



NWT-conferentie

Buitenlestraining



Even voorstellen

Anouk Otto
IVN Natuureducatie



Stel jezelf voor aan de hand van een tekening

Vertel:

- Je allitererende naam met een beweging, zoals:
- Aerobics Anouk
- Welke klas je lesgeeft en/of je functie binnen de school
- Of je wel eens buiten lesgeeft



Programma

- Introductie
- Waarom buiten les?
- Ervaar een buitenles!
- Hoe geef je buiten les?
- Hoe maak je een buitenles?
- Hoe nu verder?
- Afsluiting



Aanleiding

Volgens de beweegrichtlijnen:

- Kinderen moeten elke dag minstens een uur matig intensief bewegen, zoals fietsen of wandelen,
- Kinderen moeten minstens driemaal per week spier- of botversterkende activiteiten doen, zoals springen.



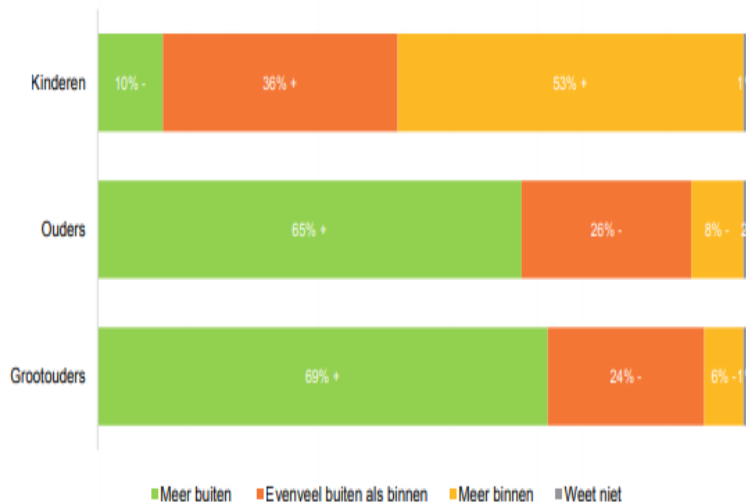
De gezonde ontwikkeling
van kinderen staat
onder druk



Aanleiding

- beeldschermtijd neemt toe tot wel twee uur per dag.
- Slechts 61% van de 4 tot 12-jarigen voldoet aan de bewegingsrichtlijn.
- de motorische ontwikkeling van kinderen gaat achteruit.

- Kinderen spelen t.o.v. 2013 minder vaak meer buiten dan binnen (18% versus 10%).



Waarom buiten les?

Onderzoek naar gezonde buitenruimtes rond scholen

- Regelmatig bewegen helpt kinderen sterkere botten en spieren op te bouwen en hun gewicht onder controle te houden.
- Daarnaast kan beweging het risico op gezondheidsproblemen als hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, osteoporose en hoge bloeddruk verlagen [10, 11].



Waarom buiten les?

Onderzoek naar belang van buitenles

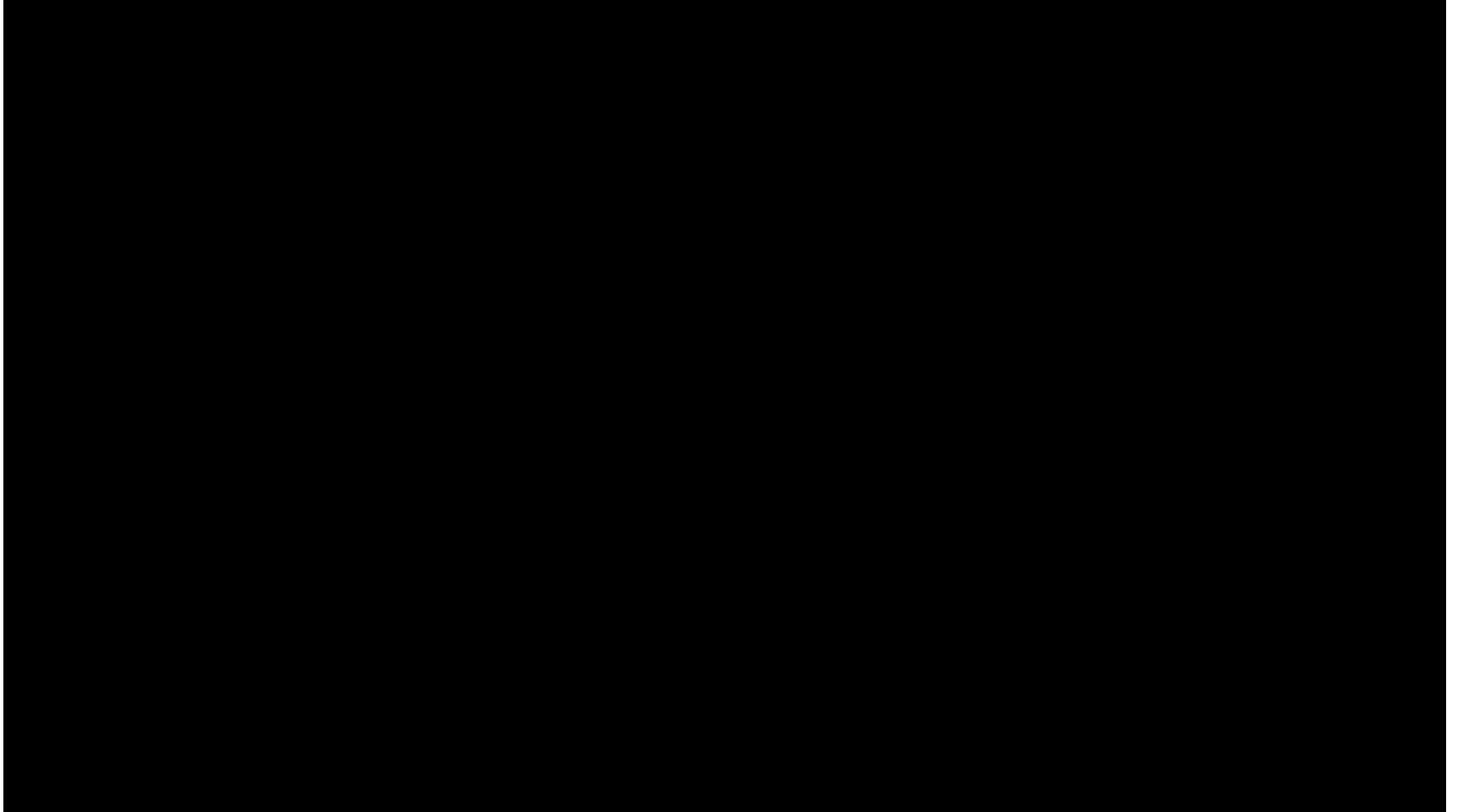
Volgens Mieras (2016) is buitenles belangrijk omdat:

- Beweging stimuleert de hersenen om verbindingen te maken of die aan te passen.
- Fysiek spel verbetert het ruimtelijk inzicht, de executieve vaardigheden en de werkhouding.
- Een beter lichaamsgevoel helpt leerlingen beter denken.
- Buitenactiviteit geeft leerlingen ruimte om te verteren en toepasbaar te maken wat tijdens de les werd geleerd.
- Buiten stimuleert leerlingen tenslotte hun eigen impulsen te volgen, om zich meer eigenaar te kunnen voelen van hun ontwikkeling, dat laat hun geheugen beter werken.

“Ook al lijken leerlingen buiten niet, of minder efficiënt, met leren bezig, buitenspel en buitenles levert, als afwisseling op het leren in de klas, meer op dan we vaak beseffen.”



Waarom buiten les?



Ervaar een buitenles!

- Aan de slag!



Hoe geef je buitenles?

Veel genoemde drempels

- Organisatie
- Tijd
 - Voorbereiding
 - Lestijd
- Het weer
- Ruimte



Hoe geef je buitenles?

Organisatorische tips:

- Geduld; het is voor de leerlingen en voor jou even wennen, het gaat niet altijd gelijk goed
- Vast uitlegpunt voor overzicht en structuur, trek bijv. met stoepkrijt een cirkel
- Maak afspraken en geef grenzen aan
- Zorg dat iedereen voldoende te doen heeft (gebruik afwisselende werkvormen)
- Spreek een duidelijk signaal af om de leerlingen bij je te roepen
- Durf los te laten
- Eigen aanvullingen..?



Hoe geef je buitenles?

Rol van de leraar:

Wat vraagt dit?

- Moed, durven loslaten, vertrouwen
- Coachende rol (bijv. inzake denkwijzen, en onderzoeksvaardigheden, executieve functies)
- Durven bewegen op de lijn van methode-afhankelijk en methode-onafhankelijk



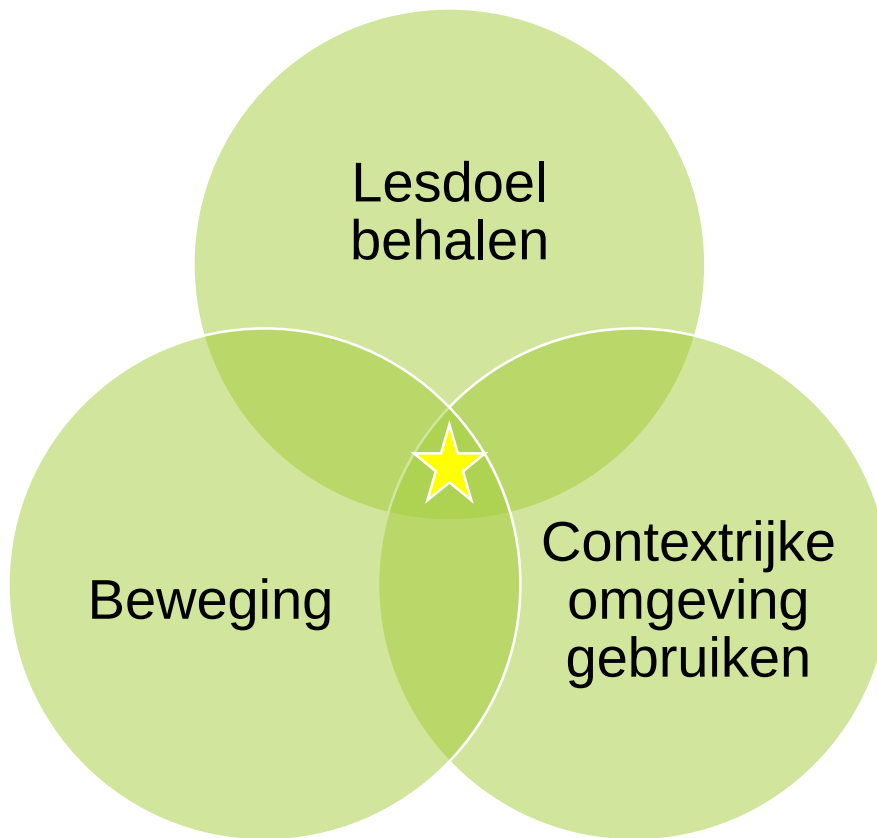
Hoe geef je buitenles?

- Tijd
 - Een buitenles vervangt een binnenles
 - Bereid het samen voor
 - Sla de les op, op een gezamenlijke plek
- Het weer
 - Het regent maar 8% van de tijd!
 - Op een ander tijdstip je buitenles geven
 - Geen werkbladen gebruiken
 - Hang het op, plak het vast, gebruik een klembord
- Ruimte
 - Maak een (invul)rooster
 - Maak gebruik van veldjes en parken bij de school

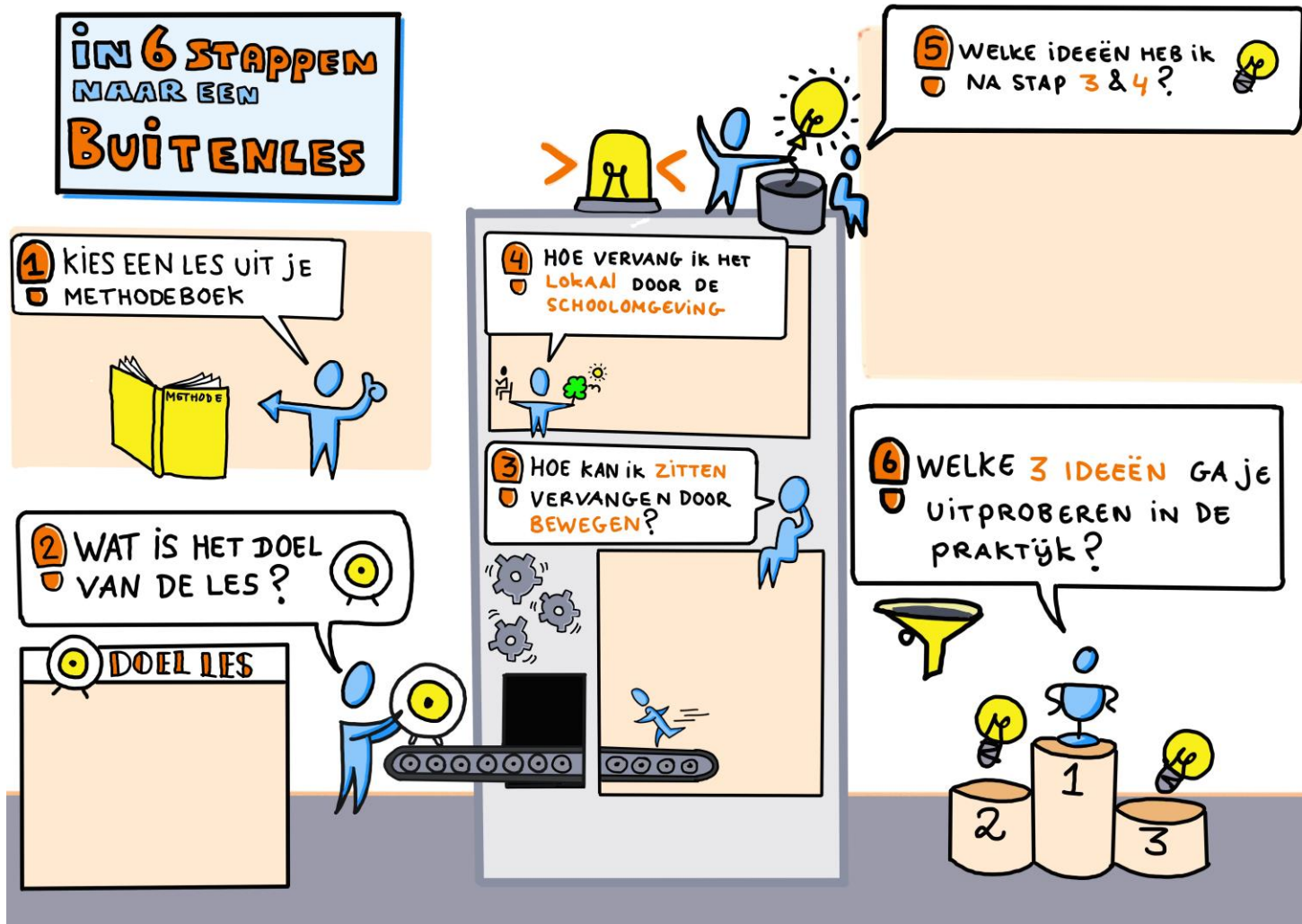


Hoe maak je een buitenles?

Manieren van buitenonderwijs



Hoe maak je een buitenles?



Hoe maak je een buitenles?

Maak een eigen buitenles!

1. Kies een methodeles uit
2. Maak een buitenles aan de hand van het lesdoel van die les
3. Denk ook aan beweging en context
4. Nabespreken



Hoe nu verder?

- Wanneer ga je buiten aan de slag?
- Hoe veranker je dit in het lesprogramma?
- Heeft de training voldaan aan je verwachting?

Extra leuk:

- Buitenlesdag op 5 april 2022: <https://buitenlesdag.nl/>



Afsluiting

Tips

- Buitenlesbox in de webshop: <https://winkel.ivn.nl/>
- Website buitenles incl. nieuwsbrief: <https://buitenlesdag.nl/>
- Do-paper met teamactiviteiten en buitenlessen: <https://buitenlesdag.nl/buitenlesbundel>





Veel plezier buiten!





ONDERWIJSDOELEN SCOOR JE BUITEN!





Beleef de natuur!