

Gezondheid in een doelbewuste bewegingsonderwijspraktijk (1)

Deze tekst over het thema *bewegingsonderwijs en gezondheid* is gerelateerd aan een artikelenreeks in *De Lichamelijke Opvoeding* over doelstellingen in bewegingsonderwijs en effecten van doelkeuzes voor de inrichting van het bewegingsonderwijscurriculum. Meer specifiek is de tekst verbonden met het tweede artikel van een drieluik getiteld *Bewegingsonderwijs: een doelbewuste praktijk*, namelijk: *Deelnemen aan de beweegcultuur* (Van der Palen, 2020b).

TEKST HENK VAN DER PALEN

Deze bijdrage verkent, samen met een vervolgartikel in dit nummer van *Lichamelijke Opvoeding Magazine* (pagina 42), een mogelijke positionering van gezond bewegen in een concept waarin beter leren bewegen centraal staat. Kunnen en moeten daarin gezondheidsdoelen worden gerealiseerd en zo ja, op welke wijze? Het zijn zeker ook discussiestukken... Dit eerste deel van de verkenning richt zich op de relatie tussen bewegingsonderwijs en gezondheid.

Gezondheid: een kwestie, ook voor bewegingsonderwijs

Nadenken over gezondheid heeft een strafte wind in de rug. *Gezond zijn en blijven* is een maatschappelijk vraagstuk van majeure grootte, met een toenemend aantal mensen met een obesitas-problematiek (ook jongeren) als verontrustend uithangbord. Zoals bij bijna alle moeilijk oplosbare samenlevingskwesties is

▼
Niet meer weg
te denken

ook hier de school voor de kar met oplossingen gespannen. De *Gezonde School* is al niet meer weg te denken uit het onderwijs. Je kunt er zelfs certificaten mee scoren.

Politiek-maatschappelijk wordt, vanuit de overtuiging dat meer bewegen leidt tot een betere gezondheid, bewegingsonderwijs een preventieve en curatieve rol toegedicht. In de vakwereld is de vraag actueel welke plek de leraar bewegingsonderwijs in deze ontwikkelingen heeft. Daarbij wordt vanuit een bredere taakstelling gedacht dan het verzorgen van verplichte en keuzeprogramma's in het leergebied bewegen en sport. Is bijvoorbeeld de taak van Gezonde School-coördinator in het basisonderwijs op het lijf van de leraar bewegingsonderwijs geschreven?

Ik beperk me hier tot bewegingsonderwijs als het voor alle leerlingen verplichte vak, voor po en vo. Wat moet daarin vanuit het gezondheidsperspectief worden bereikt en zijn er aanwijzingen voor hoe *gezond bewegen* programatisch vormgegeven kan worden? Het laat onverlet dat de leraren bewegingsonderwijs op allerlei plekken binnen de school, zowel in als buiten het leergebied bewegen en sport, bijdragen kunnen leveren aan het realiseren van een actief gezondheidsbegrip (later in de tekst komt dit begrip ter sprake).

De noodzaak van het gesprek over de positie van gezondheid in bewegingsonderwijs

Het antwoord op de vraag of bewegingsonderwijs gezondheid-gerelateerde doelen moet nastreven is voor de ene vakcollega een abc'tje, terwijl een ander aan het sputteren slaat. Zo luidt aan de ene kant de titel van een artikel over de positie van gezondheid in



Foto Anita Riemersma



Foto Anita Riemersma

▲ **Leren goed te bewegen**

bewegingsonderwijs in dit blad, *Gezond bewegen is een doel op zich* (Borghouts, Slingerland, Van Kann en Remmers, 2017). Aan de andere kant stelt Van Driel (2016) de vraag of een praktijkvak waarin het beter bewegen de kern vormt, zich wel zo moet inlaten met het bevorderen van een gezonde leefstijl. Ook al, zo zegt hij, omdat leertijd niet in ruime mate voorhanden is.

De vraag van Van Driel is ook mijn vraag. En ja, tijd en prioriteit zijn dan ook relevante begrippen.

Het doelstellingsdenken zoals ik dat uitwerk in de artikelenreeks, heeft als uitgangspunt beter leren deelnemen aan beweegsituaties en daarbij vormt het beweegvaardiger worden van leerlingen het aangrijpingspunt en is tevens de kern waar onderwijsbedoelingen naar verwijzen. Doelen worden *vakgebonden* geformuleerd. Hoe kan een dergelijk doelstellingsdenken zich verbinden met gezondheid, een thema dat wel wordt geassocieerd met een instrumentele benadering van bewegen? Het bewegen wordt daarbij gezien als een middel om gezondheid op

een positieve manier te beïnvloeden en is niet zelf het onderwijs-/leeronderwerp. Je komt zo denkend toch in de categorie *vakoverstijgende* doelen? Voor mij is dat in ieder geval niet het soort doelen waarop je het curriculum van bewegingsonderwijs *ordent* (Van der Palen, 2020b).

Uitspraken van Tamboer (1985) kunnen mogelijk een wat ander licht werpen op de voorgaande conclusie op doelstellingsniveau. Hij stelt dat als bepaalde doelen feitelijk alleen bewegend gerealiseerd kunnen worden, er sprake is van *bewegings-intrinsieke* doelstellingen. Dat zou bijvoorbeeld kunnen gelden voor bewegingsbeïnvloedingsprogramma's op het gebied van gezondheid. Het volgen van een fitnessprogramma leidt tot bevordering van de fysieke fitheid (bijvoorbeeld toename uithoudingsvermogen) en met niet-beweepprogramma's zou dit resultaat niet kunnen worden behaald. Daarmee kun je legitimeren dat binnen bewegingsonderwijs aandacht moet worden besteed aan fitness en dat levert dan vakgebonden doelstellingen op. Desalniettemin is het dan nog de (normatieve) vraag of er in mijn vakopvatting een gewaardeerde plaats kan worden ingeruimd voor vakgebonden gezondheidsdoelen, als je in principe activiteiten wilt aanbieden waarmee bewegingsintrinsieke doelen worden gerealiseerd die, zoals Tamboer (1985) dat zegt, op het bewegen zelf betrekking hebben (p. 237). Of, nog anders gezegd, waarin het oplossen van beweegproblemen centraal staat.

De voorgaande vraag is niet eenvoudig te beantwoorden, maar in ieder geval lijkt het *niet* positioneren van het thema gezondheid of gezond bewegen binnen bewegingsonderwijs geen optie te zijn. Immers, in kerndoelen en eindtermen, voorschrijvend voor het onderwijsveld, zijn doelen opgenomen die meer (voortgezet onderwijs) of minder (basisonderwijs en speciaal onderwijs) expliciet naar gezondheid verwijzen. Het ontwikkelteam Bewegen & Sport van curriculum.nu¹ heeft bouwstenen beschreven voor nieuwe kerndoelen voor de hele onderwijskolom die het aannemelijk maken dat er opnieuw gezondheid-gerelateerde kerndoelen zullen komen. *Hoe* kerndoelen worden geconcretiseerd en methodisch vertaald, is een zaak van leraren en secties bewegingsonderwijs, uiteraard verantwoord binnen de schoolvisie. Er valt hier wat te kiezen. Concretisering moet naar mijn idee in ieder geval starten bij de vakdoelstelling (algemene doelstelling) zoals opgenomen in het beroepsprofiel (Bax, et al., 2017) en die *beter leren bewegen* als kernaanzijning heeft.

¹ Voorstel voor de basis van de herziening van de kerndoelen en eindtermen van de leraren en schoolleiders uit het ontwikkelteam Bewegen & Sport (curriculum.nu, 2019).

Het gezondheidsbegrip in het licht van bewegingsonderwijs

Een cruciale vraag om zinvolle uitspraken te doen over gezond bewegen als onderwerp van bewegingsonderwijs is natuurlijk: wat verstaan we onder gezondheid?

In het *Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl* (gezondeleefstijl.slo.nl) wordt uitgegaan van een actief gezondheidsbegrip: "Het vermogen zich aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven".

Vanuit zo'n brede welzijns-invalshoek bezien, is daar waar wordt gerefereerd aan het fysieke, emotionele en sociale, ons vak geheel en al doortrokken van de geur van dit actieve gezondheidsbegrip. De uitdagingen van het leven zitten voor ons vak allereerst in beweeguitdagingen. We vragen leerlingen in relatief open onderwijssituaties, met letterlijk veel beweegruimte, eigen initiatieven te nemen en beweegoplossingen te vinden, en zelf beweegsituaties te reguleren. In het bewegen krijgen fysieke, sociale en emotionele aspecten in

▼
Schoonmaken
materiaal



Foto Anita Riemersma

samenhang betekenis. Bewegen en lichamelijke en de waardering daarvan, spelen bij jonge mensen een cruciale en gevoelige rol in hun ontwikkeling en krijgen daarom nadrukkelijk aandacht in de lessen. Bewegingsonderwijs is voor een belangrijk deel gebouwd op het (leren) *samen* deelnemen aan activiteiten, waarbij leerlingen leren eigen mogelijkheden en die van anderen te onderkennen en te benutten.

In dit alles is wordt het pedagogische perspectief van bewegingsonderwijs waargemaakt, zoals eerder uitgebreid verwoord (Van der Palen, 2020a).

Overigens, een kanttekening die kan/moet worden gemaakt bij dit gezondheidsbegrip is dat 'eigen regie' een nogal dominante connotatie heeft van voor-jezelf-zorgen. Je bent persoonlijk verantwoordelijk voor je gezondheid, terwijl zorgen voor gezonde of gezondheid-bevorderende omgevingen lang niet altijd een particuliere, individuele zaak is.²

Het gaat in de gehanteerde definiëring van het gezondheidsbegrip *niet om leerlingen gezonder te maken, maar wel hen te leren de eigen leefstijl op een passende manier vorm te geven*. Maar er is toch, bezien vanuit een *smaller* gezondheidsbegrip met een vooral fysieke oriëntatie, sprake van een directe relatie tussen bewegen en gezondheid? Het gaat dan om het positief beïnvloeden van fitheid (kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid). *Sport en intensief bewegen* worden zelfs, zo stelt Van Hilvoorde (2011) vast, wel gezien als een tegenhanger voor een *bewegingsarmoedig bestaan*, met zijn zittende werk en overvloedig aanwezige voedsel-met-vervettende-effecten. Hij spreekt hier van een compensatiecultuur, zoals bewegingsonderwijs werd (en ook nog wel wordt) gezien als leverancier van fysieke inspanning die de dominante zit- en luistercontext van de school moet vereffenen. Daaraan kan zeker voor de jeugd worden toegevoegd dat de beeldschermmende ('sociale') mediacultuur niet bepaald een motor is voor bewegingsrijkdom.

Echter, de fitheid verhogende status van het huidige bewegingsonderwijs met zijn primaire gerichtheid op beter leren bewegen, kan in twee uur per week niet daadwerkelijk - of bij van-bewegen-verstoken-kinderen in zeer geringe mate - de gezondheid (fitheid) van scholieren beïnvloeden. Binnen deze context kunnen zelfs activiteiten als de Coopertest het uithoudingsvermogen van leerlingen niet verbeteren (Borghouts & Raijmakers, 2017).

² Berend Brouwer hielp me kritisch te kijken naar deze begripsomschrijving.

Mogelijk wordt dit anders je als de school (samen met allerlei partners) zorgt voor een dagelijks beweeguur voor kinderen. De vraag blijft dan wel of het bewegingsonderwijsdeel van dit beweegaanbod moet worden ingericht op directe gezondheidsbeïnvloeding en beweegintensiteit hoog op de lijst van keuze- en inrichtingscriteria voor activiteiten moet worden gezet. Waar dat wel gebeurt, is het effect dat “bewegingsonderwijs op korte termijn wellicht (een beetje) aan medische erkenning wint, maar op langere termijn aan pedagogische en educatieve betekenis verliest” (Van Hilvoorde, 2011, p. 9). Ik deel zijn mening en wil het geschetste verlies hartgrondig voorkomen.

Naar de overtuiging van de – schrijvende – vakwereld kan bewegingsonderwijs zeker wél een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een eigen, actieve en gezonde leefstijl. We zien dat bijvoorbeeld terug in de toekomstvisie voor bewegingsonderwijs geschetst in Human Movement and Sports 2028 (Werkgroep ‘Toekomstvisie LO’, 2011). Naast de basale bijdrage aan gezondheid van jonge mensen door hen te leren deelnemen aan sport- en beweegsituaties, wordt ervan uitgegaan dat “alle kinderen in hun leerproces ook relevante kennis verwerven over de noodzaak van een actieve en gezonde leefstijl, welke factoren daarop van invloed zijn en welke rol bewegen daarbij kan spelen” (p. 47). Dit wordt onderhouden in het koersdocument 2020-2024 van de KVLO³, waarin wordt gesteld dat goed en met plezier leren bewegen de kans vergroot op een blijvende en actieve levensstijl. Dat kan worden gekoppeld aan het uitgangspunt dat leerlingen via het onderwijs weten wat er in de beweegcultuur te doen is en wat bij hen past (p. 2). In het rapport van het ontwikkelteam Beweging & Sport van curriculum.nu staat: “Gezond bewegen draagt bij aan de kwaliteit van het leven. Meedoen binnen de eigen mogelijkheden en plezier beleven aan succes zijn hierbij het uitgangspunt. Daarbij komt kennis over en bewustwording van gezond en veilig bewegen” (p. 5).

Wat opvalt bij alle drie de teksten is dat op een (bij jou) passende manier van bewegen de basis vormt voor de bijdrage aan gezondheid en dat leerlingen kennis opdoen over de relatie tussen bewegen en gezondheid. Hierbij wil ik me bij aansluiten en mijn ‘eigen’ positie nuanceren.

Een eerste kijk op gezondheid in de bewegingsonderwijspraktijk

Voor mij wordt de krachtigste bijdrage van bewegingsonderwijs aan gezondheid-op-termijn, met afstand als volgt weergegeven: De keuze om het beweegvaardiger worden

als aangrijpingspunt van het vak te nemen, maakt dat leerlingen alle kans krijgen zichzelf hierin te ontwikkelen en te verbeteren. Vooral hierdoor gaan leerlingen zich - in een zekere mate - beweegcompetent voelen, c.q. zich beweegcompetent weten. Vanuit een realistische blik op en vertrouwen in hun beweegvaardigheid als kern, krijgen ze zicht op hoe ze in diverse beweegactiviteiten en uiteenlopende beweegsituaties op een passende manier kunnen meedoen. Het competentiegevoel dat ontstaat, geeft een positieve blik op hun beweegwereld. Als gevolg daarvan zullen jongeren meer en duurzamer participeren aan beweegactiviteiten. Indien dat buiten de school en na de schoolperiode op een adequate, bij iemand passende wijze gebeurt, zal dat ook gezondheid-ondersteunende effecten hebben, opgevat in een brede zin van welzijn/welbevinden. Dit alles in de wetenschap dat het ontwikkelen van beweeg-vertrouwen vraagt om luk-ervaringen en positieve (zelf) waarderingen, omdat die kunnen leiden tot een gemotiveerde en proactieve deelname aan beweegactiviteiten.

Voor zover ik kan nagaan zijn er veel collega's die deze verwoording onderschrijven. Kunnen we hiermee volstaan als antwoord op de vraag welke bijdrage bewegingsonderwijs kan leveren aan het realiseren van een actieve en gezonde leefstijl?

Of veronderstelt de genoemde ‘adequate, bij iemand passende wijze’ - in combinatie met de kerndoelen - ook het geven van expliciete aandacht aan gezond bewegen binnen bewegingsonderwijs? In dat geval zouden er kansen moeten zijn voor leerlingen om ervaringen op te doen, om inzichten en kennis te verwerven op welke manier gezondheidsaspecten positief beïnvloed kunnen worden in en door middel van beweegactiviteiten, vanuit het idee dat ze dan gericht vorm kunnen geven aan de beweegcomponent in een gezonde en actieve leefstijl.

De voorgaande vraag wordt beantwoord in het vervolgartikel in dit blad (pagina 42). Daarin wordt verder verkend of gezondheid, c.q. gezond bewegen een meer specifieke plek moet krijgen in de bewegingsonderwijspraktijk en zo ja, op welke wijze deze ingevuld zou kunnen worden.

Henk van der Palen was opleidingsmanager van de Calo op Hogeschool Windesheim

³ Hoofdbestuur KVLO (2019). *Goed leren bewegen, een leven lang actief! Koersdocument KVLO 2020-2024*. Zeist: KVLO.

Bronnen

- Bax, H., Brouwer, B., Klaassen, C., Palen, H. van der, Roelofsens, S., Vervoorn, A., Weeldenburg, G., & Wit, G. de (2017). *Beroepsprofiel Leraar Lichamelijke Opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M.J., Nienhuis, J. (2011). *Human Movements and Sports in 2028*. Enschede: SLO
- Borghouts, L., & Raijmakers, B. (2017). Wat kunnen we nu met een Coopertest? *Lichamelijke Opvoeding*, 105(1), 26-30.
- Borghouts, L., Slingerland, M., Van Kann, D., & Remmers, T. (2017). Gezond bewegen is een doel op zich. *Lichamelijke Opvoeding*, 105(2). Geraadpleegd op 10 september 2020, van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/discussieartikelen/gezond-bewegen-is-een-doel-op-zich.html>
- Crum, B. (1991). *Over versporting van de samenleving: Reflecties over de bewegingsculturele ontwikkelingen met het oog op sportbeleid*. Rijswijk: Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid & Cultuur.
- Dijkhoff, H. (2017). Gezond bewegen. *Lichamelijke Opvoeding*, 105(1), 10-12.
- Massink, M. (2020). Gezond bewegen in de praktijk vo. *Lichamelijke Opvoeding*, 108(4), 22-25.
- Tamboer, J.W.I. (1985). *Mensbeelden achter bewegingsbeelden: Kinantropologische analyses vanuit het perspectief van de lichamelijke opvoeding*. Haarlem: de Vrieseborch.
- Pardon, E. (2008). Verschijningsvormen van sport en bewegen als basis. *Lichamelijke Opvoeding*, 96(3), 37-39.
- Ten Brinke, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Van Mossel, G., Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Van der Palen, H. (2020a). Bewegingsonderwijs: een doelbewuste praktijk (1): Beter leren bewegen vanuit een pedagogisch perspectief. *Lichamelijke Opvoeding*, 108(5), 5-10.
- Van der Palen, H. (2020b). Bewegingsonderwijs: een doelbewuste praktijk (1): Deelnemen aan de beweegen sportcultuur. *Lichamelijke Opvoeding*, 108(6).
- Van Driel, G. (2016). Laten we het goede behouden in tijden van verandering. *Lichamelijke Opvoeding*, 104(9), 14-17.
- Van Hilvoorde, I.M. (2011). *Bewegingsrijkdom: Onderzoek naar professionalisering van onze sport- en bewegingscultuur*. Zwolle: Hogeschool Windesheim.
- Van Lith (2015b). Inspelen op motieven van leerlingen (2): Verschijningsvormen in de praktijk. *Lichamelijke Opvoeding*, 103(9), 28-32.

Contact

henkvdp@hotmail.com

Kernwoorden

doelen, gezondheid, bewegingsonderwijs