

Bewegingsonderwijs, het hele jaar door in de buitenlucht

Ringzwaaien in de zon, voetballen met uitzicht op de groene velden: voor leerlingen van Het Woud in Rijsaterwoude zijn de lessen bewegingsonderwijs het hele jaar buiten. Het Woud is een klein Integraal Kind Centrum (IKC) met kinderopvang, basisschool en buitenschoolse opvang en telt ongeveer 75 leerlingen. Het heeft wel veel buitenruimte en sinds dit jaar een prachtige buitengymzaal in de openbare ruimte. In dit artikel geeft de vakleerkracht Marieke Paymans haar bevindingen. | [Hilde Bax](#)

Buitengymzaal basisschool Het Woud

Toen de basisschool Het Woud verhuisde naar de nieuwbouw, was het voorstel dat de kinderen in een naburig dorp de lessen bewegingsonderwijs zouden krijgen. Dat zou echter veel reistijd in beslag nemen dus offerde de vakleerkracht, na haar ervaringen in de coronatijd, om de lessen in de buitenlucht te blijven geven. Rijsaterwoude is een klein dorp in een landelijke omgeving. Kortom: veel groen en ruimte. Bij de start van het proces klonken er kritische geluiden. Zou het wel mogelijk zijn om alle leerlijnen aan bod te laten komen en zouden er niet veel lessen door slechte weersomstandigheden uitvallen? Inmiddels heerst er een breed gedeeld enthousiasme: de kinderen zijn meer buiten en krijgen daar volwaardig bewegingsonderwijs. Bovendien kan de buitengymzaal en de omringende ruimte ook na schooltijd gebruikt worden door de kinderen en de omwonenden.

Beter leren bewegen en bewegend leren, juist ook in de buitenlucht

Op IKC Het Woud vinden ze het belangrijk dat de kinderen veel buiten zijn. Bewegingsonderwijs in de buitenlucht, maar ook buiten spelen en bewegend leren in algemene zin. Juist omdat kinderen tegenwoordig veel binnen zijn en minder buiten spelen in de vrije tijd. Vanuit deze visie heeft de school ook een *tiny forest* met toestellen voor een beweegparcours naast het schoolplein. Rekenen kan buiten op het honderdveld, tegels met getallen, om actief mee te leren. Onderwijs buiten de bestaande kaders sluit aan bij de visie en missie van Het Woud



Opening buitengymzaal met alle kinderen van Het Woud

waarvan de trefwoorden zijn: betrokkenheid, autonomie, geborgenheid, veiligheid, ontwikkeling, groei en openheid.

Volgens de directeur is het wel een voorwaarde dat het personeel buiten wil lesgeven. Ze is blij met haar vakleerkracht die dat geweldig vindt. Maar er zullen ook vakleerkrachten zijn die dit niet zien zitten. Buiten lesgeven vraagt om creativiteit en meer improviseren dan lesgeven in een standaard sportaccommodatie. Ook is veel organisatietalent nodig. Gelukkig vindt de vakleerkracht van Het Woud dat uitdagend en ze is ook na de winter nog erg enthousiast om met de kinderen in de buitenlucht te bewegen en te sporten. De directeur ziet haar bij weer en wind lopen met een muts, een windjack en een grote glimlach. Naast een positieve en open houding is veel deskundigheid nodig om onder diverse weersomstandigheden bezig te zijn met het realiseren

van de kerndoelen vanuit de leerlijnen. Ook de kinderen vinden het fijn om buiten les te krijgen. Zij weten al dat er geen slecht weer bestaat, maar alleen slechte kleding. Daarbij is het logisch om de activiteiten aan te passen aan de weersomstandigheden. Wat is er mooier dan sneeuwballen gooien als het sneeuwt en bij warm weer water te gebruiken bij een overloopspel. Bovendien kunnen de lessen bewegingsonderwijs, als het nodig is, verschoven worden naar een andere dag in de week of naar het speellokaal.

Al met al was er meer dan genoeg enthousiasme op Het Woud om voor een buitengymzaal te gaan als alternatief voor de lessen bewegingsonderwijs in de sporthal van een naburig dorp. De lessen kunnen flexibel worden geroosterd en er is geen reistijd nodig. Het idee van de buitengymzaal werd aan de gemeente voorgelegd en ook werd er in een vroeg stadium contact gezocht met de Nijha, een

toestelfirma die zich ook richt op buitensportaccommodaties. Het plan werd financieel en onderwijskundig onderbouwd. Bij de gemeente viel het plan goed. Doordat de buitengymzaal onderdeel is van de openbare ruimte, zag de gemeente de meerwaarde voor het dorp. Bovendien kan de Sportvereniging Rijsaterwoude de speelzaal in de school huren voor bodyfit, conditietraining op muziek, dancefun en yoga.

Vanuit de overheid en de vakwereld kwamen er wel kritische geluiden. Men was sceptisch of alle leerlijnen wel aangeboden konden worden om de kerndoelen bewegingsonderwijs te halen. Ook bestond de angst dat er door weersomstandigheden vaak lessen bewegingsonderwijs zouden uitvallen.

Lesgeven in de buitenlucht

Marieke Paymans: "Het idee van de buitengymzaal startte in december



De eerste gymles in de buitengymzaal naast het IKC

Certificering Buitengymzaal



VEILIGHEID

1.2 RICHTLIJNEN EN NORMERINGEN

Bij het ontwerp zijn verschillende maatregelen genomen om te komen tot een veilige constructie voor de beoogde gebruikers. Als leidraad is hiervoor genomen:

- Risicograaf van Fine en Kinney
- NEN EN16630:2015 - 'Permanent geïnstalleerde fitnessapparatuur voor buiten'
- NEN EN16899:2016 - 'Sport- en recreatieuipmiddelen - Parkour uitrusting'
- Parcoursvoorschriften (juli 2015) - Survival Bond Nederland
- NEN EN1177:2008 - 'Schokabsorberende bodemoppervlakken van speelplaatsen'
- NEN EN1176:2008 - 'Speeltoestellen'
- NEN EN 913:2008 - 'gymnastie equipment'
- NEN EN 957 'Stationary training equipment'

2020. We hadden net gehoord dat er geen gymzaal kon komen bij de nieuwe school, omdat het pand (het oude gemeentehuis) daar niet geschikt voor is en anders de kosten te hoog zouden worden. In die tijd waren we ook bezig met nadenken over de inrichting van het schoolplein. Wij hebben berekend hoeveel tijd het zou gaan kosten om naar het volgende dorp te gaan met een bus, bijna twee uur voor één uur gymles. In november 2021 waren de eerste tekeningen klaar en gingen we in gesprek met de gemeente. Juni 2023 is de opening van de buitengymzaal, maar gelukkig kunnen we hier al sinds januari 2023 gebruik van maken."

Gymlessen buiten, hoe? We moeten ons houden aan de kerndoelen van de overheid:

57. De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

58. De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen

bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

SLO: Zowel bij de doelbeschrijving in de kerndoelen als eindtermen gaat het om beter leren bewegen, het samen reguleren van bewegingsactiviteiten en het bewegen beleven en waarderen als onderdeel van een actieve leefstijl.

Wij denken dat hiervoor niet specifiek een zaal nodig is, want spelen doen kinderen de hele dag en het is gezond om buiten te zijn. Nu is er alleen een duidelijke grens nodig tussen de pauzes (vrije keuze) en de gymlessen (geplande les). De kinderen pakken het snel op en het is leuk om te zien dat spellen uit de gymlessen terugkomen in het vrije spel in de pauzes. Ook handig is dat de spelregels duidelijk zijn en er weinig problemen zijn in het spel.

Planning van de gymlessen

Met de leerlijnen, de map Basislessen en het Basisdocument Bewegingsonderwijs in de hand, passen we de lessen in waar de weersomstandigheden het toelaten:

- Lessen met kasten en matten, kunnen buiten mits het droog is en blijft.

Meestal in het voorjaar, zomer en de herfst.

- Lessen met rennen en springen kunnen goed met koud weer.
- Lessen met stoeien en acrobatiek kunnen bijna altijd, want er zijn manieren op de grond, maar ook staand.
- Lessen met sportspelen moeten gedaan worden waar de ruimte groot genoeg is en de ondergrond veilig.
- Lessen met touwklommen en ringen/ trapeze stokken kunnen als het niet te koud en te nat is.
- Bij regen; weinig materiaal, zeker geen matten en kasten.
- Bij zon: schaduwplekken en niet te druk.
- Bij wind; geen shuttles, frisbees en lichte ballen.
- Bij mist; geen rensporten in verband met gladheid.
- Bij bevriezing; geen rensporten in verband met gladheid.
- Bij sneeuw; stevig materiaal kan wel, geen matten en kasten.

Waar geef ik de lessen?

Marieke Paymans: "Op het schoolplein geef ik les met kasten, minitramp, matten, springplanken en banken. In de speeltuin zijn er stevige ondergrond tegels, een klimtoestel met glijbaan en een pannakooi. In de buitengymzaal

Tabel 1 Afstreeplijst gegeven lessen

nr	Leerlijn	Deelgebieden	K/M/B	specificatie	gedaan
1	Balanceren	Balanceren			5
		Rijden		fietsles, skaten/skeelers	4
		Glijden			3
		Acrobatiek		tweetallen	5
				meertallen	5
2	Klimmen	Klauteren			7
		Touw klimmen			5
3	Zwaaien	Schommelen		alleen	3
				samen	5
		Hangend zwaaien		ringen	3
				trapeze	3
		Steunend zwaaien		ringen	2
				trapeze	3
4	Over de kop gaan	Over de kop		koprollen	5
				duikelen aan rekstok	3
				duikelen aan ringen	4
				safety roll	3
				zweefrol/salto	5
5	Springen	Vrije sprongen		met minitramp	3
		Steunspringen		over kast	4
		Loopspringen			3
		Touwtjespringen			7
		Verspringen			2
		Hoogspringen			3
6	Hardlopen	Rennen			3
		Sprinten			2
		Horden			1
		Freerunning			4
7	Mikken	Wegspelen			4
		Mikken			4
8	Jongleren	Werpen en vangen			5
		Soleren			3
		Retourneren			5
9	Doelspelen	Keeperspelen			2
		Lummelspelen			4
		Aangepaste sportspelen		handbal/volleybal/ hockey	3
10	Tikspelen	Tikspelen			6
		Afgooispelen			5
		Honkloopspelen			2
11	Stoeispelen	Stoeispelen			4
12	Bewegen op muziek	Bewegen op tempo van de muziek			2
		Bewegen op de fasering van de muziek			2
		Dans uitvoeren op muziek		KBW, SINT, Koningsspelen	3

geef ik de les met ringen, touwen en duikeltangen op gras of kunstgras als ondergrond (kunstgras is het hele jaar toegankelijk, gras is in de winter glad). Bij te veel regen, code geel of meer verplaats ik de les naar de speelzaal (glijden, rollen, freerunning, balanceren, klimmen, bobbelbaan, ...). Dit is in grote lijnen mijn plan van het afgelopen jaar, waarbij ik vanaf januari de beschikking had over de buitengymzaal. Ik schreef iedere week twee gymlessen voor onderbouw, middenbouw en bovenbouw, één voor buiten en één voor binnen. In een document (zie tabel 1) hield ik bij hoe vaak een onderdeel terugkwam in mijn lessen, de tweede gymles van de week was altijd een herhaling (zeker van het spelonderdeel van de maandagles en dan uitgebreid)."

Kinderen bewegen met plezier in hun directe leefomgeving en zijn veel buiten

Tijdens de opening van de buitengymzaal op 9 juni, onder geweldige

weersomstandigheden, waren alle kinderen van de school aanwezig en verder enkele raadsleden, ambtenaren, de directeur, directeur van het sportbedrijf, medewerkers van de Driemaster, bestuurders, leerkrachten en andere belangstellenden. De projectmanager van de firma Nijha, Fred Verhoeven, vertelde dat dit de derde buitengymzaal is in Nederland en de eerste in de openbare ruimte. De buitengymzaal ligt in de leefomgeving waar kinderen blijvend en met plezier kunnen bewegen. Bovendien biedt een buitengymzaal kansen op directe vertaling van het geleerde naar beweegactiviteiten in de vrije tijd. Volgens Verhoeven is deze buitengymzaal, waar alle leerlijnen en beweeguitdagingen aan bod kunnen komen, gebouwd op een unieke locatie. Er is veel groen rondom de buitengymzaal en daarmee voldoende gelegenheid om ook allerlei tikspelen en spelsporten te onderwijzen. De buitengymzaal zelf heeft een hoogte van 5,50m met een constructie om

ringen, trapezestokken en touwen aan te bevestigen. De vakleerkracht en bedenker van het vakleerplan, Marieke Paymans, verzorgde een korte demonstratieles aan de kinderen van groep 3 en 4. Het is fijn dat een kleine IKC de beschikking heeft over een volwaardige en innovatieve sportaccommodatie. ●



Contact

h.h.t.bax@gmail.com

m.paymans@wijdevenen.nl

Hilde Bax was voorheen hogeschoolhoofddocent aan de ALO van de Hogeschool van Amsterdam

Marieke Paymans is vakleerkracht bewegingsonderwijs en groepsleerkracht van Het Woud

Foto's

Hilde Bax en website IKC Het Woud

Kernwoorden

buitengymzaal, leerlijnen, openbare ruimte, beweegmogelijkheden

NIJHA

BUITENGYMZAAL
VOOR BUITENGEWOON BEWEGINGSONDERWIJS

VOOR ALLE KERNDOELEN | VOLLEDIG GECERTIFICEERD
DOWNLOAD HET E-MAGAZINE OP WWW.NIJHA.NL/BUITENGYMZAAL