

Gezond bewegen, een zorg of een zegen?

In het bewegingsonderwijs hebben we een bijzondere relatie met gezondheid. Vraag mensen in de straat over het belang van ons vak en men zal antwoorden dat 'gym' vooral goed is voor de gezondheid. Wij, docenten bewegingsonderwijs, beamen dat. Deze legitimatie opent vele deuren voor ons in de politiek en voor het vak op school. Maar hoe zit dat met aandacht voor gezondheid in de praktijk? Expliciet werken aan fitness en gezondheid vraagt veel tijd die we liever besteden aan leren beter te bewegen, plezier in bewegen en samen bewegen. Welke plaats krijgt gezond bewegen in onze lessen? Is aandacht hiervoor een zorg of een zegen? | Maarten Massink

Legitimatie

Gezondheidsdoelen zijn vooral langere termijn doelen. Door bewegingsonderwijs kunnen leerlingen positieve ervaringen opdoen en plezier krijgen in bewegen. Als dat ertoe leidt dat leerlingen meer gaan bewegen dan zal dat bijdragen aan de gezondheid.

De legitimatie van ons vak is leerlingen bekwaam maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (Stegeman, 2000). Deze legitimatie is in onze vakwereld leidend. Gezond bewegen speelt daarin een rol. Onze beweegcultuur kent ook

een fitheids- en gezondheidscultus waarin het bewegen in dienst staat van gezondheidsbevordering.

Ook in onze lessen bewegingsonderwijs zijn er momenten waarop deze legitimatie van Stegeman gezondheidsaspecten kent. Bijvoorbeeld als het gaat om leren blessures te voorkomen en gezond te blijven dan zit dat in het bijvoeglijk voornaamwoordje 'verantwoorde'. Veiligheid in bewegingssituaties staat voorop in onze lessen. Een ander voorbeeld van aandacht voor gezondheid in onze les, is leerlingen na een intensieve les laten benoemen hoe fijn het is soms lekker 'in het zweet te gaan'. Het plezier delen van intensief bewegen (vitaal bewegen). Daarover straks meer.

In deze legitimatie van Stegeman wordt niet gesteld dat het doel van



• KURF.NL

Praktijkvoorbeeld

In de eerste klas komen leerlingen al vrij vroeg in het jaar met de vraag "Meester gaan we ook de piepjestest doen?" Ik zie verschrikking in hun ogen maar ook een sensatie als of ze het over een kermisattractie hebben waaraan je een keer moet hebben deelgenomen. Ik ben verbaasd want ik heb het er niet met ze over gehad. Ik doe of ik niet begrijp waar ze het over hebben maar weet dat ze de shuttle run test bedoelen. Dat blijkt ook uit hun uitleg. "Die test waarbij je steeds harder moet lopen en voor de piep over de lijn moet zijn anders ben je af". Kennelijk hebben ze dit in het po al gedaan. Meerdere lessen vragen ze of, en wanneer we de piepjestest gaan doen. Het lijkt een soort haat-liefde verhouding. Ik vind het prima om deze test een keer te doen maar dan wel in de juiste context met het juiste verhaal. We doen ook een 12-minuten loop (coopertest) en meten de gelopen afstand. De shuttle run test is vergelijkbaar.

Wat is dan het juiste verhaal? De eerste vraag die leerlingen stellen is; "wanneer heb je een onvoldoende?" Dat is meteen het beeld dat hersteld moet worden. Waardering bij de shuttle run test wordt bepaald door inzet en niet door welke trap je haalt. De trap die je haalt zegt iets over je uithoudingsvermogen. Maar als je vroeg moet uitstappen kun je met goede inzet hebben deelgenomen. Als docent moet je tijdens de test goed opletten of een leerling zijn best doet. Stapt hij uit bij een lage trap krijgt hij een compliment (duim op) als je ziet dat hij met inzet heeft gelopen. Leerlingen zien dan dat je inzet waardeert. De trap die je gehaald hebt is een indicatie voor je uithoudingsvermogen. Maar die trainen we niet in de les bewegingsonderwijs. Het uithoudingsvermogen wordt vooral bepaald of je na schooltijd actief bent met sport en bewegen. Eén uur matig intensief bewegen per dag (naar school fietsen, hardlopen, zwemmen, of sporten) is daarbij belangrijk. Zo kan de shuttle run test (of coopertest) aanleiding zijn voor een (groeps)gesprekje over leefstijl en gezondheid. Deze test zegt echter niets over vorderingen die zijn gemaakt in de lessen bewegingsonderwijs. Daar wordt in de les niet zo langdurig en intensief bewogen om een effect te maken in uithoudingsvermogen-verbetering. De conditietesten laten tellen als een cijfer voor bewegingsonderwijs is dan ook zinloos. Je kunt misschien wel iets zeggen over het uithoudingsvermogen en/of de inzet tijdens de test.

ons vak is, leerlingen gezonder te laten worden. Dan zouden we ons vak waarschijnlijk anders inrichten. Gezondheidseffecten worden bereikt als je iedere dag minstens een uur matig intensief beweegt. Iedere dag flink wandelen, rustig hardlopen of fietsen of zwemmen zou betere effecten hebben qua gezondheidsbevordering dan onze huidige lessen bewegingsonderwijs. Voor leerlingen matig intensief laten bewegen is geen docent bewegingsonderwijs nodig. De legitimatie van bewegingsonderwijs zit hem in leerlingen bekwaam maken voor deelname aan bewegingssituaties. Als dit leidt tot meer bewegen en daardoor bijdraagt aan een gezonder leven dan is dat mooi meegenomen.

Ambivalentie

We onderschrijven het belang van gezond bewegen en willen hier aandacht aan besteden. Maar we richten niet al onze lessen volledig in op gezondheidsbevordering. Er is wel af en toe aandacht voor gezondheidsaspecten. Bijvoorbeeld door fitheidstesten. Aandacht besteden aan gezondheid met gezondheidstesten (shuttle run test, coopertest, eurofittest) kan wel maar zegt niets over het leerresultaat van de lessen bewegingsonderwijs. Van deze lessen word je niet gezonder of fitter. Het kan wel bijdragen en stimuleren



Voorbeelden uit de praktijk van het thema vitaal bewegen

Activiteit: duurloop (afstand of tijd of oriëntatieloop)

- 1 Onbewust ondergaan: leerling neemt deel met een bepaalde intensiteit, maar ervaart geen bijzondere positieve sensatie en kan deze ook niet positief benoemen. Bijvoorbeeld: "Ik vond er niets aan en ik doe het nooit meer".
- 2 Bewust ervaren: leerling kan aangeven hoe hij de intensiteit van de activiteit ervaren heeft in positieve bewoordingen. Bijvoorbeeld: "Ik ben iets te hard begonnen en vond het zwaar maar later toen ik in een rustiger tempo liep ging het beter."
- 3 Herkennen: leerling kan aangeven hoe hij de activiteit heeft beleefd en waarom hij deze zo ervaren heeft en legt de relatie met zijn eigen fitheid. Bijvoorbeeld: "Ik ging in het begin te hard met Kees mee, maar dat tempo is te hoog voor mijn conditie."
- 4 Hanteren: leerling geeft aan hoe hij de activiteit ervaren heeft en waarom (in relatie met zijn eigen conditie) en trekt een conclusie over uitvoeringen van deze activiteit in de toekomst. Bijvoorbeeld: "Ik heb heerlijk gelopen en een rustig tempo gekozen dat ik makkelijk kon volhouden. Als ik wat vaker ga lopen kan ik volgende keer misschien wat harder."

tot meer bewegen en sportdeelname in en buiten school. Of je moet meerdere keren per week voor een langere periode met matig intensiteit fitheidsgericht trainen in de lessen bewegingsonderwijs. Daar kun je wel leren over fitheid en gezondheid en hoe je dit kunt testen. Leren deelnemen aan die testen en de evaluatie ervan, is dan het geleerde. De uitslag kan aanleiding zijn iets te gaan doen aan gezondheid bevorderende activiteiten binnen sport en bewegen. Aandacht besteden aan gezondheid kan ambivalente reacties opleveren. Het is zorgelijk als je gezondheid (conditie,

kracht, lenigheid) gaat meten als cijfer voor het vak bewegingsonderwijs. Aandacht geven aan gezondheid waarbij een test reden kan zijn voor gesprekken en evaluaties die kunnen leiden tot een keuze voor een gezondere leefstijl is mooie bijvangst.

Hoe dan?

In het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (Mooij et al., 2011) zijn twaalf leerlijnen genoemd. Daarbij wordt er geen leerlijn genoemd waarin het gaat over gezondheid of fitheid. In het Basisdocument

bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Brouwer et al., 2011), in Curriculum.nu en in de eindtermen is er aandacht voor het aspect gezondheid in het bewegingsonderwijs. In het basisdocument onderbouw vo worden vier sleutels genoemd: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. Gezond bewegen is hier expliciet genoemd als sleutel. Er wordt wel meteen de kanttekening gemaakt dat gezondheid voor leerlingen nog niet zo speelt en dat het vooral een neveneffect is dat ouderen eraan toekennen. Het gaat er in de onderbouw vo vooral om dat leerlingen een positieve attitude hebben ontwikkeld en dat ze de zorg voor hun eigen gezondheid belangrijk vinden. Dat betekent kennismaken met ervaringen van verschillende belastingen, volhouden, moe worden, herstellen en leren dat bewegen kan bijdragen aan gezondheid. Thema's die worden onderscheiden zijn:

- veilig bewegen (blessures voorkomen zoals goed materiaalgebruik en warming up);
- vitaal bewegen, ervaren dat bewegen met een bepaalde intensiteit sensaties geeft van vitaliteit (zweeten, hartfrequentie hoger, herstellen, rustig worden);
- fitter bewegen, fittesten uitvoeren en leren hoe je fitheid kan verbeteren.

Het is moeilijk hierin een leerlijn aan te geven. In het basisdocument onderbouw vo wordt wel een fasering en bandbreedte genoemd. Deze bandbreedte in ontwikkeling loopt als volgt:

- 1 onbewust ondergaan van bijdragen aan gezondheidsbevordering;
- 2 bewust ervaren van gezondheid bevorderende activiteiten en het benoemen ervan;
- 3 herkennen en aangeven van relaties van bewegen en gezondheid in de bewegingssituaties;
- 4 hanteren van gezondheid bevorderende maatregelen in bewegingssituaties.

Dit kan worden toegepast en herkend in een grote verscheidenheid aan bewegingssituaties. Binnen de verschillende thema's is de bandbreedte herkenbaar.



Fitter bewegen



Deze voorbeelden laten zien dat je leerlingen wilt stimuleren iets van hun ervaringen positief te delen. Dit kan uitgebreid met een schriftelijke reflectie. Maar dit kan ook mondeling of met active reviewing.

Het leermoment zit hem hier niet in het verbeteren van de conditie of het uithoudingsvermogen. Er kan wel met meerdere duurloopjes een betere afstemming plaatsvinden van afstand en tijd en je eigen loopvermogen waardoor de kans op verbetering en plezier toeneemt. Als leerlingen dat kunnen benoemen (zie de bandbreedte en het voorbeeld) dan is er veel geleerd en is er sprake van een positieve attitude vorming.

Curriculum.nu

In het leergebied Bewegen en Sport van Curriculum.nu worden negentien doorgaande leerlijnen (beweegthema's) genoemd voor onderbouw po, bovenbouw po en onderbouw vo. Een van de leerlijnen is 'Fitheid' met als uitdaging het uitvoeren van een serie bewegingen waarbij de intensiteit varieert. Hierbij is gezond bewegen teruggebracht tot twee thema's:

- 1 Veilig en verantwoord bewegen. Deelnemen aan situaties met oog voor veiligheid.
- 2 Intensief bewegen. De beschrijving van de uitdaging komt overeen met het thema vitaal bewegen uit het

basisdocument onderbouw vo. Het gaat hier vooral om het deelnemen aan activiteiten (loopvormen, oefenvormen, beweegcircuits) met het accent op intensief bewegen. Hier wordt het omgaan met fitheidstesten niet meer genoemd.

De geschetste bandbreedte in deelname is vergelijkbaar met het basisdocument onderbouw vo: van onbewust ondergaan naar bewust ervaren en leren benoemen.

De aanbeveling in Curriculum.nu voor bovenbouw vo is leren opstellen van een trainingsprogramma afhankelijk van de eigen mogelijkheden. Dit komt overeen met de eindterm voor havo en vwo: Domein D: Bewegen en gezondheid 4. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin, verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.

Ikzelf denk dat het opstellen van een trainingsprogramma voor veel leerlingen een stap te ver is. Ik denk dat de deelname qua intensiteit afstemmen op de eigen mogelijkheden al een mooi doel is voor de reguliere (niet LO 2 of BSM gerichte) leerlingen.

Tot slot

Hiermee is de relatie geschetst die er bestaat in het bewegingsonderwijs met het aspect gezondheid. Gezondheid is een aspect waarmee ons vak gezegend is als het gaat om een bijdrage te leveren aan het besef van het belang van goede gezondheid. De gedachte dat in ons vak in de les gezondheidsdoelen (fitheid: uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht) worden nagestreefd en beoordeeld is een zorgelijke misvatting. ●



Bronnen

- Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg A. (2012). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Jan Luiting Fonds.
- Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Jan Luiting Fonds.
- Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs*. Jan Luiting Fonds.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Tekening

John Körver

Kernwoorden

gezond bewegen, fitheid, gezondheid, testen