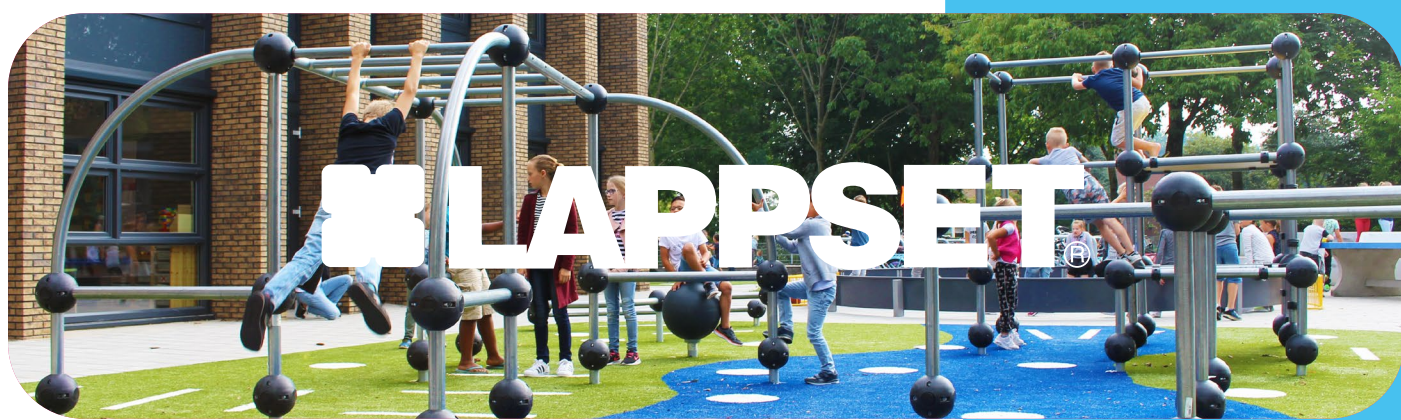




Het succes van freerunning op basisscholen

“Wie onvoldoende beweegt, wordt eerder ziek: lichamelijk én geestelijk.”

Afdeling sportgeneeskunde aan het UMC Utrecht



“Zitgedrag leidt op kortere termijn al tot klachten aan spieren, pezen en gewrichten.”

Artikel: 'wat teveel zitten met je doet' van Kenniscentrum Sport

Schoolplein inrichten door Lappset?

Tel. 0547 289 410

www.lappset.nl/inrichting-schoolplein

77%

van de basisschool-leerlingen beweegt niet genoeg*

7,3 uur

per dag zitten leerlingen gemiddeld op hun stoel*

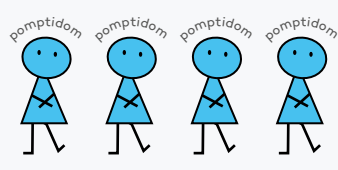
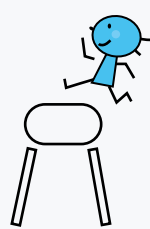
* Nationale Norm Gezond Bewegen Ministerie van Volksgezondheid. 60 minuten beweging per dag.

* Bevinding Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Langdurig zitten verhogen de kans op ziekte.

"Kwalitatief bewegingsonderwijs in combinatie met een rijk buitenschools aanbod is belangrijk voor de motorische ontwikkeling van kinderen."

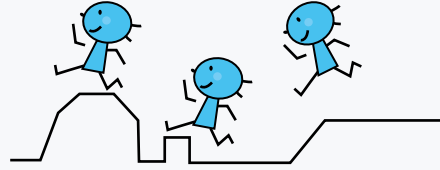
*Bestuursakkoord PO-raad

Gymles toen en nu



Wachtrij: leerlingen voeren één voor één een opdracht van de leerkracht uit.

1950



De leerlijnen centraal: leerlingen bewegen tegelijkertijd en op eigen initiatief

2000

nu

Effect: grenzen verleggen, snellere leercurve.

Brug tussen gymzaal en schoolplein

Freerunlessen in de gymzaal (leren)



Gymlessen op het freerunschoolplein (leren)



Vrij bewegen in de pauzes op het freerunschoolplein (leren)

Waarom freerunnen in het onderwijs? VIDEO: www.wqd.nl/freerunnen

De kracht

Het schoolplein is de belangrijkste plek waar kinderen bewegen.

Wat vinden kinderen leuk? Apenkooien! Waarom? Lekker bewegen op eigen manier en niveau.

Niet de leerkracht vertelt hoe kinderen een oefening moeten uitvoeren, maar laat hen zelf ontdekken. Het is wetenschappelijk bewezen dat kinderen zich razendsnel ontwikkelen als er geen norm is, maar als ze zelf hun grenzen kunnen ontdekken en verleggen. De leerkracht is verantwoordelijk om hier een uitdagende omgeving voor te scheppen (voorwaarde).

Dit leidt tot een grotere beweegmotivatie, variatie en meer leereffect.

100+

locaties hebben een freerunplein

* gemeten eind 2016

30

Capaciteit tot wel leerlingen tegelijkertijd!

*capaciteit bij gemiddelde opstelling, uit te breiden naar een opstelling voor +100 kinderen tegelijkertijd.



Motoriek



Samenspel



Zelfvertrouwen



Grenzen verleggen

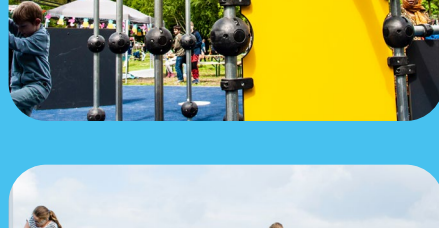
"Het is belangrijk dat een schoolplein voldoende speelmogelijkheden en variatie biedt. Op sommige (natuurlijke) schoolpleinen zullen niet alle leeftijdsgroepen zich dagelijks uitgedaagd voelen. Zeker voor bovenbouw kinderen bieden traditionele klimsituaties die uitdaging niet voldoende. Freerunning biedt deze uitdaging wel. Kinderen kunnen zich op de 5 leerlijnen uit het bewegingsonderwijs: 'klimmen', 'zwaaien', 'springen', 'balanceren' en 'over de kop' dagelijks en bijna onbegrenst ontwikkelen met de freeruntoestellen van Lappset.

De investering die een school moet doen in een freerunschoolplein is daarom een goede: de beweegintensiteit en -variatie op een freerunplein is namelijk ongekend hoog."

Wim van Gelder - Scholings- en adviesbureau Alles in Beweging

Op weg met een freerunschoolplein. Zie www.wqd.nl/workshopsfreerunnen

100+ successen



Gerealiseerd in (v.l.n.r.): Handel, Oldenzaal, Didam, Amsterdam, Maasbree, Zoetermeer, Amersfoort

"Freerunning helpt ons om gymonderwijs op maat te kunnen bieden. Als kinderen bewegen op hun eigen niveau komt dat het plezier ten goede. Niet alleen tijdens de gymles, maar zeker ook tijdens de pauzes. Bewegen is nu een feest!"

Lidy Groeneveld

Franciscusschool Oldenzaal

"We zien kinderen van groep 1 tot 8 duikelen, springen, motorisch ontwikkelen en vooral ook grenzen verleggen. Dat vind ik een groot onderscheidend vermogen ten opzichte van speeltoestellen."

Ruud Leuwerink

Basisschool het Kompas Didam