

De doelen van gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding

De laatste jaren is er in onze samenleving een duidelijk toegenomen aandacht voor bewegen en sport als onderdeel van een gezonde levensstijl, waardoor ook de les lichamelijke opvoeding steeds meer gezien wordt als een middel om de gezondheid van jongeren te bevorderen. Is het eigenlijk mogelijk om via de lessen lichamelijke opvoeding de gezondheid van jongeren te bevorderen en hoe zou een lessenreeks gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding er bij voorkeur uitzien?

Door: Leen Haerens e.a.

Via de lessen lichamelijke opvoeding ervaren jongeren idealiter sport en bewegen in al zijn facetten. Elke lessenreeks kan een duidelijke focus hebben: het verleggen van grenzen, het bijbrengen van spelinzicht, het bevorderen van het sociaal functioneren, of het integreren van beweging in het dagelijkse leven (Haerens, Kirk, Cardon, & De Bourdeaudhuij, 2011). Maar hoe kan de les lichamelijke opvoeding jongeren aanzetten tot een actieve levensstijl? En welke rol speelt het leerklimaat, de leerkracht en de motivatie van leerlingen in dit proces? Die vragen staan centraal in onderzoek dat de laatste jaren aan de Universiteit Gent is gedaan. In dit artikel zijn de bevindingen van dit onderzoek vertaald naar de lichamelijke opvoeding in Nederland.

Lichamelijke opvoeding en gezondheid op gespannen voet?

Volgens Human Movement & Sports 2028 (Brouwer et al., 2011) is de doelstelling van lichamelijke opvoeding *“dat jeugdigen op school, steeds vanuit een pedagogisch perspectief, (meer) bekwaam raken voor deelname aan sport en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl”*. In deze vakdoelstelling, opgesteld door SLO, KVLO en ALO's samen met andere experts, wordt dus expliciet melding gemaakt van een actieve leefstijl en gezondheid. In de kerndoelen van de onderbouw VO luidt kerndoel 58: *“De leerling leert door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.”* En in het examenprogramma van havo/vwo is ‘Bewegen en gezondheid’ een van de vijf domeinen. Er is dus geen

enkele twijfel over mogelijk dat er binnen de lichamelijke opvoeding aandacht nodig is voor de relatie tussen bewegen en gezondheid. Maar hoe kan een docent hieraan voldoen?

Doelstelling lessenreeks gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding

Over de doelstellingen van een lessenreeks gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding is de laatste jaren heel wat gedebatteerd in de wetenschappelijke literatuur:

gaat het om het bevorderen van de fysieke fitheid (uithouding, kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie)? Gaat het om het verhogen van de fysieke activiteit tijdens de les? Of staat plezierbeleving centraal?

Fysieke fitheid als doel

In de jaren '80 lag de klemtoon heel sterk op het verbeteren van de algemene fitheid van jongeren (kracht, snelheid, lenigheid, uithouding, coördinatie). In die periode werd bijvoorbeeld de Eurofit-test batterij op grote schaal afgenomen. Dergelijke ‘fitheidsgerichte’ benadering bleek echter zeer demotiverend voor die kinderen en jongeren die minder actief en bewegingscompetent zijn, het bevordert namelijk de vergelijking van onderlinge scores. Bovendien is er maar zeer weinig bewijs voor het feit dat dergelijke vormen van Lichamelijke Opvoeding inactieve jongeren fitter maken of stimuleren om een actieve levensstijl te ontwikkelen (Slingerland & Borghouts, 2011).





FOTO: ANITA RIEMERSMA

Fysieke activiteit als doel

Vanuit gezondheidsperspectief verschoof de klemtoon eind jaren '90 van het bevorderen van de fysieke fitheid naar het verhogen van de fysieke activiteit. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen stelt dat jongeren dagelijks 60 minuten matig tot intensief fysiek actief moeten zijn. Vanuit dit perspectief zou Lichamelijke Opvoeding zich dan vooral toespitsen op het verhogen van de activiteitsgraad tijdens de les lichamelijke opvoeding, waarbij een goede les lichamelijke opvoeding een les is waar kinderen veel bewegen en zweten. Een dergelijke visie lijkt echter enkele beperkingen te hebben. Onderzoek toont aan dat het aantal minuten matig tot intensieve fysieke activiteit in de huidige lessen lichamelijke opvoeding eerder laag ligt. In het Nederlandse voortgezet onderwijs wordt er gemiddeld 20 minuten per les matig tot intensief bewogen (Slingerland, Oomen, & Borghouts, 2011) en in Vlaanderen gemiddeld 14 minuten (Aelterman et al., 2012). Tenzij er meer uren lichamelijke opvoeding worden voorzien in het curriculum en dit gecombineerd wordt met tal van andere strategieën ter promotie van fysieke activiteit (FA) op school (bv. tijdens de middagpauze), lijken de beschikbare onderzoeken te suggereren dat het verhogen van de activiteitsgraad op zichzelf altijd onvoldoende zal

blijven. Bovendien kun je je afvragen of een te eenzijdige focus op 'veel bewegen' in de les, niet ten koste zal gaan van de plezierbeleving van (met name de minder fitte) leerlingen, en ten koste van het aanleren van de overige bekwaamheden die centraal staan binnen de LO, zoals de bewegingsbekwaamheid en regelbekwaamheid. Ter illustratie, een docent lichamelijke opvoeding kan kiezen voor een lessenreeks Zumba om de activiteitsgraad tijdens een lessenreeks te maximaliseren. Een andere docent laat leerlingen in groepjes een danscombinatie uitwerken, stimuleert leerlingen om te overleggen over de choreografie en kledij, en laat leerlingen optreden voor elkaar. Deze laatste lessenreeks heeft wellicht een lagere activiteitsgraad dan een lessenreeks Zumba, maar kan even goed een hoge leertijd hebben (bv. op niveau van regelbekwaamheid).

Plezier in bewegen als doel

Uit tal van internationale onderzoeken (voor een overzicht zie Van den Berghe et al., 2013) bleek dat jongeren die begrijpen waarom de lessen lichamelijke opvoeding zinvol en nuttig zijn en er plezier aan beleven, meer fysiek actief zijn in hun vrije tijd.

De Zelf-determinatie theorie (SDT, Deci & Ryan, 2000) verwijst in dat opzicht naar de term autonome motivatie. Wanneer jongeren autonoom gemotiveerd zijn, hebben zij het gevoel dat ze 'willen' deelnemen en ervaren ze hun deelname als hun persoonlijke en vrije keuze, ze hebben 'zin' om te bewegen en te sporten omdat ze het nut er van inzien of omdat ze het leuk vinden. Uit een onderzoek bij meer dan 2600 Gentse universiteitsstudenten over hun vroegere ervaringen met lichamelijke opvoeding (Haerens et al, 2010) bleek bijvoorbeeld duidelijk dat leerlingen met meer autonome motivatie voor LO, ook meer fysiek actief zijn en blijven op latere leeftijd. Positieve ervaringen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding houden dus verband met de mate van fysieke activiteit van jongeren op lange termijn! Willen we jongeren stimuleren om buiten de les lichamelijke opvoeding actief te zijn, dan kan het dus belangrijk zijn om autonome motivatie te bevorderen.

Recent werd vanuit deze laatste benadering van gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding een *pedagogisch model* ontwikkeld (Haerens et al., 2011). Binnen dit pedagogisch model worden de doelstellingen, het didactisch handelen en de leerinhouden voor een lessenreeks gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding in samenhang beschreven. De centrale doelstelling van een lessenreeks gezondheidsgerelateerde lichamelijke opvoeding binnen het pedagogisch model luidt bijgevolg:

Jongeren begrijpen waarom sport en bewegen belangrijk is voor hun gezondheid, ze zien het nut en het belang er van in en beleven plezier aan bewegen en sporten zodat ze aangezet worden om sport en bewegen te integreren in hun vrije tijd.

In het praktijkkatern wordt beschreven hoe dit tot uitdrukking zou kunnen komen in de lessen.

Over de auteurs

Leen Haerens, Greet Cardon en Isabel Tallir zijn lid van de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen, Universiteit Gent
Maarten Vansteenkiste is lid van de Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie, Universiteit Gent
Lars Borghouts is docent op de Fontys Sporthogeschool, Eindhoven
Christa Krijgsman werkt op het Sint-Janslyceum 's-Hertogenbosch

Contact:

Leen.Haerens@UGent.be