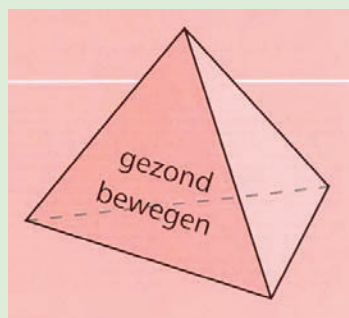




GEZOND BEWEGEN IN HET BASISDOCUMENT VO

Het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* is in mei verschenen en sluit aan op het basisdocument voor het basisonderwijs. In een artikel in LO nr.2, 2007 worden doel en functie van dit nieuwe basisdocument aangegeven. Er worden leer- en ontwikkellijnen van leerlingen beschreven, die worden uitgewerkt in concrete deelnameniveaus van leerlingen. De leer- en ontwikkellijnen zijn geordend naar vier 'sleutels': bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. De leerlijnen binnen 'bewegen verbeteren' hebben vooral het karakter van leerlijnen, binnen 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven' kan beter van ontwikkellijnen worden gesproken. In dit artikel wordt ingegaan op gezond bewegen. Er worden twee voorbeelden uitgewerkt. Tevens wordt via een 'doorkijkje' beschreven hoe één en ander er in de praktijk uit kan zien.

Door: Berend Brouwer, Ger van Mossel, Chris Mooij



Docent Eric, klas 3A, woensdag het vijfde uur

Vandaag is het de vierde les duurloop. De eerste drie lessen zijn naar wens verlopen. De leerlingen hebben verschillende duurloopvormen gedaan met verschillende inspanningsbelastingen. De leerlingen hebben hun omslagpunt bepaald. In de tweede en derde les hebben de leerlingen elkaar in tweetallen gecoacht. Bij biologie hebben de leer-

lingen hun eigen Body Mass Index berekend.

Aan eind van de derde les heeft Eric gevraagd welk duurloopprofiel de voorkeur heeft bij de leerlingen: 'Ik wil afvallen'; 'Ik wil een bepaalde loopafstand volhouden' en 'Ik wil een bepaalde loopafstand zo snel mogelijk afleggen'. Vandaag is het de bedoeling dat ze mogen kiezen voor hun eigen profiel. Eric heeft twee loopparcoursen uitgezet. Eén rondom het eigen sportveld en één vast parcours van vier kilometer in het nabijgelegen park. Iedere leerling heeft een hartslagmeter om. Het valt Eric op dat een aantal leerlingen nieuwe loopschoenen heeft aangeschaft. Zou de voorlichting over sportschoeisel toch nog zin hebben gehad?

De leerlingen komen naar het veld en Eric vertelt wat de bedoeling is. De leerlingen verdelen zich over de drie profielen. Vervolgens mogen ze zelf bepalen waar, over welke afstand en met wie ze gaan lopen. Vijf meisjes en vier jon-



Eerst stretchen

WAAROM GEZOND BEWEGEN?

Gezondheid is onlosmakelijk verbonden met bewegingsonderwijs of lichamelijke opvoeding. Vooral voor niet-vakgenoten is het zonneklaar dat bewegingsonderwijs direct bijdraagt aan gezondheid van kinderen. Sterker nog, daaraan vooral dankt zij volgens velen haar bestaansrecht. Met gezondheid bedoelt 'men' dan fitheid. Als vakcollega's weten wij wel dat het genuanceerder ligt. Bewegingsonderwijs draagt vooral indirect en op langere termijn bij aan gezondheid - in de bredere betekenis van welbevinden - omdat leerlingen er een aantal belangrijke zaken *leren* waardoor ze verantwoord willen blijven bewegen.

gens lopen individueel en gaan voor de beste tijd. Eric vertelt hoe snel andere klassen hebben gelopen.

De leerlingen gaan op weg. Eric loopt eerst zelf een stuk mee het park in. Daarna moedigt hij de leerlingen die op het veld lopen aan om zich te houden aan hun voorgenomen hartslag. Er wordt goed gelopen. Sanne heeft zelfs het parcoursrecord verbroken, maar zij zit dan ook op atletiek. Aan het eind van de les vraagt Eric wat de leerlingen ervan vonden. De meeste leerlingen vonden het fijn om zelf hun eigen duurloopprofiel te mogen uitkiezen. Sanne heeft enkele folders meegenomen van haar atletiekclub. Zij vertelt dat er ook op de atletiekclub verschillende loopgroepen zijn net zoals bij de gymles. Zij heeft afgesproken met haar vereniging dat leerlingen en zelfs hun ouders de eerste maand gratis mogen meedoen en een boek erover krijgen.

Dat is in een paar woorden de essentie. Dat de lessen zelf ook een onderdeel zijn van het geheel aan bewegingsactiviteiten dat maakt dat leerlingen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen wel of niet halen is waar, maar niet de hoofdzaak waar het om gaat. Zouden we dat willen, dan zouden we de lessen expliciet op het vergroten van fitheid moeten inrichten, het aantal trainingsmomenten (want daar praten we dan over) moeten uitbreiden en onze andere doelstellingen moeten opschorten. Dan zouden we weer een jaar of 100 terug in de tijd zijn. Vooral vanwege het feit dat het *Basisdocument VO* ook een communicatiefunctie heeft naar buitenschoolse partners van en betrokkenen bij het bewegingsonderwijs hebben we ervoor gekozen om de relatie bewegingsonderwijs - gezondheid nog eens expliciet neer te zetten. We hadden dat ook kunnen onderbrengen bij bewegen beleven (vitaal bewegen), bewegen verbeteren (fitter bewegen) en bewegen regelen (veilig bewegen), maar dan zou de boodschap minder uit de verf zijn gekomen.

VERSCIJNINGSVORMEN VAN GEZOND BEWEGEN

Vrijwel alle vormen van bewegen en sport kunnen onder de noemer gezond bewegen vallen. Dat zit niet zozeer in de vorm van bewegen maar in de wijze waarop die wordt gedaan, in de opbrengst, de bedoeling en de beleving van de beweger. Bewegen is per definitie bijna altijd goed voor de gezondheid, tenzij duidelijk de grenzen van fair play, veiligheid en gezondheid worden overschreden. Dan is bewegen riskant of regelrecht ongezond. De verschijningsvormen van gezond bewegen worden bepaald door:

- de mate waarin gezondheid expliciet het doel en bewegen het middel is, of waarin gezondheid meer als een prettig neveneffect of als voorwaardelijk wordt gezien



FOTO: HANS DIJKHOFF

Gaan voor de beste tijd

- de breedte van de definitie van gezondheid die daarbij gehanteerd wordt: gaat het om fitheid in engere zin of om welzijn in de brede betekenis van het woord.

Zo gezien kan een activiteit als 'free fight' in de ene zin wel (van het trainen daarvoor wordt je ontegenzeggelijk fitter of je voelt je fantastisch na een overwinning) en in de andere zin niet goed zijn voor de gezondheid. Je kunt jezelf of de ander ernstig bij blesseren.

Daarbij speelt leeftijd ook een rol. Voor ouderen zal gezondheid zeker een belangrijk thema zijn, terwijl jongeren wel weten dat bewegen goed voor de gezondheid is, maar daarmee is het voor hen nog geen aanleiding of motief om te gaan bewegen. In die zin is gezondheid hun probleem doorgaans nog lang niet.

HOOFDUITDAGING

Voor kinderen in de basisschoolleeftijd is bewegen vooral een vitale en fascinerende wijze van omgaan met anderen en de eigen lichamelijkeheid. Door bewegen ontwikkelen kinderen zich zonder dat ze daar ook maar één tel bij stilstaan. Voor hen gaat het er vooral om dat bewegen leuk en uitdagend is. Gezondheid is een neveneffect dat ouderen er voor hen aan toekennen. Tegen de tijd dat jongeren het onderwijs verlaten moeten zij weten hoe zij door middel van bewegen verstandig zouden kunnen werken aan hun gezondheid en een attitude hebben

ontwikkeld dat ze de zorg voor hun eigen gezondheid belangrijk vinden.

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 daarbij goed af te tasten wanneer motieven als afzien, rivaliseren of presteren de positieve ervaring dat inspanning prettig kan zijn in de weg gaan staan of juist ook een uitdaging kunnen zijn om te gaan bewegen.

THEMA'S

Als wij het in dit basisdocument hebben over gezond bewegen dan gaan wij uit van een brede opvatting van gezondheid. Binnen gezond bewegen onderscheiden we de volgende thema's:

- veilig bewegen: zodanig deelnemen aan bewegingsactiviteiten dat geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting
- vitaal bewegen: je inspannen bij het deelnemen aan bewegingssituaties en je daarbij prettig en vitaal voelen
- fitter bewegen: zodanig deelnemen aan bewegingssituaties dat je daardoor (aspecten van) je fitheid verbetert. Je eigen fitheid ervaren en die testen is daar een aspect van.

FASERING

Waar bij bewegingsactiviteiten een fasering aangebracht kan worden binnen de activiteiten zelf kan dat voor gezond bewegen niet op dezelfde manier. Eén onderscheid zou kunnen zijn de wijze waarop leerlingen zich voorbereiden op, deelnemen aan en terugkijken op bewegingsactiviteiten vanuit het perspectief van gezondheid.

BANDBREEDTE

Leerlingen nemen, ook ten aanzien van het aspect gezond bewegen, op geheel verschillende manieren deel aan bewegen. Er zijn jongeren voor wie gezondheid helemaal geen thema is. Zij nemen onbeperkte risico's, gaan regelmatig over hun eigen en andermans grenzen heen. En er zijn er die juist geen plezier beleven aan inspannende activiteiten of daar ronduit een hekel aan hebben of die, als ze zeggen te willen trainen, maar wat doen. Maar er zijn ook leerlingen die in hun bewegen heel goed rekening houden met hun eigen en andermans grenzen, die de risico's zien en daar op een veilige en verantwoorde manier mee omgaan, zonder overdreven bang of voorzichtig te worden. En er zijn ook leerlingen die al goed in staat zijn zo deel te nemen aan bewegen dat het bewegen inderdaad een positief effect heeft op hun welbevinden of op hun fitheid.

FOTO: HANS DIJKHOFF



Rondom het sportveld

In schema:

Onbewust van De leerling doet mee aan bewegen en ondergaat hoe bewegen kan bijdragen aan gezondheid, maar gezondheid is in het geheel geen bewust thema

Ervaren van De leerling ervaart, ook al enigszins bewust, door de wijze waarop bewegingssituaties worden ingericht en begeleid, al doende wanneer bewegen wel of niet bijdraagt aan gezondheid

Herkennen van De leerling kan van bewegingssituaties waar hij aan deelneemt of naar kijkt aangeven in hoeverre een relatie met gezondheid een rol speelt

Hanteren van De leerling kan (bewust) zodanig deelnemen aan bewegen dat daardoor een positieve bijdrage aan zijn gezondheid wordt geleverd.

Een volgend stadium zou kunnen zijn dat een leerling dat ook kan realiseren voor anderen, maar dat

Uitbouwperiode (8 lessen)

Kernactiviteiten fitter bewegen

Springen en lopen

Arrangement

Vormen van lopen en/of springen (bijvoorbeeld rope-skipping), waarbij gevarieerd kan worden met de intensiteit en de duur van de activiteit. Liefst buiten.

Opdracht

Doe alle opdrachten gewoon mee, maar probeer er wel achter te komen waarin al die opdrachten van elkaar verschillen. Na de les vul je de opdracht 'trainingsvormen' in (dat zou ook thuis kunnen). Die bespreken we dan de volgende les.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Vorbereiding	Begrijpt dat duur-sporttraining op verschillende manieren gedaan kan worden	Kent ook het eigen duursportprofiel	Kent het eigen duursportprofiel en kent de energiesystemen	Begrijpt dat er grote verschillen tussen leerlingen zijn qua uithoudingsvermogen
Uitvoering	Doet alle opdrachten mee	Doet alle opdrachten enthousiast mee	Doet alle opdrachten enthousiast en met maximale inzet mee en stelt gerichte vragen	Doet alle opdrachten in een laag tempo mee
Evaluatie	Begrijpt het verschil tussen duurtraining en intervaltraining en tussen extensieve en intensieve training	Legt dat verschil uit met behulp van de begrippen duur, intensiteit en frequentie	Begrijpt het verband tussen duursportprofiel en trainingswijze	Begrijpt globaal het verschil tussen licht en zwaar trainen en tussen trainen met en zonder rustpauzes

Oriëntatie- en uitbouwperiode

Kernactiviteiten vitaal bewegen

Arrangement

Ook voor het thema 'vitaal bewegen' is het niet zinvol om speciale kernactiviteiten te benoemen. Elke leerling ervaart inspannende activiteiten anders. Het is de taak van de docent om alle bewegingsactiviteiten in het programma zo in te richten dat de inspanning die daarmee gepaard gaat door de leerlingen positief ervaren wordt. Doel is dat de leerlingen het uiteindelijk prettig gaan vinden om zich fysiek in te spannen. Dosering is van groot belang. Mogelijke specifieke opdrachten zijn duurlooppjes of oriëntatielopen waarbij het ontspannen volbrengen en de natuurlijke omgeving een rol spelen, inspanning genieten is en geen afzien. Dit benoemen en bespreekbaar maken kan leiden tot bewustwording



Opdracht

Voor het thema 'vitaal bewegen' geeft de docent soms vooraf opdrachten mee zoals: "Kies zo'n tempo dat je benen geen pijn gaan doen en je nog met elkaar kunt praten tijdens het lopen". Bij dit thema gaat het er om dat leerlingen kunnen aangeven hoe ze de activiteit ervaren hebben en wat daar prettig of vervelend aan was en waardoor dat mogelijk veroorzaakt werd. Bijvoorbeeld naar aanleiding van het invullen van een borgschaal stilstaan bij het gevoel dat bewegen kan oproepen en dit in het nabespreken een plaatsje geven. Of als vraag aan leerlingen die zichtbaar hebben genoten, hen laten vertellen aan hun klasgenoten waar voor hen de voldoening in zat.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Vorbereiding	Heeft stimulans nodig om deel te nemen aan meer inspannende activiteiten	Doet doorgaans aan alle activiteiten mee zonder aangespoord te hoeven worden	Vraagt regelmatig om meer inspannende activiteiten en kiest daar ook voor	Drukt zich van inspannende activiteiten
Uitvoering	Beleeft plezier aan bewegingsactiviteiten als ze niet te inspannend zijn	Doet met plezier mee aan bewegingsactiviteiten die behoorlijke inspanning vragen	Doet met plezier mee aan bewegingsactiviteiten, ook als ze zware inspanning vragen	Doet alleen mee aan heel rustige activiteiten
Evaluatie	Geeft globaal aan of hij de activiteiten als prettig ervaart of niet	Geeft aan waarom hij bepaalde activiteiten wel of niet als prettig heeft ervaren	Geeft spontaan aan genoten te hebben van zware activiteiten	Klaagt over de zwaarte van bewegingsactiviteiten

lijkt voor de onderbouw te hoog gegrepen en valt ook meer onder bewegen en regelen.

De manieren om leerlingen verder te krijgen binnen dit gebied zijn in feite onbeperkt. Van precies het juiste uitdagende arrangement maken waardoor leerlingen de voor hen aansprekende/motiverende ervaring opdoen tot diverse manieren om bewustwording op te roepen en van heel sturend de leerlingen duidelijk maken 'hoe het moet' tot het op afstand begeleiden van zelf ontdekken van bewegen in het kader van gezondheid.

VOORBEELDEN

Hier geven we voorbeelden van kernactiviteiten en deelnemeniveaus bij gezond bewegen, om een indruk te geven van de manier waarop dat in het basisdocument is aangepakt. Eerst voor aan het eind van de oriëntatieperiode, zeg maar eind klas 1, daarna voor aan het eind van klas 3.

Correspondentie: B.Brouwer@slo.nl

Het *Basisdocument bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs* verscheen in mei bij het Jan Luiting Fonds (www.janluitingfonds.nl)