

Bewegen en gezondheid in de praktijk

Een bedreiging of kansrijk voor het bewegingsonderwijs?

Voor het platform bewegen en sport van de MBO Raad heeft FitalSports een theorie- en een praktijklessenreeks ontwikkeld met als doel om studenten meer bewust te maken van het thema gezondheid en een bijdrage te leveren aan een blijvende gedragsverandering. Het ontwikkelde programma is met een beperkt aantal aanpassingen ook prima toepasbaar binnen het voortgezet onderwijs.

Door: Ivo Dokman

Kenmerkend voor de theorie en praktijk is dat de lessen interactief zijn en aansluiten bij de belevingswereld van studenten/leerlingen zonder met het belerende vingertje te wijzen. Een goede combinatie tussen theorielessen en praktijk lijkt succesvol. Hoogst waarschijnlijk wordt middels een subsidie (effectiviteit van interventies) onderzoek gedaan naar de effecten en opbrengsten. Binnen het praktijkdeel zal 95% van de les bestaan uit het reguliere beweegprogramma, en kan er in de 5% resterende tijd de link gelegd worden naar relevante thema's en bieden eenvoudige en praktische leskaarten de mogelijkheid om bepaalde aspecten te verduidelijken of wachtende studenten/leerlingen op een constructieve wijze bij de les te betrekken.

Bedreiging of kans

Voor ons is het geen vraag meer *of*, maar alleen nog *op welke wijze* gezondheid binnen ons vak een plek zal krijgen. De maatschappelijke problematiek ten aanzien van bewegingsarmoede en overgewicht 'groeit' nog steeds en neemt steeds ernstigere vormen aan. Uit een recentelijk uitgebracht rapport van TNO wat betreft de leefstijl van MBO-studenten (Bernards, Maart 2011) blijkt het volgende:

- 35% voldeed aan de Norm Gezond Bewegen
- bijna een derde rookt
- gemiddelde alcoholconsumptie 5,1 glazen per week
- 80% zat buiten schooltijd meer dan twee per dag achter een computer en/of tv

- 28% at voldoende fruit
- 14% had overgewicht en 4% obesitas
- 23% had een te grote buikomtrek.

Net als de toenemende gedrags- en opvoedingsproblematiek, zal ook de problematiek voortkomend uit gezondheid gerelateerde onderwerpen steeds meer een gegeven zijn waar je binnen je lessen mee om zal moeten gaan.

Reacties van de mbo-studenten

In het voorjaar van 2010 heeft er een pilot plaatsgevonden van de theorielessenreeks (verzorging niveau 3 leerjaar 1). De reacties van de studenten waren erg positief; leuk, leerzaam, uitdagend, afwisselend. Er werd wel aangegeven dat het inhoudelijk redelijk complex was. In de evaluatie hebben we toen besloten om naast deze complexere versie (geschikt voor niveau 3/4 en opleidingen Sport & Bewegen) ook een eenvoudiger versie te maken. De pilot van de praktijklessenreeks heeft in dit huidige cursusjaar plaatsgevonden (voertuigentechniek en administratie niveau 3/4 leerjaar 1). De reacties van de studenten waren behoorlijk positief: leerzaam, geen negatief effect op het basketballen zelf. Wel bleek hier de wenselijkheid een link te kunnen leggen tussen de theorie en de praktijk. Op deze manier kan de student leren waarom het belangrijk is om te bewegen. De thema's en de leskaarten zijn daarbij een prima uitgangspunt om theorie en praktijk te koppelen.

Opzet lessenreeksen

De meest optimale variant van de theorie- en praktijklessenreeks is de combinatie tussen theorie- en praktijklessen na elkaar in de week. In deze opzet kan er eenvoudig verwezen worden tussen beide lessenreeksen. Een goede combinatie kan zijn dat een LO-er met affiniteit beide modules geeft of dat er een goede afstemming is tussen een biologie/gezondheidsdeskundige en een LO-er. De opzet ziet er dan als volgt uit voor vier weken; eerst theorie en later in de week praktijk.

Theorielessen

Het gaat om vier theorielessen van 90 minuten. De onderwerpen zijn:

- Bewegen en Gezondheid
- Bewegen en Inspanning
- Bewegen en Training
- Bewegen en Voeding.

De theorielessen kenmerken zich door:

- veel afwisseling tussen instructie en uitleg van de docent
- actieve werkvormen
- (uitdagende) filmpjes en foto's
- aansluiten bij belevingswereld met voorbeelden
- interactief
- uitdagend en prikkelend en niet met het belerende vingertje.

Hiernaast en verderop staat een aantal voorbeelden uit de theorielessenreeks om een indruk te geven.



Bewegen en Gezondheid

Toelichting werkvorm 1:

- Verzamel individueel positieve en negatieve beelden.
- Wissel in tweetallen uit.
- Maak per tweetal vier post-it briefjes die voor jullie het belangrijkste zijn (twee positief en twee negatief).
- Plak deze op een flap-over.

Items	Wat is het	positief	negatief
Gezondheid			
Fitheid			
Gezonde leefstijl			

www.fitalsports.nl

1 Actieve werkvormen

Gezond bewegen?

- ▣ Bewegen is meer dan sport alleen!
- ▣ Bewegen = ook algemeen dagelijks leven
- ▣ Sport = bijzondere invulling van bewegen
- ▣ beweegnorm → De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)
- ▣ algemeen advies omtrent bewegen (inclusief sport) en gezondheid.
- ▣ opvolging leidt tot algemene gezondheidswinst en terugdringing van gezondheidsrisico's

www.fitalsports.nl

2 Prikkelende en extreme filmpjes. Relativering en positionering van 'gezond bewegen'.

Bewegen en Gezondheid

hart = pomp

bloedsomloop = weggennet

longen = blaasbalg

www.fitalsports.nl

3 Vergelijkingen om de complexiteit toch 'eenvoudig' uit te kunnen leggen

Welke activiteiten horen bij elkaar als je kijkt naar het type inspanning?

www.fitalsports.nl

4 Toepassing van de theorie in een actieve werkvorm

Bewegen en Training

vergelijkingen

	Fosfaten "kerosine" 100 meter	
	Koolhydraten anaeroob "benzine" 800 meter	
	Koolhydraten aeroob/ Vetten "diesel" > 5 km	

www.fitalsports.nl

5 Vergelijkingen om de complexiteit toch 'eenvoudig' uit te kunnen leggen

Grondmotorische eigenschappen

▣ Trainen = doel-gericht oefenen

```

    graph TD
      Training[Training] --> Lichamelijk[Lichamelijk prestatievermogen]
      Training --> Techniek[Techniek]
      Training --> Tactiek[Tactiek]
      Training --> Mentaal[Mentaal aspect]
      Lichamelijk --> Kracht[Kracht]
      Lichamelijk --> Snelheid[Snelheid]
      Lichamelijk --> Uithoudings[Uithoudingsvermogen]
      Lichamelijk --> Lenigheid[Lenigheid]
      Lichamelijk --> Coördinatie[Coördinatie]
      Kracht --- Grondmotorisch[Grondmotorische eigenschappen]
      Snelheid --- Grondmotorisch
      Uithoudings --- Grondmotorisch
      Lenigheid --- Grondmotorisch
      Coördinatie --- Grondmotorisch
  
```

www.fitalsports.nl

6 Schematisch overzicht van het begrip 'trainen'



Werkopdracht 2:

Wat bepaalt hoe zwaar een training is (en daarmee indirect het doel)?

Beschrijf je laatste training of langdurige inspanning?

Hoe had je deze zwaarder of lichter had kunnen maken?

Welke **grondeigenschappen** werden in deze training/ inspanning nadrukkelijk aangesproken?

www.fitalSports.nl

7 Koppelen aan eigen ervaring

Trainingsonderdelen

Omvang = mate van inspanning x lengte v.d. training

duurtraining



Eén aaneengesloten blok
Eventueel wisselende intensiteit

intervaltraining



Aantal series
Aantal herhalingen (invulling van de) pauze tijd

www.fitalSports.nl

8 Theorie toelichten aan de hand van herkenbare voorbeelden

Bewegen en Voeding

Werkopdracht 1:

Zet de volgende activiteiten in volgorde van een heel klein energieverbruik naar zeer groot energieverbruik.

activiteit	Volgorde nr	intensiteit	Afvallen ja/ nee
Winkelen			
Stofzuigen			
Krachttraining			
Gamen			
Sportief wandelen (7 km/h)			
5 km schaatsen (Sven Kramer)			
Toerfietsen (20 km/h)			
Voetbalwedstrijd			

• Waaruit blijkt dat de intensiteit hoger is?

• Van welke activiteit denk je dat je het meeste zult afvallen?

www.fitalSports.nl

9 Praktijkopdrachten met herkenbare activiteiten

Nederlanders eten

- ▣ Teveel energie (calorieën)
- ▣ Te weinig koolhydraten
- ▣ Teveel (verzadigd) vet
- ▣ Teveel eiwit
- ▣ Te weinig voedingsvezel
- ▣ Teveel Natrium (zout)

Met als gevolg welvaartsziekten zoals:

- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk
- Overgewicht
- Diabetes mellitus
- Obstipatie

www.fitalSports.nl

10 Feiten om zaken inzichtelijk te maken

Een gezonde voeding is de basis



- ▣ Groente en fruit
- ▣ Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- ▣ Zuivel, vlees, vis, ei, vleesvervanger
- ▣ Vetten en olie
- ▣ Dranken

Sauzen, snacks, snoep, koek, gebak??

www.fitalSports.nl

11 Dit kennen ze, maar niet met het belerende vingertje wijzen!!

Werkopdracht slot: geef antwoord op 5 stellingen over de hele reeks.

Maak teams bestaande uit drietallen

Spelprincipe volgens:

Petje op (= één arm omhoog):

Petje af (= beide armen gekruist voor de borst):

www.fitalSports.nl

12 In een spelvorm nagaan of ze de stof en de theorie begrepen hebben



Praktijk

Les	Basketbal	Thema uit de theorie
	Toelichting en algemene introductie op gezondheid	
1	Passing + Lay-up	Bloedsomloop en Energiesystemen
2	Dribbelen + Schot	Voeding
3	Verdedigingstactiek	Training
4	Begeleiden van spel (toernooi)	Gezondheid (beweegnorm)

Er is een compleet uitgewerkte basketbal-lesserieks beschikbaar. Uiteraard kan een zelfde opzet gemaakt worden voor andere activiteiten en is dit niet gebonden aan alleen basketbal. De principes zijn goed toepasbaar.

Kenmerken zijn:

- basketballen staat centraal (95%) van de tijd
- eenvoudige koppeling naar de theorie door de leskaarten
- ervaringsgericht (zelf ervaren van de theoretische onderwerpen)
- beschreven interventies om de theorie te versterken
- eenvoudige opdrachtkaarten voor bijvoorbeeld wachtende studenten / leerlingen.

Voorbeeld uit een activiteitenbeschrijving van een les waarbij je op groepsniveau kan 'spelen' met de intensiteit.

Zie voor beschrijving aanpassingen en voorbeeld praktijkopdracht voor de wachtende leerling de site kvloweb.nl

Met dank aan Deltion College Zwolle, haar LO-docenten en studenten.

Bart van den Bosch (Themaleider Gezondheid MBO Raad) Jan Wiegers (docent LO Deltion College Zwolle) en Ivo Dokman (FitalSports). ◀

Leskaart: verschillende aspecten van trainen

Voorbeeld leskaart om de praktijkles basketbal te starten. De verwijzing naar de theorieles is daarbij belangrijk, waardoor je dit kort kan houden (veel basketballen).

Activiteit: Basketbal 1 **Thema: Training**

Introductie: Wat is trainen? In deze les besteden we aandacht aan wat trainen inhoudt. Bij het woord trainen denk je misschien als eerste aan onderstaande afbeeldingen, maar trainen bevat meer dan alleen het ontwikkelen van kracht.

Trainen = Aanpassing aan eerdere prikkel



Zonder training

Na gerichte en goede krachttraining (langere periode!!)



Heel veel van dezelfde spieren trainen!!!



Heel lang je spieren niet gebruikt!!!

Activiteit: Basketbal 1 **Thema: Training**

Introductie: Onderstaande afbeelding laat de verschillende onderdelen zien die je kunt trainen. Welke onderstaande onderdelen kom je vandaag tegen in de basketballes?

Trainen = doelgericht oefenen

Training

Lichamelijk prestatievermogen

Techniek

Tactiek

Mentaal aspect

Kracht

Snelheid

Uithoudingsvermogen

Lenigheid

Coördinatie

}

Grondmotorische eigenschappen

Bron: Momee, Jongert en v.d. Poel. Pag. 135

Activiteit: Basketbal 1 **Thema: Training**

Opdracht: We gaan zo een lay up-spel spelen. Aan welke onderdelen wordt aandacht besteed?

Techniek – Tactiek – Mentaal



Techniek



Tactiek



Mentaal

Welk nummer hoort bij welk begrip.

1. Dit kan je trainen door bijvoorbeeld vaak de lay up te oefenen.
2. Dit kan je trainen door steeds weer te proberen je zenuwen de baas te blijven.
3. Dit kan je trainen door steeds opnieuw het positie spelletje te spelen.