



Hoe kun je met lichamelijke opvoeding

gezondheid bevorderen?

Momenteel worden de lessen lichamelijke opvoeding in Nederland veelal opgebouwd vanuit sportdisciplines of activiteiten (bijvoorbeeld vier weken speerwerpen, vier weken basketbal, vier weken gymnastiek,...), waarbij het verwerven van sportspecifieke vaardigheden in elk van deze disciplines de inhoud en aanpak van de lessen bepalen. Zo leren leerlingen bijvoorbeeld technisch een speer te werpen, spelen ze drie tegen drie basketbal en leren ze vanuit een koprol op een verhoogd vlak een salto. Door deze aanpak komt de bewegingsbekwaamheid (overigens óók een belangrijk doel van de lessen) op de voorgrond te staan, en andere doelstellingen zoals promoten van een actieve levensstijl komen daardoor vaak meer impliciet aanbod.

Door: Leen Haerens e.a.

In dit artikel proberen we te laten zien dat het gemakkelijker wordt om een lessenreeks gezondheid gerelateerde lichamelijke opvoeding uit te werken, wanneer gestart wordt vanuit de gezondheid gerelateerde doelstelling¹ in plaats van vanuit de activiteit zelf. De achterliggende idee is dat jongeren gedurende hun loopbaan in

het voortgezet onderwijs een aantal keer te maken krijgen met een lessenreeks gezondheid gerelateerde lichamelijke opvoeding. In een lessenreeks gezondheid gerelateerde lichamelijke opvoeding is het cruciaal dat leerlingen de kans krijgen om zelf beslissingen te nemen over de activiteiten die ze willen doen, zodat dat ze hierdoor meer

enthousiast en betrokken raken. Daarnaast worden leerlingen gestimuleerd om hun eigen vooruitgang in kaart te brengen, begrijpen hoe en waar ze fysiek actief kunnen zijn, hoe ze veilig en effectief kunnen bewegen, waar ze dit binnen hun gemeente kunnen doen, en begrijpen en kennen ze de richtlijnen van 60 minuten matige tot



Leerlingen worden gestimuleerd elkaar aan te moedigen



FOTOS: ANITA RIEMERSMA

intense fysieke activiteit. Leerlingen worden gestimuleerd om elkaar aan te moedigen en te ondersteunen om meer actief te zijn.

Didactisch handelen en leerinhouden

In een lessenreeks gezondheid gerelateerde lichamelijke opvoeding komt het er dus op aan om de autonome motivatie of 'zin' om te bewegen en te sporten bij de leerlingen te bevorderen (a) om het nut en het belang van sport en beweging voor gezondheid te duiden (b) en de lessen plezierig te maken voor alle leerlingen (c) zodat ze gestimuleerd worden om ook buiten de lessen actief te zijn. Midas Dekkers vergeleek in zijn boek *Lichamelijke Oefening* (2007) de gymles die hij vroeger 'moest' volgen met lijfstraffen. Dergelijke ervaringen zijn uiteraard niet bevorderlijk voor de 'zin' om te bewegen en te sporten.

Leerinhouden

De keuze van de activiteiten die in dergelijke lessenreeksen aan bod komen, zijn sterk afhankelijk van de groep leerlingen die de leerkracht voor zich heeft. Vragen die men zich kan stellen zijn dus bijvoorbeeld: Welke activiteiten spreken deze leerlingen aan? Welke activiteiten willen ze graag eens uitproberen? Welke activiteiten zouden leerlingen in hun vrije tijd ook actief willen uitvoeren? Daarnaast zal een les (of lessenreeks) niet per definitie uit één activiteit bestaan, maar kan er keuze in de activiteiten ingebouwd worden.

Didactisch handelen

Binnen Zelf-determinatie theorie gaat men er van uit dat autonome motivatie bevordert zal worden als de leerkracht erin slaagt om de drie psychologische basisbehoeften, namelijk autonomie, competentie en

verbondenheid te ondersteunen. De behoefte aan *autonomie* verwijst naar de vrijheid om eigen keuzes te maken en naar het gevoel om initiator of bron te zijn van het eigen gedrag. De behoefte aan *competentie* verwijst naar het gevoel 'dat je iets kunt', doeltreffend en efficiënt te kunnen zijn en naar het ervaren van mogelijkheden om te oefenen en capaciteiten te laten zien. De behoefte aan *verbondenheid* verwijst naar het zich verbonden voelen met anderen, het gevoel om bij andere individuen en de gemeenschap te horen.

Het didactisch handelen van de docent is er dan ook op gericht de behoeftes aan autonomie, competentie en verbondenheid te ondersteunen en daarmee de leerlingen 'zin' bijbrengen om te bewegen:

- De leerkracht promoot fysieke activiteit buiten de lessen, schakelt om naar de rol van motiverende coach (autonomie, competentie, verbondenheid).
 - Helpt leerlingen om hun eigen fysieke activiteit te bepalen (bijvoorbeeld stappentellers, hartslagmeters, apps, dagboekjes, huiswerkopdrachten,...).
 - Moedigt leerlingen aan om individuele beweegdoelstellingen te maken.
 - Stelt uitdagende activiteiten voor die
- De leerkracht biedt een variëteit aan activiteiten aan die interessant zijn voor de leerlingen (autonomie).
 - Vraagt aan de leerlingen wat hun interesses zijn, wat ze graag doen of niet graag doen.
 - Biedt keuze aan tussen verschillende activiteiten.
- De leerkracht heeft aandacht voor persoonlijke vooruitgang en vergelijkt leerlingen niet onderling met elkaar (competentie).
 - Geeft positieve feedback wanneer leerlingen zich inzetten.
 - Geeft positieve feedback op persoonlijke vooruitgang en niet op prestatie.
 - Evalueert vooruitgang.
- De leerkracht bouwt de rol van 'aanmoediger' of 'motivator' in (competentie, verbondenheid).
 - Stimuleert leerlingen om elkaar aan te moedigen.
 - Stimuleert leerlingen om samen actief te zijn.
- De leerkracht zorgt dat leerlingen weten >>



Welke activiteiten spreken deze leerlingen aan?

Contact:

leen.haerens@uvgent.be



Aanzetten tot een actieve en gezonde leefstijl

waarom ze iets doen (autonomie, competentie).

- Legt uit wat de effecten zijn van (voldoende) bewegen op de gezondheid.
- Maakt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen duidelijk.

- Maakt duidelijk hoe en waar je fysiek actief kunt zijn.
- Maakt het onderscheid duidelijk tussen fysieke activiteit voor de gezondheid en sport om te presteren.
- Maakt duidelijk welke mogelijke hindernissen (bijvoorbeeld slecht weer, geen tijd,...) er kunnen zijn en hoe je die hindernissen kunt nemen.

Veel docenten lichamelijke opvoeding slagen er al in om in te spelen op de drie behoeften en jongeren zo 'zin' bij te brengen om te bewegen en te sporten (Rutten et al., 2012; Haerens et al., 2014). Ze leggen uit waarom bewegen en sporten belangrijk is voor de gezondheid, ze spelen in op de leefwereld van jongeren, ze bieden hulp waar gewenst, kiezen uitdagende en haalbare oefenstof en integreren keuze en 'fun'-elementen in hun lessen. Dit sluit aan bij het pedagogisch model voor gezondheid gerelateerde lichamelijke opvoeding. Door expliciet aandacht te besteden aan deze aspecten bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een lessenreeks en aandacht te besteden aan bovengenoemd didactisch

handelen, is het voor een docent daadwerkelijk mogelijk om zijn leerlingen aan te zetten om bewegen en sport te integreren in hun vrije tijd. Hiermee kan de docent een bijdrage te leveren aan een actieve en gezonde leefstijl van zijn leerlingen.

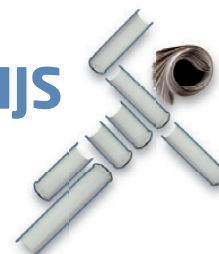
Over de auteurs

Leen Haerens, Greet Cardon en Isabel Tal-lir 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 werkzaam op Fontys Sporthogeschool, Eindhoven. Christa Krijgsman werkt op het Sint-Janslyceum 's-Hertogenbosch.

Noten

- 1 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. ◀

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS VERKORTE UITGAVE



Wat willen we kinderen leren in de lessen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs en welke kwaliteit streven we daarbij na? Hoe geef je kinderen een brede introductie in de bewegingscultuur?

In deze verkorte uitgave van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* worden twaalf leerlijnen uitgewerkt die een beeld geven van de manier waarop we kinderen bewegingsbekwaam maken. Per leeftijdsgroep worden tussendoelen voor alle twaalf de leerlijnen beschreven, waarmee de longitudinale ontwikkelingslijn van vier tot en met twaalf jaar

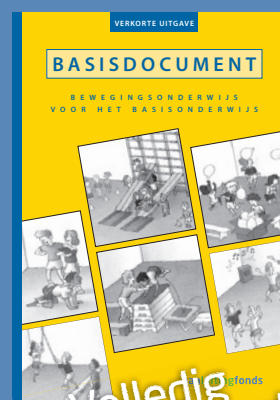
zichtbaar wordt. Ook worden reguleringsdoelen geformuleerd, bijvoorbeeld over hulpverlening en het maken van afspraken om gezamenlijk bewegen mogelijk te maken. De achterliggende uitgangspunten worden beschreven in een vakconcept. De basisinventarislijsten voor speelplaats en gymzaal completeren het geheel.

De verkorte uitgave van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* geeft de lezer een beeld van wat er in het bewegingsonderwijs van alle groepen van de basisschool aan de orde kan komen.

€27,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-58-6

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



Volledig geactualiseerde herdruk

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media