

Discussieartikelen

Gezond bewegen is een doel op zich

Bonusartikel behorende bij LO Magazine 2 van maart 2017

Ter Discussie

In deze rubriek mag je reageren op wat is verschenen in ons blad of op de website. De redactie hoeft het met de inhoud niet eens te zijn. Onderaan dit artikel kun je zelf ook een reactie kwijt.

Gezond bewegen is een doel op zich

In reactie op een artikel in het topic 'Gezonde School' wordt hier betoogd dat een gezonde, actieve leefstijl als lange-termijndoel van het vak, vereist dat de leraar LO een brede taakopvatting heeft. Het vereist expliciete aandacht voor gezondheid en gezond bewegen.

Tekst Lars Borghouts, Menno Slingerland, Dave van Kann, Teun Remmers.

In LO 1 van 2017 stonden er rondom het thema 'Gezonde School' diverse stukken die het belang benadrukten van een integrale benadering van een gezonde leefstijl door scholen, en de belangrijke rol daarin van de leraar lichamelijke opvoeding. Daartussen stond echter ook een artikel met een afwijkende visie op de positie van gezondheidsbevordering binnen het bewegingsonderwijs, geschreven door de hoofdredacteur van het blad. Dijkhoff (2017) stelt in zijn artikel met als titel Gezond Bewegen "dat we als vakwereld ervoor moeten waken onze core business niet uit het oog te verliezen." Wij zouden hier echter tegenover willen stellen dat die *core business* meer behelst dan 'beter leren bewegen'. Dit is ook zichtbaar in het nog te verschijnen hernieuwde beroepsprofiel van de leraar LO, waarin onder andere wordt gesteld: "Zowel voor de leerling als voor de onderwijsinstelling levert de leraar lichamelijke opvoeding een belangrijke bijdrage aan de integratie van bewegen, sport en gezonde leefstijl in en rondom de school."

Van activiteit naar leeractiviteit

In het rapport Human Movement & Sports 2028 kwamen de KVLO, ALO's, SLO en andere experts tot consensus dat het overkoepelende doel van bewegen en sport op school is dat "jeugdigen op school, steeds vanuit een pedagogisch perspectief, (meer) bekwaam raken voor deelname aan sport en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl" (Brouwer e.a., 2011). Daarvoor moet het vak volgens deze partijen gezien worden als een regulier leergebied, dat haar bijdrage vooral heeft op het gebied van persoonlijke ontplooiing en toerusting voor deelname aan de samenleving. Hier zien we twee van de in het artikel van Dijkhoff aangehaalde 'onderwijsopdrachten' van Biesta (2015) terug, respectievelijk *subjectivering en socialisering*. Eén van de zaken die we de leerlingen volgens Human Movement & Sports 2028 daarvoor moeten bijbrengen, is *kennis en inzicht in sport en bewegingssituaties*. Dat kan kennis zijn over technische of tactische aspecten van een sport, of van spelregels. Maar ook "kennis van de samenhang tussen lichamelijke inspanning en gezondheid, op welke manier bewegen en sport wel bijdraagt aan een gezonde leefstijl en wanneer niet [...] deelname aan bewegingssituaties vraagt, als voorwaarde voor adequaat handelen, om kennis over en inzicht in bewegingssituaties en om zelfkennis." (Brouwer e.a., 2011, p. 45).

Wij zijn ervan overtuigd dat deze kennis en dit inzicht niet vanzelf komen 'aanwaaien' tijdens het aanleren van bewegingsvaardigheden. Dat vereist *intentioneel leren*. In LO1 wordt daarvan ook een voorbeeld gegeven, gekoppeld aan de Coopertest (Borghouts & Raijmakers, 2017). Het lopen van deze test, zo wordt daarin betoogd, levert op zichzelf nauwelijks een bijdrage aan het leren van de leerlingen. Maar door hem bewust in te zetten om leerlingen bijvoorbeeld inzicht te geven in hun fitheid, verandert het van een activiteit in een leeractiviteit. Er wordt in het artikel van Dijkhoff een mooi onderscheid gemaakt tussen 'laten bewegen' en 'leren bewegen'. Wij zouden daaraan toe willen voegen dat leerlingen ook moeten 'leren over bewegen'.

Het lopen van de 'Daily Mile' wordt in het artikel van Dijkhoff bijvoorbeeld aangehaald als 'laten bewegen'. Zo'n dagelijks stuk hardlopen of wandelen kan leerlingen echter ook laten ervaren dat bewegen prettig is, en dat het bijdraagt aan hun welzijn. Het artikel beargumenteert dat dit soort opbrengsten gezien moeten worden als 'bijvangst' van het vak. Wij denken daarentegen dat dit juist een manier kan zijn om *doelgericht bij te dragen aan een belangrijke doelstelling van het vak* (Brouwer

et al., 2011), namelijk het ontwikkelen van een gezonde en actieve leefstijl, en daarbij durven te denken buiten de muren van de gymzaal. Vanuit onderzoek naar gedragsverandering weten we dat het stellen van een concreet en haalbaar doel als een 'Daily Mile', het monitoren van de (individuele) opbrengsten en ervaringen, en leerlingen hierop laten reflecteren, effectief kan zijn om hen meer te laten bewegen (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011). Dat draagt waarschijnlijk meer bij aan het ontwikkelen van een actieve leefstijl dan, om maar iets te noemen, het aanleren van een handstand. Met andere woorden: voor het behalen van de lange-termijndoelstelling van het vak is een te eenzijdige focus op bewegingsvaardigheden niet de beste aanpak.

Brede taakopvatting

Een gezonde leefstijl is meer dan bewegen. Niet te veel zitten, genoeg slapen, een verstandige omgang met genotsmiddelen, en een gezonde voedingsinname zijn ook van belang. In onze maatschappij wordt veel waarde gehecht aan een goede gezondheid, en tegelijkertijd wordt deze bedreigd door voortschrijdende bewegingsarmoede en een haast onbeperkte toegang tot goedkope calorieën. Er is steeds meer kennis over de interactie tussen onze leefstijl en onze gezondheid. Tegelijk wemelt het op internet, televisie en in tijdschriften van de 'feiten-vrije', onzinnige beweringen over voeding en bewegen. Gegeven de pedagogische opdracht van scholen zouden leerlingen er de benodigde basiskennis en -vaardigheden moeten kunnen opdoen om deze berichten te kunnen nuanceren. Scholen komen vaak echter niet veel verder dan een goedbedoelde projectweek over gezondheid. Er zijn in ons land helaas geen docenten *Gezondheidseducatie*. Wij zien daar een prachtige uitdaging in voor de vakdocent, in het voortgezet onderwijs eventueel samen met collega's van het vak biologie. Anders dan gesteld in het artikel 'Gezond Bewegen' zijn wij van mening dat een leerlijn rond gezondheid en gezond bewegen, daarvoor een goed middel kan zijn. Daarnaast kan de leraar LO bijvoorbeeld zorgen voor een *'beweegvriendelijke' schoolomgeving, een aantrekkelijk binnen- en buitenschools beweegaanbod en een schoolgezondheids- of beweegbeleid*. De vakdocent kan de spil vormen in een multidisciplinair team van docenten en disciplines met elkaar verbinden, waardoor het thema bewegen en gezondheid breed gedragen wordt op school. Dit doet niets af aan de kwaliteit van het bewegingsonderwijs, het versterkt haar positie alleen maar.

Steeds meer leraren LO geven op de hierboven geschetste, brede manier invulling aan hun rol op school. *De conclusie uit het artikel 'Gezond Bewegen' van Dijkhoff was 'schoenmaker houd je bij je leest'. Maar de sportschoenen van nu zijn stukken beter dan die van vijftig jaar geleden, juist omdat de schoenmaker zich steeds is blijven ontwikkelen. Gelukkig doet het sport- en bewegingsonderwijs dat ook.*

Referenties

- Biesta, G. J. J. (2015). Het prachtige risico van onderwijs. Culemborg: Phronese.
- Borghouts, L. Raijmakers, B. (2017). Wat kunnen we nu met de Coopertest? *Lichamelijke Opvoeding* 1, 26-30.
- Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Van Berkel, M., Van Dokkum, G. J., Mulder, M. J., & Nienhuis, J. (2011). *Human Movement en Sports in 2028*. Enschede: SLO.
- Dijkhoff, H. (2017). Gezond Bewegen. *Lichamelijke Opvoeding* 1, 10-12.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction*, 21(3), 355–364.

Discussie:

De core business van de docent LO behelst meer dan 'beter leren bewegen'. Zich inzetten voor een 'beweegvriendelijke' schoolomgeving, een aantrekkelijk binnen- en buitenschools beweegaanbod en een schoolgezondheids- of beweegbeleid is ook gewenst..

Reageren kan rechtstreeks naar Lars, onderaan deze pagina en/of op [Facebook](#).

Contact: I.borghouts@fontys.nl