document 'PLAYgrounds analyse VOORBEELD hererkenning' geeft inzicht in hoe dat er in de praktijk uit ziet.**

Op iedere school worden dus alle onderdelen van de interventie uitgevoerd, de wijze van uitvoering (concretisering) verschilt per school.

N.B. De interventie is effectief bevonden voor de kleine pauze (rond 10 uur), maar kan in de borgingsfase ook ingezet worden tijdens de grote pauze (rond 12 uur). De overschakeling naar een continuooster zorgt ervoor dat alle kinderen op school zijn tijdens de middagpauze, waardoor meer kinderen bereikt worden om te bewegen. Scholen maken een rooster waardoor (een deel) van de leerkrachten tijdens de ochtend en/of middagpauze buiten is of de pauze wordt door een TSO-organisatie georganiseerd. Indien TSO-medewerkers de pauze organiseren wordt verwacht dat zij deelnemen aan de scholingen. PLAYgrounds geeft geen scholing aan ouders die 'pleinwacht' zijn tijdens de pauze.

## 2. Uitvoering

### Materialen

#### Werving:

PLAYgrounds is opgenomen in de Jump-in doelen als buitenspeelaanpak voor Jump-in scholen in Amsterdam. In de toolkit zijn tevens alle materialen beschikbaar voor niet Jump-in scholen. Jogg Zaanstad heeft PLAYgrounds als interventie in het ondersteuningsaanbod opgenomen en steunt scholen financieel bij de inzet van PLAYgrounds.

Daarnaast levert PLAYgrounds input voor de Gezonde School nieuwbrief en worden er scholen geworven via social media.

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).

### Locatie en type organisatie

De interventie kan uitgevoerd worden op primair onderwijsscholen door het schoolteam (o.a. leerkrachten en vakleerkrachten) aan de hand van de ondersteunende documenten (zie bijlage 1 t/m 6) van de interventie.

De interventie kan ondersteund worden door Gezonde School adviseurs (of Gezondheids Adviseurs zoals ze bij de Gemeente Amsterdam heten). Voor deze organisaties is een cursustraject (train-de-trainer) om de nodige kennis en ervaring op te doen. Bij het volgen van het train-de-trainer traject wordt de 'map handleiding Adviseurs' beschikbaar gesteld. De cursus wordt verzorgd door de scholingsorganisatie PLAYgrounds en staat uitgewerkt bij opleiding en competenties van de uitvoerders. N.B. Een GS adviseur of GA kan PLAYgrounds ook inschakelen voor workshops.

Fase	Begeleiding door GS adviseur
1	Gezamenlijke observatie + verwerking tevredenheidsmetingen met werkgroep
2	Ondersteuning werkgroep m.b.t. plan van aanpak en implementatie
3	Maandelijks observatie buitenspelen
4	Gezamenlijke observatie en evaluatie buitenspelen met de werkgroep. Advies m.b.t. aanpassingen
5	Ondersteuning van werkgroep in borgingsfase

Daarnaast kunnen scholen ook gebruik maken van een begeleidingstraject door de scholingsorganisatie PLAYgrounds. PLAYgrounds neemt met name werk uit handen van de werkgroep en zorgt voor een kwalitatief hoger niveau van implementatie en borging onder andere door middel van workshops voor het schoolteam en coaching-on-the-job.

<b>Fase</b>	<b>Begeleiding door scholingsorganisatie PLAYgrounds</b>
<b>1</b>	Gezamenlijke observatie + verwerking tevredenheidsmetingen met werkgroep
<b>2</b>	Ondersteuning werkgroep m.b.t. plan van aanpak en implementatie. Aanpassing plein, bestelling spelmateriaal. Inspiratieworkshop schoolteam
<b>3</b>	Maandelijks observatie buitenspelen en coaching-on-the-job van leerkrachten tijdens het buitenspelen
<b>4</b>	Gezamenlijke observatie en evaluatie buitenspelen met de werkgroep. Advies m.b.t. aanpassingen. Vertaling naar praktische handvatten in verdiepingsworkshop
<b>5</b>	Ondersteuning van werkgroep in borgingsfase. Mogelijkheid tot halfjaarlijkse observatie, evaluatie en verdiepingsworkshops

## **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 en Gezondheidsadviseurs 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 Gezondheidsadviseur of door de scholingsorganisatie PLAYgrounds begeleid worden, zal de kwaliteitsbewaking altijd door de werkgroep en de adviseur / PLAYgrounds samen gedaan worden. Scholen die met een Gezondheidsadviseur werken, kunnen bij borging van PLAYgrounds een deel van het themacertificaat 'Bewegen en Sport' afvinken. 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 scholingsorganisatie PLAYgrounds kan het schoolteam daarnaast ondersteunen met workshops. De scholingsorganisatie PLAYgrounds kan ook door de GS adviseur worden ingeschakeld om workshops te verzorgen.

Een GS adviseur wordt ieder jaar opgeroepen door PLAYgrounds om een herhalingsworkshop te volgen. De invulling van deze workshop wordt gedaan op basis van ervaringen van de GS adviseurs.

## **Randvoorwaarden**

Het schoolteam moet gemotiveerd zijn om een actieve rol te nemen in de begeleiding van het buitenspelen. Draagvlak is dus een eerste voorwaarde. 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. Vooraf wordt met de school een samenwerkingscontract afgesloten, waarin afspraken worden gemaakt over de borgingsfase.

## **Implementatie**

Op organisatieniveau (schoolniveau) is dit voldoende beschreven in de vorige paragrafen (onder andere bij aanpak, inhoud en kwaliteitsbewaking).

PLAYgrounds geeft regelmatig workshops op landelijke studiedagen en in netwerken van vakleerkrachten. In 2017 heeft PLAYgrounds i.s.m. Alles in Beweging en Bewegwijs een studiedag buitenspelen georganiseerd. Daarnaast is PLAYgrounds actief op social media. PLAYgrounds verzorgt jaarlijks een cursus voor MBO-studenten van het Rijnland College en InHolland Haarlem. Vanuit het lectoraat van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam wordt regelmatig gecommuniceerd over PLAYgrounds en vanuit datzelfde lectoraat is onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de nieuw-ontwikkelde

PLAYgrounds 0-4 jarigen interventie, waarmee de aanpak van kinderopvangcentra aansluit op het programma van de school.

Er wordt aan systematische implementatie gedaan door Jump-in (onderdeel van de Amsterdamse Aanpak), waarin PLAYgrounds als buitenspeelaanpak opgenomen is. *Doel nummer 5. Actief buitenspelen onder schooltijd. "De school stimuleert kinderen actief te spelen in hun pauze. Het buitenspelen is zo georganiseerd dat er voldoende tijd, ruimte en begeleiding aanwezig is. Er is voldoende stimulans om elk kind, op eigen niveau te laten spelen".* Link: <https://www.amsterdam.nl/bestuur-organisatie/organisatie/sociaal/onderwijs-jeugd-zorg/blijven-wij-gezond/jij-school/jump-toolkit/buitenspelen/>

De Jump-in scholen worden begeleid door Gezondheids Adviseurs van het Jump-in programma bij het toepassen van de interventie PLAYgrounds. Op dit moment is PLAYgrounds op 10 scholen in de opstartfase, op 10 scholen in de implementatiefase en op 25 scholen in de borgingsfase.

In Jogg Zaanstad wordt de interventie PLAYgrounds aangeboden en financieel ondersteund door de adviseur scholen sinds 2018 om te werken aan het de doelen voor het bewegen op school.

Daarnaast kan Playgrounds worden geïmplementeerd door Gezonde School adviseurs en Gezondheidsadviseurs, zie beschrijving bij competenties van de uitvoerders.

## 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. 1500 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. 1500 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

Uit de leefstijlmonitor (2017) blijkt dat slechts 55% van de 4-12 jarige kinderen aan de beweegrichtlijn voldeed in 2017. Volgens de beweegrichtlijn die is opgesteld door de Gezondheidsraad moeten kinderen in deze leeftijd elke dag minimaal 1 uur tenminste een matige intensieve inspanning doen. Ook moeten ze minimaal driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten zoals springen, dansen en krachttrainingsoefeningen verrichten. Voldoende bewegen verkleint het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Ook zijn er aanwijzingen dat het de kans op borst- en darmkanker zou kunnen verkleinen. Voor kinderen is bewegen belangrijk, omdat het onder meer de kans op depressieve symptomen vermindert en de botkwaliteit verbetert, net als de spierkracht en fitheid. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter (Gezondheidsraad, 2017).

Gemiddeld brengen kinderen 65% (gelijk aan 4,5 uur) van de schooldag zittend door (Chin a Paw, 2014). Een actieve ochtendpauze is dan wel gewenst en zou kunnen bijdragen aan 25% van het behalen van de richtlijn. Indien ook de middagpauze op minimaal matig intensief niveau wordt doorgebracht, kunnen actieve pauzes op school bijdragen aan 50-75% van het behalen van de richtlijn bewegen.

Kinderen te weinig bewegen, hebben ook minder kans om andere vaardigheden te oefenen, zoals sociale vaardigheden (Veiga et al, 2016) en taal (Deunk, 2009). Bovendien is een actieve pauze nodig om het diep en duurzaam leren te ondersteunen (Scherder, 2018).

Uit onderzoek blijkt echter dat slechts 40% van de kinderen op matig intensief niveau beweegt tijdens de ochtendpauze (Janssen et al, 2013). Daarom is het van belang dat er beweegstimulerende maatregelen worden genomen om ervoor te zorgen dat alle kinderen minimaal 15 minuten op matige intensief niveau de pauze kunnen doorbrengen.

#### Oorzaken

Risicofactoren zijn voor inactiviteit zijn: allochtone afkomst (Taylor and Sallis, 1997), lage SES (O'Loughlin, 1999), meisjes (Taylor and Sallis, 1997; Dijkman, 2003), negatieve attitude naar sport en bewegen (DiLorenzo, 1998) en sociale en fysieke invloeden van de omgeving (Sallis, 1998; Pikora, 2003). In wijken waar veel kinderen van allochtone ouders wonen, is er een lage SES en wordt weinig bewogen (3%; De Vries, 2005). Ook is de omgeving vaak niet beweegvriendelijk, met weinig speelfaciliteiten, weinig groen en slecht onderhoud (Maas, 2009).

Op school kunnen alle kinderen, ongeacht afkomst, SES, geslacht en leeftijd bereikt worden om meer te bewegen. Op school kunnen kinderen tijdens de gymles beter leren bewegen en tijdens de pauze op informele wijze meer en beter leren bewegen. Het is dan wel belangrijk dat de schoolpleinomgeving, fysiek en sociaal, uitnodigt tot meer en beter bewegen.

Uit onderzoek blijkt namelijk dat slechts 40% van de kinderen op matig intensief niveau beweegt tijdens de buitenspeelpauze. De drie belangrijkste oorzaken daarvan zijn: 1) te weinig ruimte per kind, waardoor er letterlijk te weinig ruimte is om tot matige intensief bewegen te komen. 2) te weinig uitdaging op verschillende niveaus, waardoor een kind

dat minder vaardig is niet mee kan doen aan spel en een kind dat vaardig is al snel te weinig uitdaging vindt in bijvoorbeeld vaste klimtoestellen en 3) een sociale hiërarchie, waardoor de meest vaardige kinderen het spel bepalen en veel kansen krijgen tot spel, terwijl minder vaardige kinderen niet mee kunnen doen in spel of kort in een spel kunnen blijven. Doordat weinig kinderen actief zijn tijdens de pauze ontstaan er regelmatig conflicten, wat doorwerkt in de les na de pauze. Leerkrachten zijn veel tijd kwijt aan het oplossen van conflicten en kinderen komen niet opgeladen terug van de buitenspeelpauze (Janssen et al, 2013; Stratton & Ridgers, 2003). Op lange termijn heeft dit met name voor minder vaardige kinderen een risico, omdat zij weinig kans krijgen om voldoende (en goed) te leren bewegen en daardoor minder plezier in bewegen hebben, waardoor zij uiteindelijk helemaal afhaken (Toussaint & Ravensbergen, 2014).

### **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 op verschillende niveau
- 3) een sociale hiërarchie

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

Door factor 2 (te weinig uitdaging op verschillende niveaus) te beïnvloeden, worden de subdoelen 'de leerlingen zijn doelmatig actief' en 'de leerlingen bewegen gevarieerder' beïnvloed'.

Door factor 3 (sociale hiërarchie) te beïnvloeden, worden de subdoelen 'de leerlingen zijn doelmatig actief' en 'de niet-bewegers doen mee aan activiteiten tijdens het buitenspelen'.

De beïnvloeding van factor 1, 2 en 3 met effect op de subdoelen 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 van het schoolteam) te werken tijdens de scholing en begeleiding.

### **Verantwoording**

Uit onderzoek blijkt dat aanpassen van de omgeving kan leiden tot gewenst beweeggedrag (Sallis et al, 1998, Pikora et al, 2003). PLAYgrounds is dus 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 spelmateriaal (Verstraete et al, 2006)
- Support van volwassenen (McKenzie et al, 1997).

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

Door factor 1 (te weinig ruimte per kind) te beïnvloeden wordt subdoel 'de leerlingen zijn doelmatig actief tijdens een pauze' 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; 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.

Door factor 2 (te weinig uitdaging op verschillende niveaus) te beïnvloeden, worden de subdoelen 'de leerlingen zijn doelmatig actief' en 'de leerlingen bewegen gevarieerder' beïnvloed', omdat de spellen beter aansluiten bij hun competentieniveau. Daardoor zullen ook minder vaardige kinderen in beweging komen. Ook wordt het subdoel 'meer variatie in bewegen' gestimuleerd, omdat er verschillende spellen worden aangeboden op het plein, ondersteund door geschikt buitenspeelmateriaal.

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 'de leerlingen zijn doelmatig actief' en 'de niet-bewegende doen mee aan 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 hotspotrooster 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 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 van het schoolteam) te werken tijdens de scholing en begeleiding

## 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). Data collectie 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 worden alle kinderen (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 een achterstandswijk. 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.

Over de afgelopen vijf jaar is een procesevaluatie gedaan bij de scholen waarmee gewerkt is vanuit de scholingsorganisatie PLAYgrounds. Zie bijlage Procesevaluatie PLAYgrounds hererkenning 25-2!

Onderstaand twee citaten uit de procesevaluatie:

Citaat n.a.v. evaluatie:

*“Vaak kregen we van groepsleerkrachten terug dat er veel lestijd verloren ging aan het uitpraten van conflicten, ontstaan in de pauze. Door het invoeren van PLAYgrounds is er meer tijd om daar waar nodig ter plekke hier begeleiding in te geven. Maar vaker nog zien we dat incidenten afnemen mede door de variatie en activiteiten mogelijkheden die PLAYgrounds de kinderen biedt”.*

Ook geven leerkrachten aan dat ze voor de start van de interventie het eigenlijk niet zo door hadden als leerlingen weinig actief waren en/of dat ze dat niet zo een probleem vonden. Na het traject zijn ze meer overtuigd van het belang van een actieve pauze voor alle leerlingen. Ze zien ook dat zij leerlingen in beweging kunnen krijgen en besteden daar ook aandacht aan.

Naar aanleiding van de procesevaluatie zijn de volgende 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)

## 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 drie Nederlandstalige artikelen is het PLAYgrounds raamwerk op praktische wijze beschreven.

2016	Janssen, M. en Mauw, S. (2016). Het schoolplein en een gezonde ontwikkeling- Belangrijker voor kinderen dan gedacht. <i>Lichamelijke Opvoeding</i> , 104(3), pp. 21-23
2015	Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht.. (2). <i>Lichamelijke Opvoeding</i> , 103 (6), pp. 23-25
2015	Gelder, W., Goedhart, B., Janssen, M. (2015). Het plein wacht.. (1). <i>Lichamelijke Opvoeding</i> , 103 (5), pp. 26-29

**Over de afgelopen vijf jaar is door middel van systematische observaties het effect van de interventie op hoofddoel en subdoelen bijgehouden (N= 15 scholen). In de bijlage (procesevaluatie) zijn de resultaten opgenomen waarbij de effecten op lange termijn (minimaal 1,5 jaar) zichtbaar blijven.**

#### 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 spelmaterialen 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 spelmaterialen 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 (v.a. pag 16) 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).



## 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:

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

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

- 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
- Chin a Paw, MJM (2014). Oratie 'Topsport of Kinderspel' 3-6-2014. Vrije Universiteit.
- De Vries, S.I., Bakker, I., Van Overbeek, K., Boer, N.D., & Hopman-Rock, M. (2005) Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht. TNO.
- Deunk, M. I. (2009). Discourse practices in preschool: young children's participation in everyday classroom activities. PhDThesis Groningen: s.n.
- DiLorenzo, T.M., Stucky-Ropp, R.C., Wal, J.S., van der Gotham, H.J. (1998). Determinants of exercise among children: II a longitudinal analysis. *Prev Med*;27:470-7.
- Dijkman, M.A.M. (2003). Wat beweegt kinderen om te bewegen? Maastricht: Universiteit Maastricht.
- 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
- Gezondheidsraad (2017). Samenvatting beweegerichtlijnen 22-8-2017. URL: [gezondheidsraad.nl](http://gezondheidsraad.nl)
- 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. (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.
- Maas, J. (2009). *Vitamin G: green environments - healthy environments*, Utrecht: NIVEL PhD dissertation Utrecht University.
- 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 Exerc Sport*;68(3):195-202.
- O'Loughlin, J., Paradis, G., Kishchuk, N., Barnett, T., Renaud, L. (1999). Prevalence and correlates of physical activity behaviors among elementary schoolchildren in multiethnic, low income, inner-city neighborhoods in Montreal, Canada. *Ann Epidemiol*;9:397-407.
- Pellegrini, A.D., & Smith, P.K. (1993). School recess: implications for education and development. *Rev Educ Res*;63:51-67.
- Pikora, T., Giles-Corti, B., Bull, F., Jamrozik, K., & Donovan, R. (2003). Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling. *Soc Sci Med*;56:1693-703.
- Sallis, J.F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy: interventions to promote physical activity. *Am J Prev Med*;15:379-97.
- Scherder, E. (2014). *Laat je hersenen niet zitten. Hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt*. Uitgeverij Athaneum. Amsterdam.
- Stratton, G. & Ridgers, N.D. (2003). Sporting playgrounds project: an overview. *Br J Teach Phys Educ*;24:23-5.
- Taylor, W.C., Sallis, J.F. (1997). Determinants of physical activity in children. *World Rev Nutr Diet*;82:159-67.
- Toussaint, H.M., Ravensbergen J. (2014). Raak-pro subsidie aanvraag Gymmersoog. SIA.
- Veiga, Guida & de Leng, Wendy & Cachucho, Ricardo & Ketelaar, Lizet & N. Kok, Joost & Knobbe, Arno & Neto, Carlos & Rieffe, Carolien. (2016). Social Competence at the Playground: Preschoolers During Recess. *Infant and Child Development*. n/a-n/a. 10.1002/icd.1957.
- 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 spelmateriaal 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 hotspotroosters, de indeling is aangepast, spelmateriaal 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 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport, 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.

