

Handreiking buitenspelen op de bso

De weg naar buiten

Aan de slag met buitenspelen



Inhoud

Hoe gebruik je 'De weg naar buiten'?	2
Stappenplan: aan de slag!	3
Bijlage: Vier werkvormen om het gesprek over buitenspelen te starten	13

Introductie

Deze handreiking is bedoeld voor pedagogisch medewerkers en managers van de bso. Het biedt kennis en handvatten om aan de slag te gaan met het stimuleren van buitenspelen. Aan de hand van het stappenplan zorg je voor bewustwording, maak je inzichtelijk waar kansen liggen en kom je samen met je collega's in actie. Daarbij maak je handig gebruik van de praktische instrumenten die je kunt inzetten binnen jouw bso:

- Tipsheet 'bso: dé plek om buitenspelen te stimuleren!'
- Checklist 'Buitenspelen op de bso'
- Buitenspeelposter
- Potje buitenspelen

Hoe je deze instrumenten kan inzetten bij de verschillende stappen, vind je in het stappenplan. Het stappenplan bestaat uit de volgende stappen:

1. Maak inzichtelijk waarom buitenspelen op de bso belangrijk is
2. Ontdek met behulp van de checklist hoe het buitenspelen bij jou op de bso gaat
3. Bespreek met elkaar waar drijfveren en belemmeringen zitten
4. Maak samen een actieplan
5. Zet het plan om in actie
6. Evalueer gemaakte afspraken en zorg voor borging

Tip:

Onthoud dat het stimuleren van buitenspelen niet iets 'extra's' is, maar dat het geïntegreerd kan worden in werkzaamheden die jullie nu al uitvoeren. Heb bijvoorbeeld aandacht voor buitenspelen tijdens werkoverleggen, tijdens het plannen van nieuwe activiteiten of bij het bedenken van themaweken. Bedenk samen met je collega's hoe je buitenspelen kan integreren in jullie werk en kan borgen in het beleid.

Stappenplan: aan de slag!

Doorloop de stappen, kijk wat er goed gaat en waar misschien extra aandacht nodig is. Welke mogelijkheden zie jij op weg naar buiten? En hoe kun je de obstakels die je tegenkomt omzetten in kansen? Met behulp van de instrumenten en de verschillende werkvormen in deze handreiking ga je op zoek naar antwoorden. En vind zo samen met je collega's en de kinderen jullie eigen weg naar buiten!

Stap 1:

Maak inzichtelijk waarom buitenspelen stimuleren belangrijk is

Buitenspelen is belangrijk. Maar hoe stimuleer je buitenspelen op jouw bso? Ten eerste is bewustwording van de nut en noodzaak essentieel om ervoor te zorgen dat jij en je collega's gemotiveerd aan de slag kunnen. Die inzichten lees je in de tipsheet '**bsa: dé plek om buitenspelen te stimuleren!**'. Gebruik deze kennis om met elkaar te bespreken wat jullie belangrijk vinden en waarom.



Wist je dat...

1. Buitenspelen voor kinderen één van de leukste activiteiten is die er zijn?
2. Buitenspelen cruciaal is voor de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen?
3. Niet alle kinderen evenveel buitenspelen? Hier is nog veel winst te behalen.
4. Buitenspelen tegenwoordig onder druk lijkt te staan? Onder andere vanwege maatschappelijke ontwikkelingen, zoals verdichting van steden, en digitalisering.
5. De **beweegrichtlijnen** aangeven hoeveel bewegen belangrijk is om gezond te blijven? Buitenspelen blijkt voor kinderen een belangrijke bijdrage te leveren aan het voldoen aan deze richtlijn.

Belangrijke rol voor de bso

Als (pedagogisch medewerker op de) bso speel je een belangrijke rol in het stimuleren van buitenspelen. Waarom jij het verschil kunt maken:

1. Veel kinderen brengen buiten school (veel) tijd door bij jou op de bso.
2. Je hebt als pedagogisch medewerker veel ervaring en kennis op het gebied van gezondheid, ontwikkeling en opgroeien van kinderen.
3. De wet- en regelgeving ondersteunt jou, doordat het stelt dat kinderen op de bso spelenderwijs moeten worden uitgedaagd in de ontwikkeling van hun motorische vaardigheden en dat ze leren omgaan met kleine risico's. Risicovol buitenspelen draagt daaraan bij.

Tip:

Op de **Buitenspeelposter** leggen jullie je eigen weg naar buiten vast! Hierop is ruimte om te schrijven, tekenen of plakken wat jullie leuk en goed vinden aan buitenspelen. Denk hierbij ook aan de positieve effecten van buitenspelen. En waarom het voor jullie belangrijk is om naar buiten te gaan.

Vergeet risicovol spelen niet!

Buitenspelen kan spannend zijn vanwege de risico's die het met zich mee kan brengen. Kinderen gaan aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten, waarbij een kans bestaat op een (kleine) verwonding. Maar het levert ook waardevolle, positieve ervaringen op en het is goed voor hun ontwikkeling. En dat is belangrijker voor het kind dan de kans op een verwonding.

Juist buiten kun je oefenen met veel risico's nemen! De omgeving van natuur, ruimte en uitdagingen leent zich er perfect voor om de eigen grenzen te verleggen. Meer informatie vind je op de [website van VeiligheidNL](#).

Stap 2:

Ontdek met behulp van de checklist hoe het buitenspelen bij jou op de bso gaat

Zijn je collega's en jij ervan bewust dat buitenspelen belangrijk is? En willen jullie aan de slag om buitenspelen te stimuleren? Breng dan bij stap 2 jullie huidige situatie in kaart. Wat gaat er al goed? Welke kansen liggen er? En welke ambities hebben jullie?

De **checklist** helpt jullie daarbij. De checklist is in te vullen door zowel de pedagogisch medewerkers als het management. Je kunt de checklist zelf invullen, maar gebruik deze ook om het gesprek met collega's en/of management aan te gaan.

Tip:

Gebruik ook de **Risicoach scan** om in kaart te brengen hoe ver jullie al zijn met risicovol spelen op jullie bso.

Stap 3:

Besprek met elkaar wat jullie drijfveren zijn en waar belemmeringen zitten

Buitenspelen stimuleren wordt makkelijker en leuker als je dit samen doet. Betrek daarom je collega's en ga met elkaar in gesprek! Door het invullen van de checklist heb je inzicht gekregen in hoe de huidige situatie eruit ziet. Vergelijk de uitkomsten en ga in gesprek over de overeenkomsten en eventuele verschillen. Bedenk hierbij dat buitenspelen meer is dan alleen sportactiviteiten in de buitenlucht. Een activiteit zoals knutselen in de buitenlucht is ook buitenspelen. Ontdek samen nieuwe kansen!

Tip:

Heb je tijdens het gesprek behoefte aan achtergrondinformatie om de nut en noodzaak van buitenspelen met je collega's te bespreken? Maak dan gebruik van tipsheet '**bsso: dé plek om buitenspelen te stimuleren!**'.

Een open en ontspannen sfeer tijdens zo'n gesprek is belangrijk, zodat iedereen zich gehoord voelt, en zijn of haar mening durft te geven. Toch kan het soms lastig zijn om collega's mee te krijgen in het stimuleren van buitenspelen. Bij een verandering kan soms enige weerstand ontstaan. Bovendien heeft niet iedereen dezelfde interesse voor buitenspelen. Probeer inzicht te krijgen in de overtuigingen, meningen en het gedrag van je collega's. Het is daarbij belangrijk om niet te proberen hen over te halen, maar te begrijpen en te motiveren.

Enkele tips hierbij:

- Stel open vragen. En vraag door! Nodig de ander uit tot vertellen en nadenken.
- Oordeel niet. Toon begrip voor andere meningen en accepteer keuzes van de ander.
- Spreek waardering uit. Ondersteun de inzet van de ander.
- Luister actief. Vat samen en probeer goed te begrijpen wat de ander zegt en bedoelt.
- Stuur aan op een plan. Stel vragen om de ander te laten nadenken over hoe jullie in actie kunnen komen op een manier die bij jullie past.

Samen bereik je meer dan alleen!

Buitenspelen stimuleren doe je samen! Op zoek naar leuke manieren om in gesprek te gaan over buitenspelen met collega's? In de bijlage 'Samen bereik je meer dan alleen' vind je vier werkvormen om op een laagdrempelige manier het gesprek over buitenspelen te starten.

Idee!

Ervaar samen met collega's hoe leuk het is om buiten te spelen. Zie hoe enthousiast kinderen zijn, stap uit je comfortzone en probeer nieuwe dingen! Maak bijvoorbeeld een buitenspeel-challenge onder collega's! Wie heeft de meest originele ideetjes? Wie stimuleert buitenspelen het meest? Wie krijgt de meeste kinderen enthousiast? Bedenk zelf de 'spelregels', maak het leuk en laagdrempelig en zorg uiteraard voor een leuke beloning. Plezier gegarandeerd!



Stap 4:

Maak samen een actieplan

Tijdens de gesprekken met collega's ben je meer te weten gekomen over elkaars mening, drijfveren, behoeften en belemmeringen over buitenspelen. Bij stap 4 is het tijd om vervolgstappen te zetten. Maak daarom samen een actieplan en afspraken.

Stel concrete en haalbare doelen. Lijken doelen niet haalbaar, dan is het moeilijk om de motivatie te behouden. Voelen ze wel haalbaar dan vergroot dat ook het gevoel van controle en geloof in eigen kunnen en is de kans op teleurstelling kleiner.

Bedenk daarom niet alleen een einddoel met elkaar, maar ook tussentijdse kleine doelen, bijvoorbeeld: elke dag een kwartier extra naar buiten. Maak dit zo concreet mogelijk. Probeer niet te veel tegelijk te veranderen, dat maakt het lastig om nieuw gedrag vol te houden.

Plannen maken werkt goed via implementatie intenties, ofwel 'als-dan-plannen'. Een als-dan-plan ziet er als volgt uit: 'Als ik in situatie X beland, dan doe ik Y'. Bijvoorbeeld: 'Als de kinderen vanuit school op de bso komen, blijven ze eerst een kwartier buitenspelen met de bal.' Dit soort plannen zorgt ervoor dat op het moment dat de situatie zich voordoet (de kinderen arriveren bij de bso), iemand herinnerd wordt aan het geplande gedrag (buitenspelen met de bal). Het gevolg? In plaats van automatisch binnen aan de slag te gaan, wordt er buiten gespeeld. Formuleer samen met je collega's als-dan-plannen. Ook hierbij geldt dat het belangrijk is dat plannen haalbaar voelen. Begin dus in kleine stapjes en maak niet te veel plannen tegelijk. Wanneer jullie de plannen een tijd volhouden, kunnen jullie meer plannen maken of bestaande plannen uitbreiden. Zodra de plannen staan, is het tijd om aan de slag te gaan.

Tip:

Leg de resultaten van jullie plan vast op de **Buitenspeelposter!** Hierop vind je meer handvatten en inspiratie om ook samen met de kinderen te werken aan jullie eigen weg naar buiten!



Denk in oplossingen

Bespreek verder niet alleen waar jullie naar toe willen werken, maar ook hoe je daar samen komt. Welke drempels komen jullie tegen en hoe gaan jullie hiermee om? Is het lastig om voor sommige drempels oplossingen te bedenken? Hieronder vind je tips voor veelvoorkomende belemmeringen uit de praktijk.

Slechte weersomstandigheden

- Hebben de kinderen geen geschikte kleding meegekregen van hun ouders? Met regenpakken, overalls en regenlaarzen op de bso zorg je ervoor dat de kinderen altijd geschikte kleding hebben tijdens het buitenspelen.
- Een half-overdekte buitenruimte is een ideale oplossing bij regen of warm weer. Is dit niet aanwezig? Organiseer met de kinderen een bouw-middag en kijk of je met (gerecyclede) materialen een overkapping kan maken!
- Beschilder en versier regenlaarzen met de kinderen als creatieve activiteit. Wat is er leuker dan buiten door de plassen stampen met zelf-versierde laarzen?
- Maak vuilniszakken-poncho's wanneer kinderen geen geschikte kleding hebben. Of bedenk samen met de kinderen van welk ander materiaal je regenkleding kunt maken.



Onthoud: 'Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel!'

Fysieke omgeving is niet geschikt

- Is er te weinig groen op het speelplein? Bedenk samen met de kinderen op welke plekken in de buurt je zou kunnen spelen, zoals een park of bos!
- Deel de speelruimte op voor verschillende leeftijden als het te druk wordt om specifieke buitenspeel-activiteiten aan te bieden. Op die manier kan je ook makkelijk toezicht houden op de jongere kinderen.
- Zoek de samenwerking op met partners zoals scholen, buurtsportcoaches of sportverenigingen en maak gebruik van elkaars speelpleinen / materialen.
- Maak de omgeving toegankelijk zodat ook kinderen met een beperking zoveel mogelijk de speelruimte kunnen benutten. Wees creatief, bijvoorbeeld door het gebruik van materialen.

Tip:

Bekijk samen met de kinderen welke plekken leuk en uitdagend zijn om buiten te spelen en leg deze vast op de **Buitenspeelposter**. Kinderen zien soms in de kleinste speelplekjes hele leuke en creatieve speelmogelijkheden!

Te weinig collega's op de groep om met (een deel van) de groep naar buiten te gaan

- Laat oudere kinderen meehelpen met het bedenken, klaar zetten en organiseren van activiteiten.
- Creëer buiten plek om binnenactiviteiten te doen, zoals knutselen, zodat je met de hele groep naar buiten kunt.

Ouders zijn niet betrokken of staan niet altijd achter veel buitenspelen

- Houd ouders op de hoogte van het beleid rondom buitenspelen door het te bespreken bij de aanmelding, het mee te nemen in nieuwsbrieven of ouderavonden. Zo komen ouders niet voor verrassingen te staan en kunnen ze zorgen voor geschikte kleding/schoenen.
- Ga in gesprek met ouders over buitenspelen en laat zien waarom het zo belangrijk en leuk is. Of nog beter: laat de kinderen het vertellen, bijvoorbeeld live tijdens een ouderavond of via video.
- Maak een groepsapp aan met ouders als je een uitstapje gaat maken om contact te houden over ophaalmogelijkheden en -tijden.
- Stuur foto's van het buitenspelen om te laten zien hoe leuk de kinderen het buitenspelen vinden.
- Organiseer een meespeeldag voor ouders, zodat ze zelf ervaren hoe leuk buitenspelen is!

Weinig inspiratie voor buitenspelen

- Maak gebruik van **erkende interventies**, zoals PLAYgrounds 6-12 jaar of Beweeg Wijs.
- Werk samen met andere partijen! Laat bijvoorbeeld een spelmiddag organiseren door buurtsportcoaches.
- Is er weinig gevarieerd materiaal aanwezig? Laat kinderen zelf knutselen of zoeken in de omgeving, zoals takken of bladeren. Of laat de kinderen zoveel mogelijk spelletjes bedenken met bijvoorbeeld een hoepel. Zo heb je een nieuwe activiteit, én inspiratie voor andere dagen.
- Geef een creatieve draai aan populaire spelletjes en probeer ze passend te maken voor verschillende leeftijden en verschillen in motorische vaardigheden.

Tip:

Gebruik de spelletjes uit **Potje Buitenspelen!** Bedenk ook samen met de kinderen nieuwe spelletjes en stop ze in de pot. Zo heb je altijd inspiratie voor activiteiten!

Risicovol spelen is spannend

- Praat erover! Deel met elkaar wat jullie persoonlijke dilemma's/belemmeringen zijn als het om het uitvoeren van risicovol spelen gaat. Bijvoorbeeld: ik voel mij schuldig als een kind zich bezeert of ik weet niet hoe ik in gesprek kan gaan met ouders/verzorgers over risicovol spelen. Wees eerlijk over je eigen belemmeringen, wees niet bang voor de mening van je collega's.
- Formuleer samen jullie visie, doelen en afspraken op risicovol spelen. Afspraken/regels kunnen per kind verschillen, de pedagogisch medewerker maakt afwegingen voor ieder afzonderlijk kind. Evalueer de afspraken regelmatig.
- Houd rekening met individuele verschillen tussen collega's; de een heeft meer affiniteit en/of ervaring met het begeleiden van een bepaald onderdeel van risicovol spelen dan de ander.
- Bedenk samen wat de organisatie aan oplossingen kan bieden om belemmeringen rondom risicovol spelen weg te nemen. Hebben jullie bijvoorbeeld voldoende kennis en vaardigheden ten aanzien van het begeleiden van risicovol spel? Wat hebben de jullie hiervoor (nog) nodig? Ga het gesprek aan met het management. Hiervoor kan je ook de checklist gebruiken.

Wil je aan de hand meegenomen worden hoe je beleid opstelt over risicovol spelen, ga dan naar www.derisicoach.nl. Het helpt pedagogisch medewerkers en beleidsmedewerkers om stap voor stap aan de slag te gaan met risicovol spelen.

Stap 5:

Van plan naar actie

Jullie hebben samen een plan opgesteld en weten waar jullie naar toe willen werken. Nu is het tijd voor actie!

Jullie persoonlijke weg naar buiten leg je vast met behulp van de Buitenspeelposter. Dit is een praktisch instrument dat je aan de hand van jullie gemaakte plannen over buitenspelen samen invult en ophangt in een gezamenlijke ruimte. Het ziet er gezellig uit en herinnert jullie aan jullie voornemens. Vul de poster samen met de kinderen en collega's in. Door het samen te doen, maak je het leuk voor iedereen!



Idee!

Probeer bij het stimuleren van buitenspelen rekening te houden met individuele verschillen en kwaliteiten. Ben je handig aangelegd? Ga dan met de kinderen buiten zoeken naar materiaal en bouw er een hut mee! Ben je juist erg creatief? Maak met de kinderen een natuurschilderij! Zoek een activiteit die bij je eigen interesses en kwaliteiten past.

Potje buitenspelen

Willen jullie buitenspelen, maar ontbreekt het aan inspiratie? Maak dan gebruik van **Potje Buitenspelen**: leuk, concreet en makkelijk!

Met Potje Buitenspelen heb je al 17 inspirerende buitenspeelspelletjes waar jullie mee aan de slag kunnen. Maar samen met je collega's en met de kinderen kunnen jullie vast nog veel meer activiteiten bedenken. Bedenk met elkaar de leukste buitenspeelspelletjes, schrijf ze op de lege kaartjes en voeg ze toe aan de pot. Wanneer jullie in de toekomst geen inspiratie hebben om buiten te spelen, trekken jullie een kaartje uit de pot en volgen die weg naar buiten!

Stap 6:

Evaluatie en borging

Besef tot slot dat nieuw gedrag volhouden op de lange termijn vaak nog het lastigst is aan het veranderen van gedrag. Blijvende aandacht aan buitenspelen is dan ook belangrijk. Evalueer regelmatig de gemaakte afspraken en doelen. Door buitenspelen te integreren in de bestaande werkzaamheden, zoals werkoverleggen, het bedenken van nieuwe activiteiten, of bij voorbereiding van thema's zoals feestdagen, zorg je ervoor dat er blijvende aandacht is voor buitenspelen.



Tip:

Maak met behulp van de **checklist** na een tijdje weer de balans samen op. Hoe staat het er nu voor met buitenspelen? Welke doelen zijn gehaald? Gaat het goed, dan kun je samen een volgend doel stellen. Is het niet of niet helemaal gelukt? Bespreek dan samen of de lat te hoog lag en doelstellingen bijgesteld moeten worden of bedenk samen een andere manier om buiten te spelen.

Vier werkvormen om het gesprek over buitenspelen te starten:

Buitenspelen stimuleren wordt makkelijker en leuker als je dit samen doet. Maak gebruik van deze praktische werkvormen om op een laagdrempelige manier het gesprek met je collega's aan te gaan.

1. De brainstorm

Bespreek met elkaar in de vorm van een brainstorm wat buitenspelen bij jullie oproept. Dat doe je door in het midden van een groot vel papier het woord 'buitenspelen' te schrijven. Iedereen schrijft hier om de beurt een associatie bij. Bedenk hierbij bovendien:

- Alles is goed, niks is fout
- Laat logica los: schrijf alles op wat in je opkomt.
- Focus op kwantiteit: hoe meer ideeën, hoe beter.
- Oordeel niet over ideeën van anderen, ook niet over ideeën van jezelf.
- Ga door op ideeën van anderen en maak daarbij gebruik van 'JA, EN' in plaats van 'JA, MAAR'.

2. Sprekende foto's

Zoek vooraf verschillende foto's van buitenspelende kinderen en bespreek met je collega's wat een ieder hierin ziet en wat degene daarbij denkt en voelt. Een voorbeeld: collega A denkt bij het zien van een foto van spelende kinderen in de regen aan natte kleren, vieze schoenen en voelt zich daar onprettig bij. Terwijl collega B blije, vrolijke kinderen ziet en het juist erg leuk vindt om samen met de kinderen door te plassen te springen. Door het gesprek aan te gaan, kom je erachter hoe anderen denken. Bespreek de overeenkomsten en verschillen.

3. Speeddate

Organiseer een korte speeddate over buitenspelen tijdens jullie volgende teamoverleg! Verdeel de groep in tweetallen en ga in 2 minuten met elkaar het gesprek aan over buitenspelen. Wissel na de 2 minuten van gesprekspartner en ga zo door tot je iedereen hebt gesproken. Bespreek daarna in de groep wat jullie is opgevallen. Had iedereen dezelfde mening? Waren er veel verschillen? Deel ook leuke ideeën met elkaar!

4. Het interview

Ga je 1 op 1 in gesprek met je collega's? Maak dan gebruik van deze voorbeeldvragen om het gesprek te starten en op zoek te gaan naar hun drijfveren en belemmeringen.

- Wat is de mooiste buitenspeel ervaring uit jouw jeugd?
- Wat vind jij belangrijk en leuk aan buitenspelen?
- Wat is voor jou de ideale buitenspeel-situatie?
- Wat zijn jouw interesses en kwaliteiten? En hoe wil je dit bij het buitenspelen inzetten?
- Hoe zou je het buitenspelen kunnen koppelen aan thema's, zoals de seizoenen of feestdagen?



Ben je enthousiast geworden en wil je meer weten?

Ga dan naar de **themapagina** van Kenniscentrum Sport & Bewegen of neem contact op voor meer informatie.

