

Play for your life!

Spelend vertrouwd raken met bewegen, gezondheid en welzijn

"Elk nadeel heb z'n voordeel" zei Johan Cruijff. Door de coronacrisis werden we allen gedwongen om ons aan te passen aan een nieuwe situatie: hoe ga je om met je vak, en daarmee de doelstelling van je vak, wanneer het directe contact met je leerlingen onmogelijk is geworden? Tegelijkertijd laait er op maatschappelijk vlak een gepassioneerde discussie op over een gezonde leefstijl. Zijn we nog steeds op de goede weg?

TEKST JENNIFER NUIJ

Een (on)gezonde leefstijl tijdens een lockdown

Op 16 maart werden alle deuren gesloten en werden we opgeroepen om vooral binnen te blijven. Voor sommige jongeren betekende dat wekenlang binnenblijven: weinig beweging, weinig (direct) zonlicht, weinig (live) sociale contacten, een onbekende vijand en omschakelen naar een online lessituatie. Dat levert tot op de dag van vandaag een onprettige of zelfs onveilige (thuis)situatie op. En hoe dan ook een hoop spanning. Niet echt een ideale situatie voor het individueel *welbevinden*. Het is dan ook niet gek dat juist in deze tijd het belang van een gezonde leefstijl weer op de voorgrond verschijnt. Erik Scherder, Nederlands lievelingsdocent, neuropsycholoog en ongekroonde ambassadeur van een actieve leefstijl, schrijft zelfs in een column voor de Nederlandse Sportraad op 22 mei (Scherder, 2020): 'Lichamelijke inactiviteit is een pandemie. Als er ooit een reden is geweest om lichamelijke activiteit als gezondheidsdoel op nummer 1 te zetten, dan is het nu.'

Hoe kunnen wij leerlingen enthousiast maken om gezonde en actieve leefstijl te ontwikkelen waar met regelmaat en plezier bewegen een onderdeel van is en waarbij leerlingen

bewuster keuzes gaan maken die een positieve invloed hebben op hun welbevinden? Wat doen wij al en wat is interessant om verder te onderzoeken?

Backward chaining: van doelstelling naar de les bewegingsonderwijs

In het bewegingsonderwijs is 'leren bewegen' een van de belangrijkste doelen om leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (Stegeman, 2000). Op de Motoriekpeiling 2019¹

van de Vrije Universiteit Amsterdam, het Athletic Skills Model, de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding en de MQ-scan worden verschillende argumenten aangedragen waarom beter leren bewegen zo belangrijk is:

- motorisch vaardige kinderen bewegen over het algemeen meer
- motorisch vaardige kinderen voelen zich over het algemeen mentaal en sociaal beter
- motorisch vaardige kinderen hebben over het algemeen een positiever zelfbeeld

¹ <https://www.facebook.com/LectoraatGLSO/photos/a.264926513849533/1177878002554375/?type=3&theater>

- motorisch vaardige kinderen zijn over het algemeen fitter
- motorisch vaardige meisjes zijn over het algemeen vaker lid van een sportvereniging
- kinderen die meer bewegen tijdens hun jeugd hebben een grotere kans ook veel te bewegen als zij volwassen zijn.

Bij het onderzoeksproject Gymmermansoog (Paddenburg, van Kernebeek, Schweitzer, & Janssen, 2020, p. 13) komen soortgelijke geluiden naar voren. De formulering is daar alleen net iets anders bij:

- kinderen die minder goed kunnen bewegen, vinden sociaal minder aansluiting
- als kinderen hun motorische vaardigheden niet goed ontwikkelen, heeft dat ook een negatief effect op hun plezier in bewegen, op hoe lichamelijk actief zij zijn en op hun gezondheid.

Kortom: het ontwikkelen van een brede motorische basis, waarbij de leerlingen zich bewust worden van de eigen competenties en vertrouwen geeft, is belangrijk voor de toekomst. Naast andere doelen, die eveneens een bijdrage leveren aan leerlingen bekwaam maken voor deelname aan de beweegcultuur, is leren bewegen een belangrijke drijfveer in het didactisch handelen van de docent: elke handeling is intentioneel en heeft als doel het leerproces bij de leerling op gang te brengen of te versterken. Maar, door de coronacrisis lijkt er een extra verschuiving in aandacht plaats te vinden van *leren bewegen* naar *in beweging komen* (Massink, 2020). Ook het (psychisch) welbevinden lijkt in het geding te komen. Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, z.d.) heeft zelfs een speciaal loket mentale gezondheid opgericht om handvatten aan te bieden voor mensen met angsten en/of zorgen. Curriculum.nu biedt in de Schematische weergave Bewegen en Sport (Curriculum.nu, z.d.) een mooi toekomstperspectief ten aanzien van een gezonde en actieve leefstijl door middel van aanbevelingen waarbij de leerling als individu centraal staat. De docent biedt de leerling alle ruimte en helpt waar nodig bij het ontwikkelen

van vaardigheden en het bewust worden, ontwikkelen, dan wel versterken, van een dusdanig krachtige beweegidentiteit dat deze later kan leiden tot een gezonde en actieve leefstijl. Toch blijft er nog één stukje uit de chain (zie afbeelding backward chaining) onderbelicht:

Curriculum.nu biedt in de Schematische weergave Bewegen en Sport een mooi toekomstperspectief ten aanzien van een gezonde en actieve leefstijl door middel van aanbevelingen waarbij de leerling als individu centraal staat.

een actieve leefstijl verhoogt de weerstand en voorkomt ook ziektes in de toekomst maar het heeft ook een ander effect. Het beïnvloedt het gevoel van welzijn: een toestand waarin je je goed voelt. WHO benoemt bij dit gevoel van welzijn drie deelaspecten: het lichamelijke, geestelijke en het maatschappelijke.

Het cirkeltje rond maken

Na enig onderzoek en inhoudelijke discussies (ook op social media) is het mij wel duidelijk geworden waarom 'leren bewegen' zo belangrijk is: met behulp van een breed scala aan vaardigheden worden leerlingen zich meer bewust van de eigen wensen en mogelijkheden en hebben zij meer vertrouwen in de eigen (beweeg)vaardigheid om later een actieve leefstijl te kunnen ontwikkelen. Docenten bewegingsonderwijs werken eraan toe dat leerlingen zich op een positieve en sterke manier kunnen identificeren met sport en bewegen. Bij wiskunde leer je rekenvaardigheden, bij Frans leer je lezen, schrijven en praten en in het bewegingsonderwijs leer je bewegen: bewegend en spelend de voorhanden beweeguitdagingen aangaan, rekening houdend met de context en de individuele kwaliteiten van andere deelnemers. Echter, een gezonde leefstijl behelst meer dan gezond eten en actieve leefstijl (bewegen).

▼
*Backward
chaining*

WHO:

Lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn (niet alleen vrij zijn van ziektes).

Bewegingsonderwijs:

Leerlingen bekwaam maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur.

Aanbevelingen Curriculum.nu t.a.v. bewegen en sport

- Een leven lang met plezier bewegen
- Leren bewegen d.m.v. beweeguitdagingen
- Deelnemen binnen eigen mogelijkheden
- Vorming van een beweegidentiteit
- Belang van gezond bewegen
- Bewegen betekenis geven
- Bewegen regelen
- Samen bewegen
- Beweegcontexten verbinden



Foto: Shutterstock

Om een actieve leefstijl te kunnen leiden moet er ook sprake zijn van een goede *Balanz* tussen activiteit en ontspanning, oftewel een goede arbeid-rustverhouding. De focus ligt nu voornamelijk op het leren bewegen en dat is prima. Onze leerlingen kunnen deze beweging goed gebruiken en de intensiteit en kwaliteit van de lessen bewegingsonderwijs mogen niet onder druk komen te staan door eventuele andere doelstellingen. Toch is het mijns inziens noodzakelijk om een aantal zaken meer onder de aandacht te brengen bij de leerlingen:

- Om je bewust te worden van je eigen wensen, mogelijkheden en toekomstperspectief is leren reflecteren een heel belangrijke vaardigheid. Aangezien de focus nu steeds ligt op het (beter) leren bewegen, vraag ik mij af of we misschien (nog) meer kunnen bereiken bij onze leerlingen wanneer we hen meer bewust laten ervaren wat zij beleven en/of ervaren. Dat kan op verschillende manieren, afhankelijk van het niveau en de capaciteiten van de leerlingen. Je kunt leerlingen bijvoorbeeld bewust maken van het plezier in de bewegingsactiviteit door te benoemen dat je ziet dat de leerlingen rondlopen met een glimlach op hun gezicht. Daarnaast kun je hen eventueel vragen wat het precies is dat zoveel plezier oplevert. (Voor andere voorbeelden zie kader: *leren reflecteren: reflectievragen* op de site.)
- Leerlingen zijn zich bewust van de eigen vaardigheid en kunnen daardoor zelf een poging doen om het spanningsveld op te zoeken waarbinnen zij in de zone van de naaste ontwikkeling zitten en succesvol kunnen zijn. Dat spanningsveld, zeker als je met regelmaat succesvol kunt zijn, maakt bewegen plezierig, als het bewegen an sich al niet als plezierig wordt ervaren. De docent stuurt dit gedrag van de leerling en zo probeert hij

bij elke leerling de juiste beweeguitdaging en beleving te realiseren. Leren reflecteren is bij dit proces eveneens een belangrijke vaardigheid. Ook hierbij geldt: dat kan op verschillende manieren die aansluiten bij verschillende doelgroepen. Een eenvoudige manier is om leerlingen twee keuzes te geven bij een beweegactiviteit, zoals badminton: je mag kiezen tussen een racket met lange steel of korte steel. De docent houdt een tenniseracket met een kort handvat achter de hand voor leerlingen die het echt lastig vinden.

- Gezond bewegen betekent niet dat je per definitie een verhoogde hartslag hoeft te hebben. Wandelen is bijvoorbeeld een zéér effectieve vorm van bewegen met bewezen, positieve resultaten op de gezondheid. (Zie ook kader: *wandelen: een andere manier van bewegen.*)
- Om je bewust te worden van een gezonde arbeid-rustverhouding is het van belang dat leerlingen leren wat kwalitatieve rust betekent en hier ook mee oefenen, bijvoorbeeld door aan het einde van een les eens een oefening te doen zoals de drie minuten ademruimte om leerlingen zich even bewust te laten worden van de ervaringen in het lichaam. Dat kan echter ook op een vakoverstijgende manier, bijvoorbeeld met behulp van een project. (Zie ook kader: *balanzdag* en kader: *hoofdpijnhoofdstuk* op de site.)

Als onze doelstelling is om een gezonde en actieve leefstijl bij leerlingen te stimuleren, is het van belang dat we dat in een groter plaatje kunnen plaatsen: het gevoel van welzijn, zowel lichamelijk, geestelijk als maatschappelijk, door een goede balans tussen alle aanwezige factoren: voeding, beweging, ontspanning, activiteit, werk

Leerlingen zijn zich bewust van de eigen vaardigheid en kunnen daardoor zelf een poging doen om het spanningsveld op te zoeken waarbinnen zij in de zone van de naaste ontwikkeling zitten en succesvol kunnen zijn

én privé. Daarmee zetten we een actieve leefstijl in een betekenisvol(ler) plaatje dat direct raakvlakken heeft met de (beleving van de) leerling.

De discussie

Met behulp van dit artikel zou ik graag deelnemen aan de actuele discussie over het belang van een gezonde en actieve leefstijl. Het is interessant om te kijken of we daadwerkelijk realiseren wat we voor ogen hebben. Daarbij wil ik de doelstelling van ons vak ter discussie

stellen: ligt de focus niet te veel op het 'leren bewegen'? Als onze maatschappij te inactief is en wij met z'n allen te zwaar worden, sluit onze werkwijze dan nog wel voldoende aan op de doelstelling om leerlingen te helpen bij het ontwikkelen van een sterke beweegidentiteit? Het staat, wat mij betreft, niet ter discussie dat

leren bewegen het hoofddoel is van ons vak. Tijdens een les bewegingsonderwijs is het van belang dat leerlingen veel en veelzijdig bewegen, dat zij betrokken worden bij de keuze van de activiteiten, dat zij succesvol kunnen zijn ongeacht het beweegniveau, dat zij zich competent en gewaardeerd voelen en een gezond vertrouwen in de eigen beweegvaardigheid ontwikkelen. Het is ook niet mijn bedoeling om de docent bewegingsonderwijs op de stoel van therapeut te plaatsen. Docenten hebben wel een signalerende functie. Aangezien wij een gezonde en actieve leefstijl willen bewerkstelligen, en wij in ons vak erg met ons lijf bezig zijn, kan deze mogelijke aanvulling een manier zijn om onze doelstelling nog krachtiger in te vullen. Een gezonde leefstijl wordt pas belangrijk voor een leerling als deze zelf inziet wat de gevolgen zijn van keuzes die het welzijn positief beïnvloeden. Dan wordt de gezonde en actieve leefstijl pas betekenisvol. Ik wil dan ook het ontwikkelen van een gezonde en actieve leefstijl in een kader plaatsen dat voor leerlingen grijpbaar is, door aan te sluiten bij hun gevoel van welzijn, zowel op korte als op lange termijn. Dat kunnen wij doen door specifieke zaken met enige regelmaat te benoemen of te oefenen. Ik denk dat daar nog mogelijkheden liggen. Het gaat hier niet om een structurele plek in elke les bewegingsonderwijs maar om een met enige regelmaat terugkerende prikkel te geven die het reflectievermogen en het bewustzijn van de leerling aanspreekt ten aanzien van zijn of haar gevoel van welzijn.

Ik heb zelf gemerkt dat leerlingen het fijn vinden als er aandacht is voor hun beleavingswereld en gevoel van welzijn en ik vind het een boeiende aanvulling op mijn reguliere lesinhoud. De leerlingen zijn vaak verrast want ook voor hen is het nieuw. Ik zie het als een ontdekkingstocht waarbij ik graag met leerlingen in gesprek ga om de gezonde en actieve leefstijl, met een goede arbeid-rustverhouding, te promoten. Bewegen is daarbij een plezierige invulling van de vrije tijd die een leven lang ingezet kan worden om het gevoel van welzijn te beïnvloeden, dus: *play for your life!* Waar denk jij aan bij deze discussie?

Met dank aan Hans Dijkhoff, Maarten Massink en Berend Brouwer.

Over de auteur

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs, docent bsm, motorische remedial teacher en athletic skills model instructeur (specialist) bij het Damstede Lyceum in Amsterdam. Tevens is zij auteur van *Turnen voor beginnerz* (2016) en *Judo, maar dan anderz* (in press). Jennifer heeft een diepe interesse in motorisch leren en een gezonde leefstijl waarbij zij graag de vertaalslag maakt naar haar leerlingen in het bewegingsonderwijs.

Contact

jen.nuij@gmail.com

Kernwoorden

bewegen, gezondheid, welzijn.

Literatuurlijst

Scherder, E. (2020, 22 mei). Column Erik Scherder - Actieve leefstijl noodzakelijk in strijd tegen COVID-19 (en de virussen hierna!). Geraadpleegd op 1 juni 2020, van <https://www.nederlandse-sportraad.nl/actueel/nieuws/2020/05/22/column-erik-scherder>

Stegeman, H. (2000). *Het belang van bewegingsonderwijs. Over legitimatie en algemene doelstellingen van het schoolvak lichamelijke opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds

Vrije Universiteit Amsterdam, Athletic Skills Model, De Haagse Hogeschool, & MQscan. (z.d.). *Motoriek peiling 2019*. Geraadpleegd op 1 juni 2020, van <https://www.facebook.com/LectoraatGLSO/photos/a.264926513849533/1177878002554375/?type=3&theater>

Paddenburg, J., van Kernebeek, T., Schweitzer, M., & Janssen, M. (2020 mei). De ondersteuningsroute bewegen en motoriek: samen onze zorg! *Magazine Lichamelijke Opvoeding*, 108(4), 12–15.

Massink, M. (2020 mei). Bewegen en gezondheid. *Magazine Lichamelijke Opvoeding*, 108(4), 6–7.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (z.d.). *Informatie- en Verwijscentrum mentale gezondheid COVID-19*. Geraadpleegd op 1 juni 2020, van <https://www.rivm.nl/vccorona>

Curriculum.nu. (z.d.). *Samenvatting Bewegen & Sport*. Geraadpleegd op 1 juni 2020, van <https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/samenvatting-bewegen-sport/>

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengebied dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.



Ontzettend eenvoudig, verbazingswekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren. **Kom in beweging!**

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Wandelen: een andere manier van gezond bewegen

Wandelen: ontspannend en bijzonder effectief! Voor jongeren tot 18 jaar is het aanbevelen om elke dag minimaal een uur matig intensief te bewegen en vanaf 18 jaar minimaal dertig minuten. Achter elkaar, wel te verstaan! Wandelen is een aanrader voor iedereen, jong én oud.

Tijdens mijn lessen bewegingsonderwijs neem ik mijn leerlingen één keer per jaar mee voor een wandeling op een voor hen totaal onverwacht moment. Op zo'n moment vang ik de leerlingen aan het begin van de les op, laat ik hen de spullen in de kluis opbergen en al dan niet met jas op het schoolplein (of het veld) verzamelen. Wanneer de groep compleet is, vertel ik hen dat we vandaag iets totaal anders gaan doen, dat de boog niet altijd gespannen hoeft te zijn, dat je jezelf niet per definitie in het zweet hoeft te werken om toch gezond bezig te zijn en dat we om die reden een grote wandeling gaan maken. Daarbij leg ik uit wat de gezondheidsvoordelen van wandelen zijn, zowel als beweegactiviteit als mogelijkheid om even tot rust te komen dus te ontspannen, en daarna gaan we een grote wandeling door de buurt maken. Zowel de leerlingen als de docent komen dan op plaatsen in de wijk waar zij misschien nog niet eerder zijn geweest.

Tijdens de wandeling mogen de leerlingen geen oortjes in en niet op hun telefoon want het is een groepsactiviteit. Zij mogen met elkaar wandelen maar ook even alleen, om op te laden. De docent kan de wandeling gebruiken om met (andere) leerlingen in gesprek te gaan en kan de leerlingen wijzen op bijzonderheden in de natuur en/of de omgeving. Leerlingen leveren hier zelf ook graag een bijdrage aan. Aan het einde van de wandeling zijn de leerlingen in de buitenlucht geweest, hebben zij een uur lang matig intensief bewogen, zijn ze ontspannen en kalm. De leerlingen hebben tot nog toe alleen maar positief gereageerd: ze vonden het fijn! En ik ook.