

Gezond bewegen in de praktijk VO

Gezondheid en bewegen zijn onlosmakelijk aan elkaar gekoppeld. Het is soms niet zo eenvoudig de bijdrage van bewegen aan gezondheid expliciet te maken voor leerlingen. Vooral op jonge leeftijd is aandacht voor gezondheid in de meeste gevallen nog niet zo aan de orde. Vooral op latere leeftijd is het verbeteren of in stand houden van de gezondheid vaak een motief om meer te gaan bewegen of te blijven bewegen. De meeste leerlingen ervaren gelukkig meestal nog geen gezondheidsproblemen en zien bewegen (nog) niet als een voorwaarde voor een vitaal en fit leven. Maar er zijn steeds meer leerlingen die met (ernstige) gezondheidsproblemen te maken krijgen door te weinig bewegen. Hoe breng je de relatie tussen bewegen en gezondheid onder de aandacht van leerlingen in de praktijk van de LO-les? Waar liggen de kansen? Daar gaat dit artikel over.

TEKST MAARTEN MASSINK

Bronnen

In de verschillende bronnen die over de inhoud van het vak LO gaan staat iets beschreven over Gezond bewegen (Basisdocument onderbouw vo en curriculum.nu) of over Bewegen en gezondheid. In dit artikel beperk ik mij tot onderbouw VO en voorbeelden uit het bovenbouw examenprogramma havo/vwo (domein D examenprogramma havo/vwo).

Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw voortgezet onderwijs

(blz 195, 196 gewijzigde druk 2012)

Gezond Bewegen, hoofduitdaging:

In de onderbouw van het voortgezet onderwijs moeten leerlingen vooral aan den lijve ervaren dat het een uitdaging kan zijn om te voelen dat je moe wordt maar ook weer herstelt. Dat je iets best een hele tijd kunt volhouden, wat het verband tussen bewegen en gezondheid wel en niet is en leren op welke manier bewegen een wenselijke bijdrage kan leveren aan gezondheid. Het is belangrijk om daar bij goed af te tasten wanneer motieven als afzien, rivaliseren of presteren de positieve ervaring dat inspanning prettig kan zijn in de weg gaat staan of juist ook een uitdaging kunnen zijn om te gaan bewegen.

Thema's zijn:

- veilig bewegen, onnodige risico's (blessures en overbelasting) leren voorkomen
- vitaal bewegen, prettig en vitaal voeren door inspanning
- fitter bewegen, aspecten van fitheid verbeteren en testen.

Bandbreedte (deelname niveaus van leerlingen):

- onbewust; ondergaat het bewegen maar gezondheidsbijdrage blijft onbewust
- ervaren; ervaart de bijdrage van bewegen aan gezondheid
- herkennen; herkent bewegingssituaties en de specifieke bijdrage aan gezondheid
- hanteren; bewust deelnemen aan bewegingssituaties die specifiek bijdragen aan gezondheid.

Curriculum.nu

<https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/samenvatting-bewegen-sport/>

Onderbouw VO

In deze fase wordt de bewustwording vergroot. Voorkeuren voor o.a. bepaalde inspanningsniveaus worden verder ontwikkeld. Leerlingen leren hun eigen grenzen beter kennen, maken keuzes en stellen vervolgens realistische doelen ten aanzien van een actieve leefstijl. Daarnaast kunnen de leerlingen van beweegsituaties, waar zij aan deelnemen of naar kijken, aangeven in hoeverre een relatie met gezondheid een rol speelt. Hiervoor is kennis over gezondheid en actieve leefstijl nodig.

Kennis en vaardigheden

Veilig en verantwoord bewegen

Leerlingen leren:

- de aangeboden beweegactiviteit veilig uit te voeren;
- er voor anderen voor te zorgen dat de activiteit veilig en verantwoord is;
- de eigen mogelijkheden en grenzen kennen om deel te kunnen nemen aan beweegactiviteiten zodat de kans op blessures of overbelasting zo klein mogelijk is.

Intensief bewegen

Leerlingen leren:

- beweegactiviteiten op verschillende inspanningsniveaus uit te voeren en daar plezier en voldoening uit te halen;
- benoemen hoe beweegactiviteiten bijdragen aan een actieve leefstijl, fitheid en gezondheid en weten hoe daarnaar te handelen;
- wat het advies is met betrekking tot kwaliteit en kwantiteit van bewegen voor kinderen en jongeren (beweegrichtlijnen).

Aanbevelingen bovenbouw voortgezet onderwijs

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- Leerlingen moeten leren een trainingsprogramma voor een zelfgekozen aspect van fitheid op te zetten, uit te voeren en te evalueren. Besteed daarbij aandacht aan de relatie tussen trainen en bijdragen aan de eigen gezondheid. Hiervoor is een verdiept begrip van het concept gezondheid noodzakelijk.

Havo- en vwo-examenstof

<https://www.examenblad.nl/vak/lichamelijke-opvoeding/2015?topparent=vga6o2urmjtb>

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.

Accenten

Uit deze bronnen haal ik dat in de onderbouw het accent ligt op het ervaren van de relatie tussen bewegen (inspanning) en gezondheid. Bij curriculum.nu wordt in de onderbouw ook het belang van kennis over gezondheid en actieve leefstijl en beweegrichtlijnen aangegeven. Hiermee wordt een opening gemaakt voor samenwerking met andere leergebieden (Mens en natuur).

In de bovenbouw wordt aangegeven zowel bij curriculum.nu als in het examenblad dat leerlingen leren een trainingsprogramma op te stellen voor een aspect van fitheid dat bijdraagt aan de gezondheid.

Kansen in de praktijk

Hoe kunnen we in de lespraktijk hier handen en voeten aangeven. Ik wil hier voorbeelden geven uit ons vakwerkplan (OSG de Meergronden, Almere) waarin kansen liggen voor leerlingen om leerervaringen op te doen met de relatie bewegen en gezondheid.

Voor het themacertificaat sport en bewegen als onderdeel van het certificaat voor Gezonde School (zie elders in dit blad) wordt vooral gekeken naar het aantal, en de diversiteit van, beweegmogelijkheden voor leerlingen zowel binnen de school als daarbuiten (contact met clubs en verenigingen, toernooien en sportevenementen, clinics). Daarmee is de aandacht vooral

gericht op het *meer* laten bewegen van alle leerlingen in de LO-les en daarbuiten.

In de LO-les zijn er mogelijkheden in te gaan op de specifieke relatie van bewegen met gezondheid. Door ervaringen hierover op te doen en daarop te reflecteren en kennis over op te doen (theorielessen). Wij kiezen er voor in de LO-les leerlingen ervaringen op te laten doen zonder dit te ondersteunen met theorielessen.

Veilig bewegen

Veilig bewegen is in iedere les een aandachtspunt zonder dat dit iedere les een thema is. Soms zijn er wel kansen het als thema aan de orde te stellen. Bijvoorbeeld bij hulpverleners. Zodra we gaan turnen wordt uitgelegd en besproken welke veiligheidsregels er in acht moeten worden genomen. Denk daarbij aan regels bij gebruik van minitrampoline. Bij welke sprongen en op welke manier je moet hulpverleners? Wanneer moet dit onder leiding van de docent en wanneer met hulp van leerlingen? Leerlingen moeten leren sprongen te beveiligen maar ook waar de grenzen van hun beveiligingsmogelijkheden liggen.

Speciaal aandachtspunt is het introduceren van freerunnen waarbij het freerunparcours en het nemen van hindernissen een aandachtspunt is. Het op 'eigen wijze' nemen van hindernissen kan tot verkeerde interpretaties leiden. Hier kunnen leerlingen expliciet leren hoe beveiliging met maten te maken heeft met de soort sprong (hoogte, rotaties, en risico's bij landen).

Bij de atletieklessen is het omgaan met werpmateriaal een speciaal punt van aandacht. Hierbij zullen duidelijke procedures over werprichting en opstelling en werken op commando moeten worden afgesproken om veilig te kunnen oefenen met onderdelen als speerwerpen, discuswerpen en kogelstoten.

Verder speelt bij atletiek bij duurprestaties de kans op overbelasting; het goed leren afstemmen van de gekozen loopsnelheid op de eigen mogelijkheden. Leren op tijd te stoppen als het lichaam bepaalde signalen geeft. Zeker als er beprekende factoren zijn zoals astma. Het leren meten van de hartslag en de frequentie bij verschillende inspanningen en het herstel is daarbij een belangrijk lesmoment en leerervaring. Daarbij gaat het over maximale hartslag en verschillende trainingszones. Qua belasting en veiligheid is het leren over een goede warming-up een thema dat aan de orde kan komen.

Bij de stoei- en trefspelen (judo, boksen en schermen) speelt naast de fysieke veiligheid ook de sociale veiligheid een belangrijk rol en kan tot thema van de les worden. Jezelf goed aan de



afspraken houden en rekening houden met de (fysieke) mogelijkheden en beperkingen van de partner is voorwaarde om deze spelen op school te kunnen uitvoeren. Ook hier liggen kansen veiligheid te thematiseren.

Wat betreft de spelsporten zijn er spelen waar veiligheid minder prominent aan de orde is (badminton) en spelen die alleen gespeeld kunnen worden als de veiligheid, en werken volgens afspraken in klas goed op orde is (tacklerugby). Binnen de spellessen met intensieve contactmomenten kan met name bij deze contactsporten veiligheid gethematiseerd worden.

Bandbreedte

Interessant is bandbreedte die genoemd wordt (fasering) in het basisdocument met betrekking tot gezond bewegen; onbewust van..., ervaren van..., herkennen van... en hanteren van... Deze bandbreedte is toepasbaar op het thema veilig bewegen.

Onbewust van...; de leerling ondergaat de activiteiten maar is zich niet bewust van de veiligheidsmaatregelen die noodzakelijk zijn en genomen moeten worden of verzet zich daartegen. Deze leerling heeft een permanente controle nodig want hij houdt zich niet aan de veiligheidsmaatregelen die nodig zijn. Er kunnen daardoor gevaarlijke situaties ontstaan als controle ontbreekt.

Ervaren van...; deze leerling neemt deel aan de bewegingssituaties die beveiligd zijn en accepteert de genomen maatregelen en doet mee als de veiligheidsmaatregelen genomen zijn.

Herkennen van...; deze leerling herkent de verschillende situaties en zal meehelpen de situatie te blijven beveiligen en weet waarom de situatie zo beveiligd moet worden.

Hanteren van...; deze leerling levert een positieve bijdrage aan gezond bewegen door veiligheidsmaatregelen in verschillende situaties toe te passen en ook anderen daarin te stimuleren. Hij weet de gevaren en achterliggende redenen voor beveiligen te benoemen.

Vitaal bewegen

Ervaringen die leerlingen kunnen opdoen met vitaal bewegen hebben te maken met de momenten dat er gewerkt wordt aan lichamelijk prestatievermogen. Hier liggen de kansen met leerlingen in gesprek te gaan over wat je voelt bij inspanning. Dit kan bij atletiek looponderdelen prima. Maar ook bij een intensieve spelles kun je hier bij stilstaan. Het gaat daar bij om gevoelens van ; moe worden, zweeten, herstellen, volhouden, weerstand bieden, steekpijnen, ademhaling, sterker worden, leniger worden, prettig voelen, uitgerust voelen, beter uitzien (lichaamsbouw puberteit), kunnen ontspannen. Hieronder worden momenten aangegeven waarin we binnen atletiekonderdelen hier aandacht aan besteden.

In ons vakwerkplan is er een aantal momenten waarop de fysieke (duur)prestatie aan de orde komt: Klas 1 en 2: september coopertest 1, maart atletiek vijfkamp met 2000m loop, juni minitriatlon. Klas 3: september 3000 m loop, maart atletiek spring driekamp. Klas 4: september 3000 m loop, maart eurofittest en fitnessprogramma deelnemen/ontwerpen. Klas 5: april conditievormen ontwerpen en lesgeven. Klas 6: september duurvormen in groepen (run bike run, oriëntatieloop, fietstoertocht).

Gedurende het de verschillende jaren zijn er momenten waarop de shuttle run test wordt gedaan. Verder zijn er toernooien en hardloevenementen waar leerlingen aan mee kunnen doen met school:

September scholierentriathlon in Almere Stad (Junior Challenge), november cross loop Mission Olympic, maart crossloop keuze 2,5 km, 5 km of 10 km, mei Almere City Run, april Olympic Moves atletiek.

In de voorbereiding op duurprestatie momenten wordt vooral geleerd het individuele prestatievermogen te leren kennen. Daarbij speelt het leren over tempo en hartslag een belangrijke rol. Daarom doen we in klas 1 en 2 in beide klassen de coopertest en de atletiek vijfkamp zodat ze in klas 2 hun prestaties kunnen vergelijken met



p2	handelingsdeel	Bewegen en gezondheid Je maakt kennis met gezondheidsaspecten van bewegen en reflecteert op je eigen bewegingsgedrag. Bijvoorbeeld yoga, bootcamp, outdoor-/survival activiteiten, fitnesscircuit	Domein D	503
-----------	----------------	---	----------	-----

Blok uit PTA havo/vwo 5

p1	handelingsdeel	Klassenblok duurvormen Je maakt kennis met oriëntatielopen, knooppuntfietsen en run-bike-run. Je sluit het geheel af met een evaluatie.	Domein D	701
-----------	----------------	---	----------	-----

Blok uit PTA havo/vwo 6

p3	handelingsdeel	Klassenblok fitnessblok Kennismaken met een fittest en fitness in gymzaal gevolgd door bezoek aan sportschool. Inleveren van reflectie op eigen fitheid.	Domein C	301
-----------	----------------	--	----------	-----

Blok uit PTA havo/vwo 4

die van het jaar daarvoor. In klas 3 en 4 doen we in beide jaren de 3000 meter loop. Hetzelfde geldt voor de shuttle run test en het meedoen aan de hardloopevenementen als crossloop en de minitriatlon. Leerlingen kunnen door de herhaling hun persoonlijke groei zien. Dit kan aanleiding zijn voor reflectie over de groei die wel of niet zichtbaar is in prestatievermogen. Dit kan aanleiding zijn voor klassikale of persoonlijke gesprekken over vitaliteit. Het gaat daarbij om reflectie op je prettig voelen bij inspanning. Welke intensiteit hoort daarbij (hartslag, tijd, afstand, tempo) en welke activiteit hoort daarbij. Daarbij kan het breder getrokken worden dan duursport looponderdelen. Denk aan bewegen op muziek, outdooractiviteiten, yoga, boksen.

In de vijfde klas en zesde klas willen we leerlingen kennis laten maken met opdrachten met de hele klas over verscheidene aspecten van bewegen en gezondheid. Hierbij kun je ervoor kiezen leerlingen dit zelf in groepjes te laten voorbereiden en daarna uit laten voeren met de hele klas. Hierbij wordt het nadenken over aspecten van gezondheid gekoppeld aan het lesgeven aan de klas. Dit kan gaan over yogales, cardiofitness-opdrachten, conditievormen op muziek, circuittraining, survivalactiviteiten et cetera. Op deze leeftijd zijn er vaak leerlingen die zich in een bepaalde richting gespecialiseerd hebben en hun ervaringen graag delen met de klas.

In 6 vwo doen de leerlingen opdrachten in het kader van Bewegen en gezondheid waarbij het accent meer ligt op recreatieve duurvormen in groepsverband. Hierbij moet je denken aan oriëntatielopen, fietstoertochten, mountainbiketochten, schaatstochten, run-bike-run vormen met tweetallen. Hierbij dienen zich mooie ervaringsleermomenten aan voor reflectie over het begrip gezondheid.

Fitter bewegen

In de bovenbouw is er aandacht voor het opstellen van een trainingsprogramma. Aansluitend op de duurvormen uit de onderbouw (coopertest en 3000 m loop) introduceren we in de vierde klas fitnessactiviteiten in combinatie met de eurofit-test. Hierover is al eens in dit blad gepubliceerd (Fitness in de tweede fase in vier lessen, magazine Lichamelijke Opvoeding 3, maart 2014, Karen van Oort en Maarten Massink). Daarin werd het thema als volgt geïntroduceerd:

Fitheid en gezondheid zijn aspecten die we in de tweede fase onder de aandacht van leerlingen willen brengen. We hebben niet de pretentie dat we leerlingen in vier lessen (blokuren) gezonder of fitter kunnen maken. We willen ze na laten denken over aspecten van fitheid en gezondheid en kennis laten maken met verschillende trainingsvormen.

Een voorbeeld van deze opdracht over vier lessen is te vinden op de site van de KVLO.

Tot slot

In dit artikel heb ik willen aangeven waar de kansen liggen in het vakwerkplan aandacht te besteden aan Gezond bewegen. Wij hebben er voor gekozen ons te beperken tot ervaringsleren met praktijkopdrachten en geen theorielessen. Daarbij maken we gebruik van de activiteiten en evenementen waarbij aspecten van gezondheid ervaren kunnen worden. Leerlingen worden door herhalingsmomenten in het programma aangezet tot vergelijken met zichzelf en tot nadenken over (aspecten van) gezondheid. Curriculum.nu geeft aan dat kennis over gezondheid en een actieve leefstijl belangrijk is en in de onderbouw al aan de orde dient te komen. Hier ligt voor onze vakgroep wellicht een ontwikkelpunt. Bijvoorbeeld door contact te zoeken met andere leergebieden (Mens en Natuur).

Kernwoorden

gezond bewegen, bewegen en gezondheid, veilig bewegen.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma en Hans Dijkhoff

Bijlage

voorbeeld fitnessopdracht (site) KVLO