

Bewegen en gezondheid

Maanden geleden werden de topics voor dit blad bepaald. We hadden toen niet kunnen voorzien dat dit topic Bewegen en Gezondheid samen zou vallen met de coronacrisis. Het is momenteel niet alleen een topic van ons vakblad maar van heel Nederland en de wereld. In deze tijd van pandemie is het hebben over Bewegen en gezondheid is 'hot' maar ook beladen. Leerlingen werken thuis aan schoolopdrachten. LO-docenten zoeken naar de rol die zij kunnen spelen. Daarbij wordt gezond blijven een belangrijk thema.

TEKST MAARTEN MASSINK

Challenges

We zien voorbeelden van LO-lessen die bedacht worden waarbij leerlingen thuisopdrachten doen in het kader Bewegingsonderwijs en LO. 'Gym-op-afstand' (KVLO-site) laat voorbeelden van opdrachten voor leerlingen zien waarbij ons vak sterk wordt gericht op de gezondheid van leerlingen. Leerlingen zitten net als iedereen nu veel thuis achter een laptop of pc. Met allerlei beweegopdrachten en challenges

Begrijpelijk omdat werken aan de leerlijnen die moeten leiden tot beter bewegen moeilijk gaat in een huiskamer

worden ze uitgedaagd in beweging te komen, thuis maar ook buitenshuis. Begrijpelijk omdat werken aan de leerlijnen die moeten leiden tot *beter bewegen* moeilijk gaat in een huiskamer. Buitenspelen op een speelplaatsje of veldje zou al wat meer opleveren, maar juist samenspelen mag ook weer niet, althans niet als je dichterbij komt dan 1,5 m. Wat overblijft is jongleren en balanceren en behendigheidsoefeningetjes in je eentje. En verder natuurlijk allerlei fitheid- en krachtoefeningen om 'gezond' te blijven. Je komt hele originele 'challenges' tegen. Vooral met rollen wc-papier, want die hebben we kennelijk genoeg.

In deze tijd ervaar ik als LO-docent hoe belangrijk het is in 'normale' omstandigheden te beschikken over een goed ingerichte ruimte (veld of gymzaal), waar leerlingen samen met elkaar beter kunnen leren bewegen. Juist het persoonlijk contact maakt dat leerlingen gestimuleerd en gecoacht kunnen worden om hun eigen talenten te ontdekken en te ontwikkelen. En juist deze drie dingen, gezamenlijke geschikte ruimte, samen leren bewegen en persoonlijk contact zijn onmogelijk geworden in deze coronacrisistijd. Daarmee wordt de essentie van ons vak in het hart getroffen. Moeten we dit in de toekomst ook anders gaan invullen, bijvoorbeeld door anders om te gaan met ruimtelijke afstand en fysiek contact?

Relatie bewegen en gezondheid

Interessant welke verhouding we hebben als vak met gezondheid. We hebben wel een relatie met gezondheid, want als je beter in je vel zit omdat je de wereld bewegend hebt leren verkennen en je daar als beweger thuis voelt dan wordt je een gelukkiger en gezonder mens. Gezondheid is immers volgens de Wereldgezondheidsorganisatie: een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken. De website gezondeleefstijl.slo.nl hanteert deze definitie: *'Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'*. Gezondheid



Foto: Anita Riemersma

▲
*Thuislessen
opnemen*

dus niet alleen in lichamelijke zin maar ook in de zin van geestelijk en maatschappelijk (persoonlijk?) welzijn. Als het bestaan van LO als vak verdedigd moet worden (in de politiek of in aantal uren op school) maken we vaak dankbaar gebruik van het gezondheidsmotief, omdat er gemakkelijk een verband wordt gelegd met bewegen. Nu in deze coronacrisis, wordt er ook eerst aan het gezondheidsmotief gedacht in de zin van, hoe blijven de leerlingen fit, en bewegen ze wel genoeg? Terwijl het doel van ons vak, 'beter leren bewegen' even op de achtergrond raakt.

Meer bewegen, beter leren bewegen

Meer bewegen schuift naar voren als belangrijk motief naast *beter leren* bewegen, ook door de maatschappelijke veranderingen en vrije tijdbesteding van leerlingen van deze tijd. Dat zie je ook nu. Als ze *meer* bewegen, dan komt het *beter* leren bewegen later misschien wel (vanzelf?). De LO-docent wordt meer een beweegmanager die ervoor zorgt dat leerlingen vooral bewegen in (hopelijk leerzame) beweegsituaties. Daar moeten we voor waken. Het gevaar is dat als een LO-docent een beweegmanager wordt, die er vooral op toeziet dat leerlingen *meer* gaan bewegen, hij minder wordt aangesproken op zijn kwaliteit als beweegspecialist op het gebied van *beter* leren bewegen. Deze kwaliteit van de docent LO dient vooral aangesproken te worden in bewegingsonderwijsituaties.

Dat zal met name belangrijk worden als we de komende tijd goed moeten gaan nadenken over hoe we de ons toegemeten tijd en ruimte en fysiek contact anders moeten gaan benaderen. Andere lestijden, afstand houden, ander ruimtegebruik, andere groeperingsvormen, werken met kleine groepen, wordt een nieuwe uitdaging waarbij *beter leren bewegen* en werken aan *leerlijnen* vooral centraal moeten blijven staan. Hoe het beter leren bewegen zich gaat verhouden tot meer bewegen en welke rol online lessen daarbij gaan spelen zal de toekomst uitwijzen. Evenals de vraag of dit veranderingen zijn voor korte duur of aanleiding voor langdurige veranderingen. Als dat laatste waar is dan moeten we een serieuze keuze maken als vakwereld. Of we gaan toe naar een heel nieuwe set doelstellingen en datgene dat nu in curriculum.nu is, is door de tijd achterhaald. Dan gaan we voor laten bewegen, voor het verbeteren van de fitheid. Of nemen we dat wat in curriculum.nu is ontwikkeld nog steeds als doelen serieus? Maar dan moeten we met een heel ander aanbod op afstand komen dan we nu veelal gedaan hebben. Omdat we door deze crisis werden overvallen was dat voor nu acceptabel. Maar als de vreemde situatie van nu het nieuwe normaal wordt moeten we uit een ander vaatje gaan tappen.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Kernwoorden

Bewegen en gezondheid,
Meer bewegen, Beter leren bewegen