

Lichamelijke oefening

1

Accent op gezondheid en fitheid

Het vak LO werd in het verleden aangeduid als lichamelijke oefening. Daarmee wordt aangegeven dat vooral het lichaam geoefend moet worden om gezond en weerbaar te zijn. Methodieken waren vooral gebaseerd op ideeën uit het buitenland met een gezondheidsmotief. Aan het begin van de vorige eeuw kwam het Duitse schoolturnen van Spiess/Maul en daarna de Zweedse gymnastiek naar Nederland, verspreid door Blijenburgh. Later tot na de Tweede Wereldoorlog de Oostenrijkse School (Gaulhofer en Streicher). Dit accent is door Crum (2011) beschreven als het biologisch georiënteerde lichaamsoefeningenconcept. Ook nu zijn de invloeden van deze vakvisie (weerbaar maken van het lichaam) herkenbaar in motiveringen en legitimatie van het vak op school. | Tekst Auteurscollectief

Algemeen doel van het vak in het verleden

De algemene doelstelling bij lichamelijke oefening is het bevorderen van de gezondheid bij leerlingen. Hierbij is het belangrijk dat leerlingen veel lichaamsbeweging krijgen in de les. Dit kan door activiteiten te kiezen waarbij de ademhaling- en hartfrequentie wordt geïntensiveerd (uithoudingsvermogen verbeteren). Maar het kan ook gaan om spierversterking (krachttraining), lenigheidsbevordering (rekoefeningen) en ontspanningsoefeningen (yoga).

Geschiedenis van de lichamelijke oefening



www.onderwijsgeschiedenis.nl/Ontwikkeling-lesmethoden/Ontwikkeling-Lichamelijke-Oefening/

Algemene opinie

Het lijkt dat deze opvattingen een rol speelde in een ver verleden in de vorige eeuw. Ook in de huidige maatschappelijke opinie en ook in de politiek wordt dit argument als belangrijke legitimatie gezien voor het vak LO op school. Meer bewegen is belangrijk in deze tijd van bewegingsarmoede. Ook de recente coronapandemie draagt bij aan het opnieuw herwaarderen en oppoetsen van deze legitimatie.

In haar proefschrift 'De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school, een spiegel voor de vakwereld' schrijft Hilde Bax hierover. Gezondheid is volgens de samenleving een belangrijk doel van het vak LO: "Volgens inwoners van Nederland, die meededen aan het Nationaal Sportonderzoek (respons 2262 uit 5000) verdienen 'gezondheid' en 'goed met anderen leren omgaan' een plaats in de top drie van belangrijkste doelen voor zowel het primair als het voortgezet onderwijs.

Verder hoort 'motorische ontwikkeling' in de top drie voor het primair onderwijs en wordt 'afwisseling voor het stilzitten bij andere vakken' voor het voortgezet onderwijs als derde doel genoemd."

Verwachtingen van de samenleving van bewegen & sport op school



bit.ly/3GelcuD

Het bewegen op school is een bijdrage aan de gezondheid. In deze visie is het bewegen meer een middel dan een doel op zich. Het motorisch leren (bewegen verbeteren) wordt daarnaast ook genoemd. Maar opvallend is dat de 'afwisseling met stilzitten' ook hoog staat in de top drie volgens de Nederlandse inwoner.

Extrinsieke en intrinsieke doelen

Het bewegen dient in deze visie een extrinsiek doel; het verbeteren van de gezondheid. Het gaat hierbij meestal om veel bewegen (meer bewegen mogelijk maken) als kwantiteit en niet zozeer om de kwaliteit van bewegen (bewegen verbeteren). Het lichaam is het instrument dat in conditie moet worden gebracht en gehouden.

In het basisdocument onderbouw vo (Brouwer et al., 20212) is er aandacht voor 'gezond bewegen'. Het is één van de vier sleutels die moeten leiden tot blijvende, perspectiefrijke, zelfstandige en verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur: "De leerlingen moeten leren veilig te bewegen en plezier te hebben aan het zich inspannen bij bewegen. Ze moeten ook leren hoe ze door bewegen fitter kunnen worden". In deze formulering wordt een onderscheid gemaakt tussen een intrinsiek doel van 'gezond bewegen', namelijk plezier beleven aan inspanning en een extrinsiek doel namelijk leren veilig te bewegen en fitter worden. Beide leiden tot een toename in deelname aan de bewegingscultuur. Zeker als we de doelgroep van bovenbouw vo voor ogen hebben.

Hier liggen kansen en mogelijkheden die door sommige docenten LO worden aangegrepen verbanden te zoeken met andere vakken. Bijvoorbeeld met biologie en burgerschap waarbij thema's als gezondheid ook aan de orde komen. Scholen die LO als examenvak aanbieden (LO2 en BSM) nemen PTA onderdelen op waarin gezondheid en fitness expliciet aan de orde komen.

Ook in het examenprogramma LO1 (havo/vwo) zijn eindtermen opgenomen die de aandacht richten op gezond bewegen: '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.' Hier is het bewegen extrinsiek gericht op gezondheid als bewegingsmotief en



een veilige en verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur.

Visie op bewegen

Wat is bewegen in deze visie? Bewegen wordt in dit concept gebruikt voor het oefenen van het lichaam gericht op gezondheid en gezondheidsverbetering. De beweegopdrachten zijn gericht op veel bewegen als kwantiteit. Dit in tegenstelling tot bewegen verbeteren als kwaliteit waarbij de bewegings-situatie uitlokt tot oplossen van bewegingsproblemen waarbij op een eigen speelse wijze kan worden ingegaan op een bewegingsuitdaging. Er zijn in atletiek- en fitnesscultuur wel bewegingsproblemen die te maken hebben met leren kennen en van de eigen fitheid (meten van kracht en uithoudingsvermogen) en het leren afstemmen van de inspanning op de eigen mogelijkheden (duurloop). Gezondheid en fitness als exponenten van de bewegingscultuur verdienen aandacht in een vakvisie. Het gevaar bestaat dat de aandacht voor meer bewegen ten koste gaat van de aandacht voor bewegen verbeteren.

Wat betreft evaluatie en toetsing kan lichamelijke oefening onttaarden in beoordelingen met summatieve prestatietabellen waarbij uithoudingsvermogen en kracht een belangrijke rol spelen. Denk daarbij aan cijfers geven voor shuttleruntesten, coopertesten, fitnessstesten en atletiekprestatietabellen voor springen, werpen en lopen. Uiteraard mogen prestaties voor atletiek en fitnessopdrachten genoteerd en

vergeleken worden. Maar dat is vooral interessant als het vergeleken wordt met persoonlijk gemaakte vorderingen en aanleiding is voor een persoonlijke evaluatie van de eigen gezondheid/fitheid, die mogelijk leiden tot persoonlijke conclusies, voornemens en plannen.

Daarmee vallen aspecten van het oorspronkelijke biologisch georiënteerde lichaamsoefeningenconcept te verantwoord worden in een modern vakconcept. Zolang gezondheid maar een plaats krijgt als een mogelijk deelnamemotief aan de bewegingscultuur. Daarbij moeten we er voor waken dat 'bewegen verbeteren' het hoofddoel van ons vak blijft en 'meer bewegen' een maatschappelijke opdracht, die binnen maar zeker ook buiten school gerealiseerd kan worden. ●



Bronnen

Bax, H. (2010). *De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
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*. Enschede: SLO.
Crum, B. (2011). Vakconcepten: belang en kritische bespreking. In: H. Stegeman, B. Brouwer & C. Mooij (red.). *Onderwijs in bewegen*. Houten: Bohn Stafleu.

Contact

redactie@kvlo.nl

Foto

Anita Riemersma