

'Leerlingen bewegen te weinig'

Wat denken LO-leerkrachten hiervan? **Deel 1**

Hoe komt het dat jongeren te weinig bewegen (tijdens de LO-les) en wat kan de rol van de LO-leerkracht hierin zijn? Deze vraag wilden onderzoekers aan de University Colleges Leuven-Limburg (UCLL) in België, beantwoord zien. De onderzoekers gingen in gesprek met LO-leerkrachten om na te gaan wat volgens hen belangrijke factoren zijn die inspelen op het beweeggedrag van jongeren. Lees hieronder de tips en tricks van de LO-leerkrachten zelf om jongeren in beweging te brengen. In deel 2 komen de leerlingen aan het woord. Eerst wordt er een overzicht gegeven van de onderwijsvormen in het secundair onderwijs in België, vergelijkbaar met het voortgezet onderwijs in Nederland.

| **Tekst** Els Teijsen en Laura Verbeyst

Onderwijsvormen in België

Een onderwijsvorm is een onderwijskundige term die in België vooral gebruikt wordt om de variatie binnen het secundair onderwijs te benoemen.

Algemeen secundair onderwijs (aso)

Het aso legt de nadruk op een ruime theoretische vorming. Het biedt je een stevige basis om hoger onderwijs te volgen.

Beroepssecundair onderwijs (bso)

Het bso is een praktische onderwijsvorm waarin je een beroep aanleert en ook algemene vorming krijgt.

Technisch secundair onderwijs (tso)

In het tso gaat de aandacht vooral naar algemene en technisch-theoretische

vakken. Na het tso kan je een beroep uitoefenen of verder studeren in het hoger onderwijs. Bij de opleiding horen ook praktijklessen.

Secundair onderwijs

1^{ste} graad:

1^{ste} en 2^{de} leerjaar (leeftijd: ± 12-14)

2^{de} graad:

3^{de} en 4^{de} leerjaar (leeftijd: ± 14-16)

3^{de} graad:

5^{de} en 6^{de} leerjaar (leeftijd: ± 16-18)

4^{de} graad:

7^{de} jaar (leeftijd: 18+)

- bso: bekomen diploma secundair onderwijs
- tso: de Se-n-Se-opleidingen (secundair-na-secundair)



Een openhartig gesprek met LO-leerkrachten

We organiseerden een focusgroep waarbij er zeven LO-leerkrachten van vier verschillende scholen aanwezig waren die lesgeven in de derde graad. De scholen zijn allen gelegen in de provincie Antwerpen en hebben een multicultureel publiek. De leerkrachten geven les in verschillende onderwijsvormen. Er was één vrouwelijke LO-leerkracht aanwezig. De gemiddelde leeftijd van de leraren was 41 jaar (variërend van 24 jaar tot 56 jaar) en de gemiddelde ervaring

als LO-leerkracht 17 jaar (variërend van 3 jaar tot 31 jaar).

Bewegen is gezond...

Als gespreksstarter vroegen we de LO-leerkrachten waarom ze voor dit beroep gekozen hebben. Hierover was eensgezindheid: jongeren motiveren om te bewegen en hen helpen bij het zoeken naar de sport die ze graag doen. Ook willen ze de jongeren leren dat bewegen gezond is. Een LO-leerkracht haalde aan: *"Ik denk dat wij het enige vak zijn waar leerlingen echt op een totaal andere manier met elkaar in contact komen,*

ze moeten elkaar op fysiek en lichamelijk vlak accepteren, dat vind ik een belangrijk aspect van LO."

"Hen bewust maken, dat als je 18 bent en je dikt aan, om het zo onrespectvol te zeggen, en je wordt lui, dan gaat het je heel veel energie kosten om nog een gezonde levensstijl aan te nemen, en soms ook geld. Probeer die levensstijl nu al."

En laagdrempelig

Volgens de LO-leerkrachten is er een uitgebreid aanbod om te bewegen tijdens en na de schooluren, maar gaan



//

Het is niet meer cool om te sporten tijdens de middag

de jongeren daar niet op in. Ze vinden het belangrijk om samen met de jongeren een eventueel lidmaatschap bij een club te bekijken en op die manier sport in de vrije tijd te promoten. Vooral de leerlingen van de derde graad onderkennen hierbij moeilijkheden, onder andere omdat ze zichzelf te oud vinden. LO-leerkrachten benadrukken wel dat jongeren niet bij een sportclub moeten zijn aangesloten om te bewegen. Ook actieve verplaatsingen van en naar school kunnen deel zijn van een actieve en meer gezonde levensstijl. *“Ik zie het altijd een beetje breder, niet specifiek naar een sportclub sturen, ik probeer hen te motiveren om dagelijks te bewegen en om hun welzijn te verbeteren, zodat ze zich beter voelen en stresssituaties beter aankunnen.”*

Waarom bewegen jongeren te weinig tijdens de LO-les?

We vroegen aan de LO-leerkrachten welke barrières de jongeren ervaren om niet actief mee te doen tijdens de LO-les. Volgens hen zijn leerlingen te moe omdat ze vaak erg laat bezig zijn op hun gsm of laptop of ze werken laat op hun studentenbaan. De leerkrachten geven aan dat ouders vermoedelijk weinig controle hebben over het uur waarop hun jongeren gaan slapen. Door slaaptkort hebben de jongeren een gebrek aan energie en zin om te bewegen. Hierdoor voelen ze zich fysiek slecht. Eén leerkracht vult aan dat de fysieke basistoestand van de leerlingen achteruitgaat door hun sedentair gedrag:

“Het bewegen wat je ziet bij kinderen dat ze van nature uit doen, dat gaat eruit. Tijdens onze wandelingen praten we wel met onze leerlingen en geven ze toch aan dat ze te veel op hun gsm zitten en dat ze daar misschien wat in moeten minderen en dat ze meer met hun vrienden moeten afspreken. Tussen horen en beseffen en doen, is nog een groot verschil.”

Age matters?

Vervolgens kregen de leerkrachten de vraag welke leerlingfactoren van invloed zijn op beweging. Vier LO-leerkrachten (leeftijd tussen 45 jaar en 56 jaar) zijn van mening dat leeftijd een belangrijke rol speelt, namelijk hoe ouder de leerling, des te minder motivatie om te sporten. Zo zei een LO-leerkracht:



“Het is bijvoorbeeld niet meer cool om te sporten tijdens de middag.”

De andere drie LO-leerkrachten (leeftijd tussen 24 jaar en 35 jaar) merken het tegenovergestelde op. Zo zei één leerkracht dat haar meisjes uit het zesde leerjaar beseffen dat ze een slechte conditie hebben en dat de jongens uit het zesde leerjaar ook meer doorzettingsvermogen hebben ontwikkeld.

Invloed migratieachtergrond en onderwijsvorm?

De LO-leerkrachten vinden het over het algemeen moeilijk om niet-sportieve jongeren te motiveren. Volgens hen worden er veel jongeren van thuis uit niet gestimuleerd om te bewegen. Zo denken de leerkrachten dat jongeren met een migratieachtergrond vaak andere prioriteiten hebben dan bewegen: een studentenbaan, zorgen voor broers en/of zusjes of huishoudelijke taken. Volgens hen zijn jongeren met een migratieachtergrond ook minder vaak aangesloten bij een sportclub. Een LO-leerkracht merkte op: *“Ik denk dat het zeker niet de migratieachtergrond alleen is, maar ook de onderwijsvorm. Ik denk dat eerder de*

kansarmoede of gezinssituatie waaruit ze komen een grotere rol speelt dan de achtergrond.”

De LO-leerkrachten voelen aan dat leerlingen uit het bso minder gemotiveerd zijn om te bewegen. Leerlingen uit het aso kunnen gemakkelijker overgehaald worden omdat ze het belang van bewegen beter lijken in te zien.

Het over een andere boeg gooien Respectvolle basishouding

Verderop in het gesprek uiten de leraren hun frustraties bij het gebrek aan een respectvolle basishouding van de leerlingen. Zo achten ze het belangrijk om sportkleding bij zich te hebben. Wanneer leerlingen dit vergeten, willen ze niet sporten omdat ze dan zullen zweten in hun gewone kleding. Daarnaast zijn leerlingen volgens de leerkrachten onvoldoende helpend naar elkaar tijdens de les LO. Om die reden verdwijnen sommige oefeningen uit het lesaanbod (bv. salto's).

Gendersensitief

Aanvullend kwam ook een aantal leerkrachtfactoren aan bod die beweging

mogelijk kunnen faciliteren. Zo haalden ze aan dat het soms beter is als meisjes en jongens gesplitst worden voor de lessen LO:

“Die willen niet samen sporten, anders staan ze toch ver van elkaar. Ze sporten ook beter als ze apart zijn. De meisjes voelen zich vaak gegeneerd. Bij de les fitness bijvoorbeeld durven ze dan niet te squatten, omdat ze dan met hun poep naar achter moeten en dan kunnen de jongens dat zien.”

Een andere LO-leerkracht zei dat het praktisch niet altijd haalbaar is om jongens en meisjes te splitsen door bijvoorbeeld een ongelijke verdeling. Hij stelt daarom voor om jongens en meisjes simultaan een andere sport te laten beoefenen. Zo vertelde één leraar dat zijn mannelijke leerlingen graag voetballen. LO-leerkrachten kunnen hun leerlingen het bewegingsdomein laten kiezen (volgens wat zij leuk vinden) en eventueel opsplitsen naar geslacht. In een volgend artikel belichten we het perspectief van de leerlingen en gaan we verder in op voorkeursporten.

Als ik het kan, kan jij het ook

Verder proberen de LO-leerkrachten tijdens de LO-les zoveel mogelijk mee te doen. Ze proberen bijvoorbeeld samen te lopen met een leerling die minder goed kan lopen. Practice what you preach blijkt te motiveren. Een LO-leerkracht benadrukte echter wel dat meesporten haalbaar moet zijn, want ook LO-leerkrachten kunnen blessures oplopen. Tot slot proberen de LO-leerkrachten vooral spelvormen aan te bieden in plaats van te focussen op de tactiek en/of het technische aspect van de sport. Door ook veel te variëren in sporten zoals airtrack, paintball, rugby, parcours, freerunning en zumba proberen ze de jongeren gemotiveerd te houden, maar het blijft moeilijk: *“Er is geen één sport waarmee je een volle klas kan motiveren, je moet heel creatief zijn om iets te vinden waarin iedereen geïnteresseerd is en dan kom je nog meestal uit bij sporten zoals baseball. Die sportieve mannen kunnen dan laten zien hoe ver ze dat balletje krijgen, die anderen die staan daar maar wat op dat veld en het zijn altijd dezelfde twee die het balletje gaan halen, als het eens is weggevlogen. Dat is natuurlijk niet wat ik wil bereiken met mijn leerlingen.”*

Verlangens van de LO-leerkrachten

Er werd afgesloten met een aantal wensen om tot een ideale les LO te komen.

(1) Om te beginnen zouden de leerkrachten graag meer plaats hebben om te kunnen bewegen:

“Wij hebben stadsspeelplaatsen, als onze leerlingen buiten staan dan kunnen ze twee meter rechts, twee meter links en dan is onze speelplaats volzet.”

(2) De LO-leerkrachten zijn vragende partij voor collega's in co-teaching.

Een assistent om het materiaal klaar te zetten of om de leerlingen te ondersteunen tijdens de les is zeer welkom.

(3) Verder is meer en beter sportmateriaal nodig om de LO-lessen aantrekkelijk te maken. (4) Daarnaast vinden de leerkrachten het belangrijk dat het aantal bewegingsuren wordt opgedreven, zodat leerlingen een conditie kunnen opbouwen. Om die reden zijn ze meer van fan van twee keer een uur LO-les (in Vlaanderen wordt vaak gewerkt met één blokkur- 2x 50 min/week). (5) In het algemeen zou het draagvlak van de school verhoogd moeten worden met een sportief beleid zodat het vak LO naar waarde geschat wordt door de collega's en door de leerlingen.

Vreugde en verbinding

Om jongeren te motiveren om te bewegen tijdens de LO-les werden verschillende ideeën aangereikt. Ten eerste moet de focus minder liggen op prestatie en meer op plezier. In België ervaren leerlingen over het algemeen een vorm van prestatiedruk op school. Tijdens de LO-les willen de leraren die druk wat naar beneden halen. Ze vinden het belangrijk dat de leerlingen een bepaalde oefening op z'n minst proberen. Daarom leggen ze de lat niet te hoog. Als de leerlingen inzet tonen dan geven ze ook graag een positieve bekrachtiging: 'Knap dat je bent begonnen.' Ten tweede haalden de LO-leerkrachten aan dat er een goede band tussen hen en de leerling moet zijn. Om dit te bekomen kan de LO-leerkracht een gesprek aangaan over beweging. Er wordt dan gezocht naar gemeenschappelijke interesses en naar oplossingen zodat de jongere ook in zijn vrije tijd, meer kan bewegen. Vaak hebben sommige

leerlingen geen zin om te sporten: 'Ik voel mij niet goed.' Op dat moment proberen de LO-leerkrachten de leerling toch te motiveren om mee te doen. Achteraf kan de LO-leerkracht dan zeggen: 'Het is toch goed gegaan. Bewegen kan wonderen doen.' Zo leert de LO-leerkracht aan de jongeren dat bewegen niet alleen goed is voor het fysieke welzijn maar ook hun mentaal welbevinden een boost kan geven.

Out-of-the-box

Er kwam een voorstel om fitnessstoelen aan te kopen op school, om zo een fitnessruimte te creëren. Andere voorbeelden om meer beweging te stimuleren zijn: afval ruimen, een voetbalwedstrijd tussen de leerlingen en de leerkrachten, niet te lang stilstaan bij één bewegingsdomein, eens een andere locatie opzoeken zoals het park, de leerlingen de sport laten kiezen en naschoolse sport op de schoollocatie aanbieden. In het algemeen wilden de LO-leerkrachten ook meer inzetten op preventieve gezondheidszorg. ●

Ben je benieuwd naar hoe leerlingen uit de derde graad de LO-les ervaren? Lees dan zeker ons artikel in het volgende nummer LO Magazine 2.

Het volledige onderzoeksrapport kan je hier raadplegen:



Contact

els.teijsen@ucll.be

Els Teijsen is opgeleid als leerkracht Latijn-wiskunde en pedagoog. Ze heeft jaren ervaring als leerkracht wiskunde op een multiculturele school en werkt als onderzoeker binnen Inclusive Society aan de UCLL.

Laura Verbeyst werkt als onderzoeker binnen Health Innovation aan de UCLL (focus op gezondheidsbevordering en evidence-based werken) en geeft les binnen de opleiding Voedings- en dieetkunde.

Kernwoorden

onderzoek, beweeggedrag, jongeren, secundair onderwijs