

Gym tussen wens en werkelijkheid

Wat wensen wij te bereiken met de Lichamelijke Opvoeding, en welke effecten bereiken wij daadwerkelijk? Om duidelijk te maken aan politici, beleidsmakers en schooldirecties waarom het bewegingsonderwijs een belangrijke plaats verdient in het onderwijs, moet je dit scherp kunnen neerzetten.

Een oproep tot meer evidence based practice, uitgesproken tijdens de Thomas Oriëntatiedag 2008. Door: Lars Borghouts

Lectoraten, die kort gezegd bestaan uit een groepje docentonderzoekers aan het hbo onder aansturing van een lector, zijn onder andere verantwoordelijk voor het doen van praktijkrelevant onderzoek, en voor de doorwerking hiervan naar de hbo-opleidingen. Om de praktijk van de lichamelijke opvoeding te kunnen onderzoeken, is het van belang wens en werkelijkheid te onderscheiden. Ik kan mij niet aan de indruk onttrekken dat wij daar niet goed genoeg in slagen, alleen al getuige het feit dat we zelf nog periodiek discussie aan het voeren zijn over onze doelstellingen. Evidence based practice is een ontwikkeling die in veel vakgebieden terrein aan het winnen is, omdat er in onze maatschappij aan beroepsbeoefenaren steeds vaker gevraagd wordt om verantwoording af te leggen. Of dat nu is door leerlingen, patiënten, subsidiegevers of de overheid. Je moet laten zien of je zinnig en effectief handelt, anders sta je ter discussie. Om te beginnen moet je dan gaan kijken naar de 'wens' binnen het bewegingsonderwijs, de doelstellingen dus.

doelstelling bewegingsonderwijs

De momenteel meest gangbare visie is, kort gezegd, dat het bewegingsonderwijs leerlingen bekwaam moet maken voor deelname aan de bewegingscultuur. Het gaat daarbij enerzijds om toerusting voor het maatschappelijk functioneren, anderzijds om persoonlijke ontplooiing (1). Dat laatste wordt door sommigen nog wel eens over het hoofd gezien, tot verdriet van mijn Tilburgse collega's, welke juist deze personalistische visie een warm hart toedragen. Ik zou echter wat langer stil willen staan bij het begrip 'inleiden in de bewegingscultuur' op zich. Bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur is namelijk meer een doelstelling dan een legitimatie. Je kunt hiermee mijns inziens niet volstaan als iemand vraagt 'waarom is er eigenlijk bewegingsonderwijs, waarom zijn er eigenlijk gymleraren'. Want de volgende vraag kan zijn: maar waarom vind je deelname aan de bewegingscultuur dan belangrijk? Sommigen geven als antwoord op de vraag waarom we de bewegingscultuur belangrijk vinden het antwoord: omdat de bewegings-

cultuur een aanzienlijk onderdeel is van de algehele cultuur van onze maatschappij. Het probleem dat ik daarmee heb, is dat dit nog steeds geen reden is om het belangrijk te vinden als schoolvak. De belangrijkste vrijetijdsactiviteit van Nederlanders, zo blijkt uit onderzoek, is 'funshoppen'. Funshoppen is dus een aanzienlijk deel van onze algehele cultuur. Betekent dit dat we kinderen op school moeten inleiden in de consumptiecultuur? Een wekelijks blokkur winkelonderwijs? En gezien het feit dat gaming een steeds belangrijker onderdeel wordt van de jeugdcultuur, moeten we ze op school dan niet gaan inleiden in de gamingcultuur? 'Leerlingen inleiden in de bewegingscultuur' wordt ook wel de vakimmanente, de vakeigen legitimatie genoemd. Omdat het bewegen als doel neemt, en niet als middel om iets anders te bereiken. Het grote voordeel hiervan is de schijnbare eenvoud: als rekenonderwijs er is om beter te leren rekenen, en taalonderwijs om beter de taal te leren, dan is bewegingsonderwijs er om beter te leren bewegen. Maar op welke gronden beslist de politiek of de schooldirectie vervolgens hoeveel uur aan welk vak wordt besteed? Het 'belangrijkste' vak zal de meeste uren krijgen. En op welke gronden besluit de vakwereld of de vakdocent welke inhouden aangeboden moeten worden in het vak? En dus hoe te handelen in de les? Wanneer je ophoudt bij 'bewegingsonderwijs is er om beter te leren bewegen' dan kun je daar niet zo veel mee.

We doen overigens vaak net of het bewegingsonderwijs als enige die 'legitimatiediscussie' voert, maar ik denk dat dat onzin is. Wiskundeleraren twisten ongetwijfeld over de vraag welke rekenmethoden het beste aansluiten bij de praktijk van alledag, en over het belang van hoofdrekenen in een samenleving vol rekenmachines. En ik kan me voorstellen dat docenten Engels hun vak naar buiten toe verdedigen onder verwijzing naar het toenemende belang van het Engels voor het begrijpen van informatie op internet, en dat ze onder vier ogen met de directie soms zelfs durven beweren dat hun vak toch écht van meer maatschappelijk belang is dan het Frans, laat staan Latijn. Op basis van dit soort maatschappelijke argumenten worden de uren en het geld verdeeld. Het vak dat daarbij de sterkste argumenten aandraagt, en dat daarin de meeste eenheid uitdraagt, zal gaan lopen met de hoofdprijs. We moeten ons dus afvragen: draagt het bewegingsonderwijs in de ogen van de buitenwereld goede argumenten aan, en zijn we het er onderling over eens? De argumenten voor het belang van bewegingsonderwijs liggen voor het oprapen, de maatschappij reikt ze ons zelf aan. Doen we daar genoeg mee? Ik betwijfel het.

duidelijkheid en eenheid

Ik denk dat het goed zou zijn om er op landelijk niveau voor te zorgen dat we duidelijkheid en eenheid uit gaan stralen door een aantal heldere, voor beleidsmakers begrijpelijke doelen te formuleren voor het bewegingsonderwijs. Daarbij kunnen we nog steeds vasthouden aan de algemene, vakimmanente doelstelling 'inleiden in de bewegingscultuur'. Het persoonlijke ontplooiingsdoel blijft



FOTG ANITA RIJERSMA

Grenzen ontdekken

daarbij dus ook overeen. Maar we moeten eens in de, pak hem beet, 10 jaar opnieuw nadenken over het belang van de bewegingscultuur zélf. Waarom vinden we de bewegingscultuur *op dit moment in de geschiedenis* belangrijk. Cultuur is immers veranderlijk. En we moeten eens in de zoveel tijd nadenken over de vraag: wat is onze rol in die bewegingscultuur. Wat kunnen we bereiken met het bewegingsonderwijs, en op welke manier? Voor welke maatschappelijk relevante doelen kunnen we er redelijkerwijs van uitgaan dat we er aan bij kunnen dragen? Zoals alle andere schoolvakken moeten we onszelf af en toe herijken. En dat is geen opportunisme. Bewegen als middel zien is in de ogen van sommigen een bedreiging, maar volgens mij juist een hele grote kans. Het is een manier om op te boksen tegen het geweld van de meer cognitieve vakken en tegen de invoering van 'funshoppen' als schoolvak. En ja, op momenten dat de samenleving meer waarde hecht aan de bewegingscultuur zal het dan beter gaan met het vak dan op momenten dat andere zaken hoog op de maatschappelijke agenda staan. Dat geldt in feite voor alle vakken. Maar de aandacht voor en betekenis van sport en bewegen in onze maatschappij is in de afgelopen decennia alleen maar toegenomen, en daar lijkt voorlopig nog geen einde aan te komen. Expliciete doelen stellen voor onze bijdrage aan de bewegingscultuur maakt ons vak alleen maar sterker. Welke maatschappijrelevante doelen zou het bewegingsonderwijs dan kunnen omarmen?

maatschappelijke doelen

De vraag die ik nu dus eigenlijk stel is: waarom is deelname aan de bewegingscultuur van belang? We moeten bedenken waarom een samenleving waarin zo veel mogelijk mensen regelmatig aan sport en bewegen doen, beter af is. Richard Bailey zette onlangs in het boek 'The Routledge Physical Education Reader' (2) op basis van de wetenschappelijke literatuur een aantal potentiële voordelen en effecten van sport en bewegen op een rijtje. Ik pas dit een beetje aan maar het komt hier op neer; bewegen is in ieder geval in theorie goed voor:

- **Gezondheid.** Voor de effecten van sport en bewegen op de gezondheid zijn overweldigende bewijzen, zowel bij volwassenen als bij kinderen. Alleen manifesteert een aantal ziekten zich vaak pas echt op latere leeftijd, zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en type-2 diabetes. Daarom zijn de bewijzen bij volwassenen nog wat sterker dan bij kinderen.
- **Psychisch welbevinden.** Dit valt wellicht eigenlijk onder de brede definitie van gezondheid maar staat hier toch even apart. We kunnen met zekerheid zeggen dat sport en bewegen bijdragen aan het psychisch welbevinden: het gevoel van eigenwaarde stijgt erdoor, stress, angst en depressie nemen erdoor af.
- **Sociale ontwikkeling,** meer precies de ontwikkeling van prosociaal gedrag, kan volgens de wetenschap worden gestimuleerd door sport en bewegen: verbeteringen in persoonlijk verantwoordelijkheidsgevoel, moreel redeneren en fair play zijn bijvoorbeeld aangetoond. En lidmaatschap van een sportclub kan uiteraard het sociale netwerk vergroten.
- **Cognitieve ontwikkeling:** je zou het niet altijd zeggen als je een interview met een profwielrenner of -voetballer ziet, maar sport en bewegen verbeteren de verstandelijke vermogens. Dit heeft onder andere te maken met een toename in concentratievermogen en wederom het gevoel van eigenwaarde. Er zijn verschillende onderzoeken gedaan waarbij het aantal uren bewegingsonderwijs werd verhoogd ten koste van andere vakken, maar waarbij de 'academische' leerprestaties zelfs verbeterden.
- **Motorische ontwikkeling:** dit punt staat niet in het stuk van Bailey maar heb ik zelf toegevoegd. Of sport of het bewegingsonderwijs op zichzelf een bijdrage leveren aan de algemene motorische ontwikkeling is niet goed bekend, maar mij lijkt dat het bewegingsonderwijs een bijdrage kan leveren aan het signaleren van motorische achterstand en aan talentherkenning. Dit zijn eigenlijk uitersten op een continuüm: er bestaat bewegingsachterstand en bewegingsvoorsprong. Beiden zijn door een goede docent te herkennen en op beide kan via maatwerk en doorverwijzing worden ingespeeld. Scholen die mrt-lessen aanbieden doen dit al, en scholen die getalenteerde kinderen stimuleren om eens een kijkje te nemen bij de betreffende sportvereniging doen dit ook.

Uiteraard geldt voor al deze effecten en doelen dat ze alleen onder bepaalde voorwaarden tot uiting komen. Het gevoel van eigenwaarde zal niet stijgen als je in de gymles steeds als laatste gekozen wordt, of herhaaldelijk wordt uitgelachen. Talentherkenning lukt het beste op het moment dat je sportspecifieke activiteiten aanbiedt. Het gevoel van eigenwaarde neemt vooral toe bij haalbare individuele doelen en positieve feedback. En het mooie is nu: als leraar LO heb je die omstandigheden, anders dan bij sportbeoefening, grotendeels in de hand. Je moet die zo weten te manipuleren dat ze optimaal zijn om de beoogde effecten te bereiken. Ik zou de vakwereld daarbij willen adviseren geen keuze te maken en al deze doelen te omarmen. Dat betekent wel dat er één en ander zou moeten gebeuren. We moeten niet zomaar zeggen, '*dit zijn de doelen van het bewegingsonderwijs,*' en verder laten we alles bij het oude. Daar trapt niemand in en daar schieten we ook niks mee op. Wat moet er dan gebeuren? Ten eerste moet de vakwereld de wetenschappelijke inzichten die er zijn, en waarover best wat overzichtsartikelen bestaan, als het ware 'vertalen' voor de beleidsmakers en schooldirecties. Overtuig ze ervan dat het vak minstens zo

belangrijk is als al die andere vakken, niet vanuit een defensieve houding, maar vanuit overtuiging. Overtuiging dat sport en bewegen kunnen helpen om al deze doelen te bereiken. En dan moet de vakwereld vervolgens ook laten zien dat ze daadwerkelijk werk maakt van deze doelen. Hoe zou dat bijvoorbeeld kunnen, welke acties zijn daarvoor nodig?

acties

- Laat de KVLO bijvoorbeeld zo sterk mogelijk onderbouwde, praktijkgerichte richtlijnen uitgeven op elk van deze gebieden. Dus bijvoorbeeld: wat kan een leraar LO doen om de sociale ontwikkeling te stimuleren, hoe kan de leraar LO bijdragen aan talentherkenning, enz. Om dit te bereiken moet je op elk gebied een groepje van experts aan het werk zetten, die op de hoogte zijn van de internationale inzichten, en nieuwe ontwikkelingen.
- De KVLO en de ALO's kunnen hier vervolgens nascholingen voor aanbieden, gekoppeld aan het kwaliteitsregister voor leraren LO.
- De ALO's kunnen dan in de bacheloropleidingen meer expliciete aandacht geven aan deze doelen en hoe ze te bereiken.
- De ALO's moeten tevens zorgen voor een kritische, praktijkonderzoekende houding bij de studenten van de bacheloropleidingen, die als ze afgestudeerd zijn dit soort vernieuwingen zullen blijven volgen.

- Stimuleer praktijkgericht onderzoek om erachter te komen wat de huidige stand van zaken is in ons land, en hoe lessen optimaal aangeboden kunnen worden in het licht van deze doelen.
- En stimuleer masteropleidingen voor leraren LO, zodat er meer docenten komen die zelf in staat zijn hun vakgebied te onderzoeken. In Nederland hebben we namelijk door onze eerstegraads bevoegdheid lichamelijke opvoeding aan het hbo geen traditie van universitair onderzoek binnen het bewegingsonderwijs, waardoor wij een achterstand hebben ten opzichte van andere westerse landen. Fontys Sporthogeschool start binnenkort als eerste in Nederland een masteropleiding die zich specifiek richt op de maatschappelijke waarde van sport en bewegen, en ook andere ALO's overwegen masteropleidingen.

Begrijp me goed, deze acties zijn erop gericht om te komen tot het optimaal aanbieden van het bewegingsonderwijs om de genoemde doelen te bereiken, maar dat hoeft de huidige lespraktijk echt niet altijd drastisch te veranderen. Kinderen moeten nog steeds 'bewegen beleven, bewegen verbeteren, bewegen regelen en gezond bewegen', zoals het *Basisdocument voor het VO* zegt. Inleiden in de bewegingscultuur dus. Maar daarbij stellen we die expliciete doelen. Sommige van die doelen kunnen wellicht elke les invloed hebben op de uitvoering, voor zover ze dat nu al niet hebben. Maar daarnaast kunnen scholen of secties ervoor kiezen om periodieke, of misschien wel schoolgebonden accenten te leggen, op basis van de genoemde richtlijnen. Daarbij altijd strevend naar evidence based practice.

evidence based practice

Wat is nu evidence based practice? Een van de definities luidt: 'Het uitvoeren van een handeling door een beroepsbeoefenaar op zo'n wijze dat de uitvoering is gebaseerd op de best beschikbare informatie over doelmatigheid en doeltreffendheid'. Evidence based practice is met name opgekomen vanuit de medische en paramedische beroepen. Zo worden fysiotherapeutische behandelingen nagenoeg alleen nog vergoed als aangetoond is dat ze ook echt effect hebben. Er is echter ook terechte kritiek op evidence based practice, kernachtig samengevat in dit citaat van Carl Sagan: 'Absence of evidence is not evidence for absence'. Dus als je ergens geen bewijs voor hebt, wil dat nog niet zeggen dat het niet werkt. Misschien heb je het nog niet goed genoeg onderzocht. Of kun je het niet goed onderzoeken. Zo kunnen we misschien niet alle potentiële effecten van het bewegingsonderwijs bewijzen. Je kunt immers niet 1000 leerlingen die bewegingsonderwijs krijgen vergelijken met 1000 die dat niet krijgen, want



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Al heel jong kiezen

het bewegingsonderwijs is gewoon verplicht. Maar we kunnen de effecten op zijn minst wel aannemelijk maken. Ik zal de doelstelling 'gezondheid' als casus uitwerken voor mijn pleidooi voor evidence based practice binnen de LO. Ik neem 'gezondheid' als voorbeeld omdat dit al jaren sterk in de maatschappelijke belangstelling staat, maar ook omdat ik daar als lector Fysieke Activiteit en Gezondheid het meeste in thuis ben.

Daarbij reduceer ik het thema gezondheid meteen tot de rol die bewegen daarin speelt. Als je met het bewegingsonderwijs iets wilt bijdragen aan de gezondheid van kinderen, moet je dat immers vooral doen via het aanleren van een actieve levensstijl.

Wat kan het bewegingsonderwijs aan de bewegingsarmoede doen? Kan het bewegingsonderwijs er überhaupt wel iets aan doen? De eerste stap richting evidence based practice is dat we op zoek moeten gaan naar 'evidence', naar bewijs dat er al is.

Bewegingsonderwijs kan in principe op twee manieren bijdragen aan een actieve levensstijl (figuur 1): direct en indirect. De directe bijdrage is de hoeveelheid beweging die de gymles zélf oplevert. De indirecte bijdrage is de bewegingsstimulering die op korte termijn wellicht uitgaat van het bewegingsonderwijs: kinderen gaan buiten school ook meer sporten en bewegen. Maar ook op lange termijn: de basis leggen voor een actieve levensstijl als volwassene. Omwille van de beschikbare ruimte zal ik nu alleen verder ingaan op het directe effect. Maar blijf in gedachten houden dat dit maar een casus is: ik houd hier geen pleidooi om er het hoofddoel van te maken dat kinderen alleen maar zo veel mogelijk en intensief mogelijk bewegen in de les, want dan kun je ze het beste de hele les op een fietsergometer of een loopband zetten. Maar wat is er bekend over de hoeveelheid beweging die de les op zichzelf levert. Uit buitenlands onderzoek blijkt dat tussen de 27 en 47% van de lestijd actief wordt doorgebracht. Als we kinderen elke dag een uur gym mogen geven, en we zorgen ervoor dat ze ongeveer de helft van de lestijd actief zijn, dan dragen we al meer dan eenderde bij aan de beweegnorm. En dat ondanks het feit dat we alleen de schooldagen tot onze beschikking hebben. Met het bewijs dat er op dit gebied al is, kunnen we ons dus best stevig profileren.

Bovendien blijkt uit Zweeds onderzoek dat van de 16-jarigen, 30% álle matig-tot-intensieve activiteit uit de gymles haalt. Kortom, kinderen bewegen zo weinig dat het bewegingsonderwijs wel degelijk een belangrijke bijdrage kan leveren aan het totaal!

richtlijnen

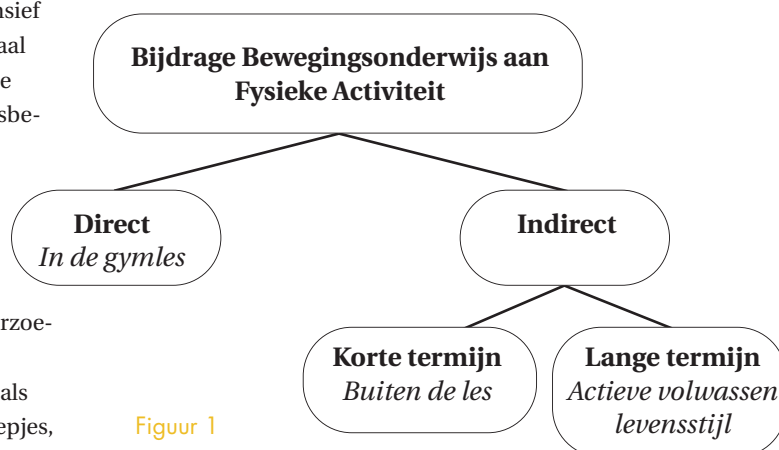
Een richtlijn die je dan voor het bewegingsonderwijs zou kunnen opstellen is: 'in het bewegingsonderwijs streven we ernaar de leerlingen gemiddeld minstens 50% van de lestijd matig-tot-intensief actief te laten zijn'. En voor degenen die denken dat dit allemaal wel erg 'wishfull thinking' is, in de Verenigde Staten bestaat die richtlijn gewoon, als onderdeel van het nationale gezondheidsbevorderingsinitiatief 'Healthy People 2010'.

Als je dan zo'n richtlijn maakt, is de volgende stap om tot evidence based practice te komen dat je gaat kijken hoe je op een goede manier de beweegtijd in de les kunt optimaliseren. Dus met behoud van de pedagogisch-didactische kwaliteit. Ook daarnaar zijn al verschillende onderzoeken gedaan, onder andere door de Universiteit van Gent (3). Met relatief eenvoudige aanwijzingen rondom organisatie (zoals leerlingen geen teams laten kiezen), management (kleine groepjes,



Ook in het leerplan?

meer materialen) en interactie (instructie niet langer dan nodig), werd een toename in activiteit van 42 naar 56% bereikt. Veertien procent stijging is behoorlijk fors als je dat vergelijkt met allerlei onderzoeken die er zijn gedaan gericht op gedragsverandering. Kinderen zijn via het onderwijs nu eenmaal zeer direct te bereiken,



Figuur 1



FOTO: ANITA REEMERSMA

daarbuiten wordt het veel moeilijker om iets aan hun bewegingsgedrag te veranderen. En daarmee heeft het bewegingsonderwijs een unieke positie.

conclusie

Concluderend kan worden gesteld dat 'bewegen als doel' versus 'bewegen als middel' eigenlijk een onzinnige discussie is. Het stellen van duidelijke, maatschappelijk relevante doelen maakt de positie van het bewegingsonderwijs veel sterker, en middels evidence based practice kunnen we meer bijdragen aan deze doelen dan vaak gedacht. Maar dan is er wel een professionaliseringslag nodig binnen de vakwereld, ingezet vanuit de KVLO en de ALO's. Daarmee kom ik terug bij het thema wens en werkelijkheid. Henry Kissinger zei ooit: *'The real distinction is between those who adapt their purposes to reality, and those who seek to mold reality in the light of their purpose'*. Op het moment dat bijvoorbeeld de minimumrentabel voor LO ter discussie staat, en wij voeren het overgewichtprobleem aan als argument om deze te handhaven, dan vervormen we de werkelijkheid in het licht van onze doelen. We

gebruiken dan eigenlijk een gelegenheidsargument. Wanneer we vanwege de overgewichtproblematiek, als doel stellen om serieus te gaan bijdragen aan het stimuleren van een actieve leefstijl bij met name de inactieve kinderen, dan passen we onze doelen aan aan de werkelijkheid. Ik hoop dat u er met mij van overtuigd bent dat dit laatste de beste optie is voor het bewegingsonderwijs.

referenties

1. Stegeman H: *Bewegingsonderwijs: belang en bedoeling*. Zeist, Jan Luiting Fonds, 2001
2. Bailey R: Physical Education and sport in schools; a review of benefits and outcomes. In *The Routledge Physical Education Reader* Bailey R, Kirk D, Eds. Abingdon, Routledge, 2009, p. 29-38
3. Verstraete SJM, Cardon GM, De Clercq DLR, De Bourdeaudhuij IMM: Effectiveness of a Two-Year Health-Related Physical Education Intervention in Elementary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education* 26, 2007