

Wat je buiten leert, komt beter binnen

De buitenruimte als klaslokaal

Met dit artikel willen we vakleerkrachten bewegingsonderwijs inspireren om de school meer in beweging te brengen. Samen met het schoolteam kan je veel invloed uitoefenen op het gedrag en een gezonde en actieve leefstijl bevorderen. Buiten leren biedt kinderen de mogelijkheid om op een actieve wijze tot leren te komen en hun sociale gedrag verder te ontwikkelen. | Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan

Een grote meerderheid van de Nederlandse leerlingen brengt praktisch de hele schooldag binnen én zittend door. Kinderen zitten te veel, spelen te weinig en komen steeds minder vaak buiten. Tussen 2011 en 2018 steeg het aantal kinderen dat nooit buiten speelt van tien procent naar vijftien procent (Lucassen et al., 2020). Kinderen zijn niet alleen minder

vaak buiten op straat, ze komen ook minder vaak in de natuur. Dit is zorgwekkend, omdat dit veel invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid op middellange en lange termijn (Van Kann, 2023). Kinderen van groep 3 tot en met 8 hebben gemiddeld één keer per maand buiten les. Dat is ongeveer 0,3 procent van het totaal aantal uren dat zij per jaar les krijgen (Grinsven et al., 2016).



Leren door ervaren

Buiten leren is een specifieke vorm van ervaringsgericht leren, waarbij leerlingen in een natuurlijke en uitdagende (risicovolle) buitenomgeving op fysiek actieve wijze ervaringen opdoen. Ervaringsgericht leren of ervaringsleren is een educatieve benadering die begin jaren zeventig van de vorige eeuw door de onderwijskundige David Kolb werd beschreven. Het basisidee van ervaringsleren is simpel: dingen die je moet leren voordat je ze kan doen, bijvoorbeeld fietsen, leer je door te doen en te ervaren. Het is daarbij cruciaal dat je op de ervaringen reflecteert. Net zoals bij andere vormen van actief leren, zoals samenwerkend leren en zelfsturend leren, heeft de leerling ook bij ervaringsleren een actieve rol.

Fijn voor het brein!

Vergeleken met leren in een klaslokaal heeft buiten leren grote meerwaarde. Uit onderzoek is bekend dat voldoende zuurstof en daglicht belangrijke omgevingsfactoren zijn die invloed hebben op leerprestaties (Choi, Van Merriënboer, & Paas, 2014). Buiten zijn heeft ook positieve effecten op de langere termijn. We weten bijvoorbeeld dat jonge kinderen die in de voorschoolse periode veel buitenspelen, zich op school beter kunnen concentreren en minder ADHD-symptomen vertonen (Ulset et al., 2017).

Leerlingen gaan buiten vanzelf meer bewegen dan binnen. Een onderzoek naar de effecten van bewegend leren laat zien dat fysieke activiteit leidt tot verbetering van de executieve



functies. Dit zijn belangrijke cognitieve functies die nodig zijn om bijvoorbeeld te plannen, impulsen te onderdrukken en reguleren. Fysiek spel verbetert bovendien het ruimtelijk inzicht en zorgt voor een beter lichaamsgevoel, dat vervolgens de denkvaardigheid vergroot (Mieras, 2018).

De hersenen hebben dus baat bij beweging. Dit komt doordat bewegen vaatverwijding in de hersenen teweegbrengt en daardoor zorgt voor een betere doorbloeding. Tevens wordt bij aerobe activiteiten de aanmaak van neurotrofines (BDNF) gestimuleerd, die zorgt voor een grotere synaptische plasticiteit in het brein (Shoshanna, 2004). Vooral de prefrontale cortex, het gebied waarmee we onder andere problemen oplossen en plannen, profiteert van beweging.

Buitenactiviteiten stimuleren de verbeelding en creativiteit, helpen

probleemoplossende vaardigheden te ontwikkelen en stimuleren interactie met anderen en met de omgeving. Juist zonder strakke organisatie of strenge supervisie van leerkrachten, worden door buitenactiviteiten het welzijn, de sociale en emotionele ontwikkeling en de veerkracht van kinderen extra gestimuleerd.

Hoe meer natuur, hoe beter

Uit onderzoek is bekend dat buitenonderwijs in de natuur ('in het groen') sterkere positieve effecten heeft dan buitenonderwijs in een stedelijk gebied. Natuur daagt kinderen nóg meer uit om te bewegen en zorgt ervoor dat zij zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen. Een groene omgeving stimuleert de aandacht en de cognitieve ontwikkeling en verrijkt het vrije spel bij zowel jongens als meisjes (Mieras, 2018). Ook is bekend dat kinderen die veel in de natuur zijn,

beter voor de natuur willen zorgen. De natuur geeft kinderen vaak een prettig en rustgevend gevoel en dat komt ten goede aan hun welbevinden en aan hun ontwikkeling.

Op avontuur in de natuur

Ook buiten spelen is een heel krachtige vorm van buiten leren. Buiten spelen heeft een positievere impact wanneer het avontuurlijker of risicovoller is. Risicovol buiten spelen heeft voor kinderen namelijk veel voordelen: ze worden motorisch en sociaal vaardiger, krijgen meer zelfvertrouwen, vergroten hun zelfredzaamheid, zijn minder angstig en ontwikkelen meer doorzettingsvermogen (Kuiper, Cotterink en Van Rooijen, 2017). Bovendien toont een recent onderzoek aan dat risicovol spel niet alleen zorgt voor meer fysieke activiteit, maar ook leidt tot veel meer welbevinden en betrokkenheid dan niet-risicovol spel (Sando, Kleppe en Sandseter, 2021).

Als kinderen risicovol spelen, gaan ze aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten. Daarbij spelen spanning en onzekerheid een rol en bestaat het risico op pijn of verwonding. Want bij buitenspelen horen blessures; zonder vallen geen leermoment. Door risicovol spelen, leren kinderen wat hun fysieke capaciteiten zijn en wordt het brein continu uitgedaagd om oplossingen te verzinnen. Als kinderen veel spelen in te veilige speelsituaties, leidt dit op langere termijn tot passief gedrag, meer ongelukken en meer angst (voor bewegen).

Typerend voor risicovol spel is dat kinderen bewust kiezen voor activiteiten die zij zélf als (gematigd) gevaarlijk beschouwen. Er zijn zes vormen van activiteiten die kinderen als risicovol beschouwen (Sandseter, 2010):

- 1 spelen op hoogte, zoals klimmen en hoog springen;
- 2 spelen met snelheid, zoals hard fietsen en steppen;
- 3 spelen met gevaarlijke voorwerpen, zoals met een mes of hamer;
- 4 spelen bij gevaarlijke elementen, zoals bij vuur of snelstromend water;

- 5 trek- en duwspelen, zoals stoeien en zwaardvechten;
- 6 spel zonder supervisie, zoals in het bos op verkenning uitgaan.

Kinderen risicovol laten spelen, betekent niet dat je ze helemaal vrij laat. Natuurlijk moet je kinderen altijd beschermen tegen onaanvaardbare risico's. Bespreek dit goed met ouders, zodat voor hen duidelijk is hoe de veiligheid wordt gewaarborgd. We mogen kinderen nooit dwingen tot risicovol spel: altijd moet het kind zijn eigen grenzen kunnen aangeven. Een goede begeleiding is bij risicovol spelen dan ook heel belangrijk. Het gaat daarbij om de balans tussen enerzijds zorg voor veiligheid en anderzijds het plezier, de leeransen en de voordelen van die geweldige sensaties en spelervaringen. Zorg er dus voor dat kinderen voldoende kansen krijgen om risicovol te kunnen spelen op het schoolplein en natuurlijk ook in de gymzaal.

Al het onderzoek geeft overtuigend aan: van buiten risicovol spelen en leren in de natuur worden kinderen blijer en slimmer:

- buitenspelen en leren leidt tot een betere ontwikkeling van het (kinder-) brein;
- het zorgt voor (nog) meer beweging en cognitieve ontwikkeling;
- hoe risicovoller het buitenspelen is, hoe groter het zelfvertrouwen, het welbevinden en de betrokkenheid van kinderen wordt.

Van theorie naar praktijk

Met buiten leren kun je werken aan alle kerndoelen van het basisonderwijs, maar sommige kerndoelen passen er beter bij dan andere. Je kunt buiten leren vooral goed inzetten bij de kerndoelen die horen bij de domeinen 'oriëntatie op jezelf en de wereld' en 'kunstzinnige vorming'. Vanzelfsprekend zijn doelen voor taal en rekenen ook goed in buiten leren te integreren. Buiten leren is dus geen extra vak op

school, maar is een krachtige pedagogisch-didactische aanpak om aan de kerndoelen te werken. Belangrijker is misschien wel dat je niet alleen aan de kerndoelen werkt, maar ook het welbevinden van kinderen vergroot, wat vervolgens bijdraagt aan de ontwikkeling van kinderen.

Buiten leren vereist (vaak) wat meer organisatie, dus schakel een stagiair in, vraag ouders om te helpen en doe het samen met collega's. Ook gemeenten kunnen hierin een ondersteunende rol spelen. Gemeente Den Bosch en Tilburg bieden bijvoorbeeld voor (vak-) leerkrachten bijscholingsmogelijkheden aan om de ontwikkeling van dynamische schooldagen te stimuleren. Ook stichtingen zoals IVN en Jantje Beton helpen (vak)leerkrachten door de drempel om buiten les te geven te verlagen.

Op de website <https://buitenlesdag.nl/buitenlessen> staat een databank vol praktische buitenlesideeën die je zo in



praktijk kan brengen. Evalueer je ervaringen en neem de succesfactoren en verbeterpunten mee naar de volgende buitenlessen. Doe daarna zelf ervaring op. Begin klein, houd het simpel. Dus vakleerkrachten, zet de school in beweging en zorg voor een actievere schooldag!

In dit artikel is gedeeltelijk gebruik gemaakt van een online-artikel van Ellen Rohaan dat is verschenen op <http://www.platformsamenvoerzoe-ken.nl>

Lesvoorbeeld: Volg mijn route

Domein/vakgebied: rekenen/wiskunde en oriëntatie op jezelf en de wereld
Niveau: midden/bovenbouw
Sluit aan bij kerndoelen: 33, 47 en 50

Doel van de les

In deze les leren de kinderen afstanden meten/inschatten, kaartlezen en navigeren met kaart, onderzoeken van geografische omgeving van school en de fysieke kenmerken ervan. Tijdens dit lesvoorbeeld en andere rijke leeractiviteiten zoals deze, worden ook andere ontwikkelgebieden aangesproken. Zo wordt bijvoorbeeld een beroep gedaan op enkele inner development goals (IDG), zoals het doorzettingsvermogen, veerkracht, moed en creativiteit.

Materiaal

Een kaart uit Google-maps afdrukken (plastificeren) uit de directe omgeving van de school, pennen/stiften.

Beschrijving

Deze buitenles gaat over het volgen van een route op een kaart in een omgeving die kinderen goed kennen en het vastleggen van een route op een kaart. Verdeel de klas in kleine groepen (2-4 leerlingen per groep). Geef iedere groep een kaart met een gemarkeerde route erop en koppel hen aan een groep met een andere route. De eerste groep moet hun eigen route volgen en de tweede groep volgt hen en leggen deze route vast op hun eigen kaart. Als de eerste groep klaar is met hun route, gaat de tweede groep hun route lopen en draaien de rollen om. Als ook deze route klaar is vergelijken ze elkaars kaarten en beoordelen ze hoe goed beide groepen het hebben gedaan.

Uitbreidingen (differentiatie)

De routes kunnen makkelijker en moeilijker gemaakt worden door bijvoorbeeld specifieke kenmerken of voorwerpen in het terrein te moeten zoeken. Je kunt de leerlingen ook zelf de kaarten laten maken (gebied eerst in kaart brengen). Een andere optie is om ze in de omgeving een bepaald figuur te laten lopen en dit te tracken met een horloge of telefoon.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

s.beukelaar@fontys.nl
e.rohaan@fontys.nl

Stefan de Beukelaar is docent bewegingsonderwijs, gezond gedrag en outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en vakdocent LO bij Fontys Sporthogeschool

Ellen Rohaan is senior onderzoeker outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en docent adventure educatie bij Fontys Sporthogeschool

Foto's

Stefan de Beukelaar

Kernwoorden

outdoor learning, natuur, bewegen en leren, buiten spelen, buitenles

