

Bewegen en gezondheid & BSM

"Onderweg naar Ootmarsum: SOLO-traineren"

Hoe coach je leerlingen op afstand in deze tijd van online leren? Hoe kun je leerlingen die het examenvak BSM hebben gekozen veilig en verantwoord laten trainen? Wat hebben BSM-leerlingen nodig om zelfstandig te trainen? Hoe volg je deze leerlingen en hoe geef je feedback op maat?

TEKST ERIC SWINKELS.



Trainingsprogramma opstellen en uitvoeren

De BSM-groep in 5 vwo had net een eerste les over trainingsprogramma gehad. Uitleg over het doel van de komende maanden: leren hoe je door training planmatig kunt verbeteren door doorlopen (praktische opdracht), door je eigen fitheid voor, tijdens en na afloop te testen, een eigen trainingsprogramma leren op te stellen, uit te voeren en te evalueren, en de kennis over training (trainingsprincipes, type trainingen, energiesystemen) te toetsen. In het PTA staan in de vorm en weging als Atletiek doorlopen (PO, 3%), fitheidstesten, trainingsprogramma (PO, 10%) en theoretietoets training (SO, 6%). Na de eerste les begin maart zouden we een begintest doen, de climaxloop. We spraken ook af dat ze elke week zelf een lange(re) duurtraining doen en tijdens de BSM-les op woensdag een looptraining gericht op loopscholing en intervaltraining. De leerlingen gebruiken die eerste les een hartslagmeter van school. Twee weken later breng ik de hartslagmeters persoonlijk langs, zodat ze die kunnen gebruiken bij elke training vanuit huis.

Door het Coronavirus moeten ze nu elke week twee keer zelf trainen, hardlopen om goed voorbereid over tien weken op school de 5 kilometer te lopen. Het doel is niet alleen zelfstandig te gaan hardlopen, te trainen, maar ook de vorderingen bij te houden en zelf de trainingen te beschrijven en te evalueren in een persoonlijk trainingsprogramma. Daarbij verwerken ze de kennis over training¹ in het verslag trainingsprogramma. Een week na het inleveren van het verslag wordt hun kennis getest in een toets over training.

¹ Boek *Be Sports-Minded*, hoofdstuk §1.6 fitheid testen en §1.7 trainen.

Gauw weg hier, veel te druk!

Training 6	Type	Tijd: 12:15 – 15:30	Datum 12-04-2020
Trainingsdoel	Uitbreiden van het aerobe uithoudingsvermogen. Daarbij ook het verbeteren van het doorzettingsvermogen door een langer rondje te maken dan 'normaal'.		
Beoogde intensiteit	Hf – vooral zone 2	V – 25 km/u	Borg 6
Gerealiseerde intensiteit	Hf – zone 2 af en toe onder in zone 3 (hulzonderingen)	V – 25,8 km/u	Borg 6
Beschrijving training	Langer rondje fietsen. Daarbij heb ik na minder viaductsprintjes gedaan dan in andere trainingen. Maar wel 60 km op kop, alleen de laatste kilometers achter mijn vader.		
Verbeterpunten	-		
Training 7	Type	Tijd: 08:00 – 09:00	Datum 14-04-2020
Trainingsdoel	Starten opbouwen loopconditie. Onderhouden aerobe uithoudingsvermogen. Alleen omdat de fietsconditie waarschijnlijk een stuk beter is dan de loopconditie ga ik deze door looptrainingen ook verbeteren.		
Beoogde intensiteit	Hf – zone 2	V – 9,5 / 11 km/u	Borg 4/5
Gerealiseerde intensiteit	Hf -	V -	Borg
Beschrijving training	Warming up : 5 min loop – 2 min rust Kern : 15 min loop – 2 min rust Cooling down : 5 min wandelen → Tussendoor wat schaats gerelateerde oefeningen.		
Verbeterpunten (*Opmerkingen)	Training volgens het opgegeven trainingschema dat we van de club gekregen hebben.		
Training 8	Type	Tijd: 08:00 – 09:00	Datum 16-04-2020
Trainingsdoel			

▲ Voorbeeld van een ingevuld trainingslogboek

Thuis trainen is het devies. De één loopt liever dan de ander, maar één ding hebben ze allemaal gemeen: alle sportverenigingen zijn gesloten, trainingen afgelast, alleen in en om huis mag er gesport worden. Trainen mag zijn hardlopen, maar dat mogen ze ook afwisselen met fietsen, zwemmen of fitnesstrainingen. Doordat de leerlingen de eerste zes weken tot eind april ook niet terecht kunnen bij hun sportverenigingen en wel zelfstandig kunnen lopen, kan deze opdracht doorgaan.

Theorie en praktijk

Bij BSM is Bewegen en gezondheid één van de domeinen, naast algemene vaardigheden, bewegen, regelen en samenleving. Bij BSM is het advies voor de weging van het eindcijfer een verdeling van 30% theoretische toetsen en 70% praktische opdrachten. Veel scholen bieden drie tot zes theoretische toetsen aan in het gehele programma, die dus elk meetellen tussen de 10% en 5%. De helft van de praktische opdrachten wordt bepaald qua weging door de eindtermen Bewegen (spelen, turnen, bewegen op muziek, atletiek en zelfverdediging). De twee keuzeactiviteiten zijn vaak handelingsdelen.

Bewegen en regelen is voor de doorstroming naar vervolgstudies belangrijk. Op het hbo ga je een leidinggevende taak vervullen, dus jezelf presenteren voor een groep, anderen instrueren, activeren en motiveren tot een leven lang met plezier leren bewegen. Universitair niveau vraagt meer analyse van gezondheidsrisico's en beleidsmaatregelen op het gebied van de Volksgezondheid bijvoorbeeld.

Domein Bewegen en gezondheid

Als het gaat over het domein van Bewegen en gezondheid zijn drie onderwerpen daaruit af te leiden: blessurepreventie en -behandeling (EHBSO), trainingsprogramma en welzijn in algemene zin. Voor de auteurs van *Be Sports-Minded* de aanleiding om gezonde leefstijl uit te werken. Om leerlingen mee te nemen hoe belangrijk je lichaam is en hoe je daar bewust aan kunt werken. Trainingsprogramma is een belangrijke en grote opdracht binnen dit domein. Kennis en vaardigheden worden hier gecombineerd: laat leerlingen vooral de theoretische achtergrond ervaren. Dus betekenisvolle theorie die ze praktisch kunnen toepassen. Op de havo leren de leerlingen een trainingsprogramma te volgen en drie trainingen zelf voor te bereiden. Bij het vwo verwachten we dat leerlingen minimaal zes trainingen voorbereiden, uitvoeren en daarop reflecteren.

Programma komende periode aangepast

Door de coronacrisis hebben we het programma aan moeten passen. In de weken van online lessen BSM hebben we het volgende gedaan en gaan dat nog doen tot begin juni:

- 1 Een vast uur online BSM: woensdag 13:30 uur.
- 2 Communicatie (videobellen) en opdrachten via Teams en in Som.
- 3 Naast trainingsprogramma's lopen nog twee grote opdrachten voor BSM:
 - a) De onderzoeksovername die al was uitgesteld en waarvoor ze tot de zomervakantie de tijd hebben.
 - b) Een vervangende organisatieopdracht voor de afgelaste sportdag: Sportdag-in-a-shoobox.



▲
*Onderweg naar
Ootmarsum. Om de
dag trainen*

In drietallen een complete voorbereiding door een groot toernooi of sportdag te organiseren en inleveren in een schoendoos. Het idee hiervoor is afkomstig van het Carolus Clusius College in Zwolle. Tijdens een bijeenkomst van het BSM-scholingsnetwerk NO lieten Erik en Erik-Jan trots de ingeleverde schoendoos zien van hun leerlingen. De doos van buiten en binnen vormgegeven met het logo van het toernooi, een opgevouwen poster, wedstrijdbriefjes, programmaboekje en de handleiding voor de organisatie. Voor de meivakantie moest de taakdeling en planning zijn ingeleverd.

- 4 Wekelijks opdrachten in teams, die direct worden voorzien van feedback.
- 5 Bijhouden vorderingen via Strava-app.
- 6 Wekelijks een PowerPoint doornemen over de theoretische achtergrond van training:
 - a) Persoonlijk inspanningstraject en het trainen met een hartslagmeter
 - b) Trainingsprincipes (o.a. supercompensatie en overload)
 - c) FITT-principes
 - d) Energiesystemen
 - e) Verschillende vormen van looptraining: duurloop (extensief en intensief), intervalloop (extensief en intensief).
- 7 Woensdag 6 mei theorieles en online 5km-testloop-vanuit-huis. De BSM-leerlingen op het Twickel College hebben allemaal woensdag en donderdag het 7e, 8e en 9e uur BSM op hun

rooster staan. Door het grote aantal leerlingen kunnen we ze alleen maar op één middag drie lessen van 45 minuten achter elkaar geven. De les op woensdag duurt normaal gesproken van 13:30 tot 16 uur, met een kwartier pauze.

- 8 In mei nog vier weken zelfstandig trainen: minimaal één duurloop en minimaal één intervalloop.
- 9 Eerste week van juni eindtest 5km-loop vlakbij school (5 km-route van de Woolderesloop).
- 10 Theorie en logboek verwerken in verslag trainingsprogramma, inleveren in de tweede week van juni.
- 11 Toets over training in de derde week van juni.
- 12 NB Alles uiteraard onder voorbehoud van of we vanaf 2 juni weer naar school mogen en onder welke voorwaarden. Zoals het er nu naar uit ziet zou hardlopen buiten prima kunnen.

Testloop

Woensdag na de meivakantie start om 13:30 uur een korte online les van maximaal 30 minuten: voortgang van het trainingsprogramma moeten ze laten zien. Via Forms moeten ze voorafgaand aan de les een aantal vragen beantwoorden, waarvan we de gemeenschappelijke resultaten daarna doornemen. Uiterlijk 14.00 uur sluit de online les. Precies om 15.00 uur start de 5 kilometerloop, als tussentijdse testloop. Vooraf geven ze een prognosetijd door. Ze lopen allemaal vanaf hun eigen huis

een 5 kilometeronde, die ze zelf moeten hebben bedacht. Ik ga als docent naar de 5 kilometeronde vlakbij school en loop de 5 km ook in mijn eentje. Voor 16.00 uur moeten ze hun eigen loop hebben geüpload op Strava, zodat het resultaat voor iedereen zichtbaar is. Op Strava is een evenement gemaakt door de docent. Om 16.00 uur neemt iedereen weer deel aan de evaluatie in Teams. Ze krijgen vervolgens de opdracht hun planning voor de komende vier weken uit te werken op basis van de testloop. Het uiteindelijke doel is de 5 km loop gezamenlijk vlakbij school te lopen als eindtest en afsluiting van het atletiekonderdeel duurlopen. De gegevens en ervaringen worden beschreven in het verslag trainingsprogramma.

Voor de eindtest in juni is het idee om bij de start op 1,5 meter afstand te starten, niet tegelijk, maar degene met de langzaamste prognosetijd als eerst (bijvoorbeeld 30 minuten). 1 minuut later startnummer 2 die er 29 minuten over denkt te doen. Tien minuten later start de laatste loper die de 5 km in 20 minuten denkt af te leggen. In principe zouden ze allemaal tegelijk aankomen. Bij het inhalen van elkaar moeten ze voldoende afstand houden. Bij de finish moeten ze direct doorlopen naar het grasveld naast de finish, waar ze hun bidon hebben laten staan of liggen.

Online

We gaan het zien of deze online manier ook motiverend werkt. Als docent zie ik dat de helft al prima zelfstandig traint. De andere helft heeft persoonlijke aansporing nodig. Zodra ze een activiteit hebben gedaan geef ik ze feedback. Ze komen steeds vaker met vragen. Soms over blessures of hoe intensief je het beste kunt lopen. Als feedback gaven de leerlingen aan dat ze de uitleg van de theorie prettig en duidelijk vinden. Dat ze ook door de PowerPoint kunnen bladeren en terug kunnen zien dat alle opdrachten en documenten op één plek (in Teams) bij elkaar staan.

Bij BSM proberen we leerlingen de betekenis is van gezondheid in algemene zin te leren, hoe je met bewegen je gezondheid kunt beïnvloeden, preventief en curatief als het gaat om sportblessures. In dit voorbeeld ligt het accent op het leren trainen. Dat ze dat nu in deze tijd groten-deels zelfstandig moeten doen is een gegeven. Als docent kan ik niet op het 200 meter rondje op het sportveld coachen, maar moet dat voor, tijdens en na de BSM-les doen. Door die beperkingen word je ook wel creatief. De kunst is je leerlingen in beweging te krijgen. Anders dan bij bewegingsonderwijs of LO voor alle leerlingen, hebben de BSM-leerlingen ervoor gekozen en willen ze ook vaak meer weten of het onderwerp. Gelukkig biedt het boek *Be Sports-Minded*



SOLO-run

voldoende goede informatie en via opdrachten van de website kunnen zowel de docent als de leerlingen leren zelfstandig te trainen volgens een plan. Dat is voor alle leerlingen nieuw. Leerzaam, maar ook moeilijk.

Met dit trainingsprogramma hebben de BSM-leerlingen zichzelf fit gehouden. Door BSM werden/ worden ze gestimuleerd na te denken wat je (de) motiveert om jezelf in beweging te zetten of te houden. In de rol van trainer of coach is het altijd goed je te verplaatsen in de ander. Hopelijk hebben ze geleerd wat hun eigen keuzes zijn, dat ze ervaren dat ze door gerichte training kunnen verbeteren en succes kunnen ervaren. En dat lopen een weliswaar zware, maar ook goedkope en efficiënte wijze van trainen is. En hopelijk hebben ze ook ervaren dat lopen ook lekker is.

Correspondentie

eric.swinkels@kvlo.nl

Kernwoorden

Bewegen en gezondheid, BSM, trainingsprogramma

Foto's

Eric Swinkels, Anita Riemersma

Gebruikte bronnen

Anthoni, K., et al. (2012/2019). *Be Sports-Minded*. Methode voor het examenvak BSM. Meppel: uitgeverij Boom. www.besportsminded.nl

Gulikers, J., Baartman, L. (2017). Doelgericht professionaliseren: formatieve toetspraktijken met effect! Wat DOET de docent in de klas? Wageningen Universiteit/ Hogeschool Utrecht.

Hattie, J., Clark, S. (2019). Feedback, om leren zichtbaar te maken. Rotterdam: Basalt Educatieve Uitgaven.

<https://slo.nl/thema/meer/formatief-evalueren/>