

Sport & Bewegen en Gezonde Leefstijl: een lastig spanningsveld voor het vakonderwijs

Door Dr. Jo Lucassen, Mulier Instituut

Net zoals de relatie tussen bewegingsonderwijs en sport, is de relatie tussen bewegingsonderwijs en gezondheidsbevordering spanningsvol. Dit blijkt bij de uitwerking die nu in opdracht van de onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl (SBGL) is gegeven aan het zogenaamde Leerplankader SBGL.

Dit leerplankader, ontwikkeld door SLO, is bedoeld als een raamplan waarop leerplanmakers bij scholen en kinderopvang zich kunnen baseren bij het maken van een concreet leerplan voor hun school.

De samenstellers van dit leerplankader hebben een enorme klus geklaard. Het samenstellen is in een interactief ontwikkelingsproces gebeurd, onder leiding van Berend Brouwer, met thema-instituten en expertisecentra voor zeven thema's, die bij de Gezonde School-aanpak in beeld zijn. Dat het gelukt is alle inzichten in een overzichtelijk en samenhangend kader samen te brengen is zonder meer een grote verdienste.

Voor de zeven thema's zijn doorlopende leerlijnen beschreven voor de totale leerperiode van 0-24 jaar. Daarmee geeft dit leerplankader belangrijke aanknopingspunten voor het op elkaar passen van het onderwijs in verschillende leeftijdsperiodes. Ook daarin is dit raamwerk vernieuwend.

Het gaat om uiteenlopende terreinen als fysieke veiligheid, sociaal-emotionele ontwikkeling, genotmiddelen en sport en bewegen. Steeds staat de vraag centraal wat de school hieraan zou kunnen bijdragen. Er worden uitspraken gedaan over wat op welke leeftijd moet worden aangeboden en geleerd, zodat leerlingen weloverwogen keuzes leren te maken op het brede terrein van een gezonde leefstijl. In het leerplankader wordt dus een actief gezondheidsbegrip gehanteerd; gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Voor ieder thema zijn een aantal leerkernelen uitgewerkt. Het thema sociaal emotionele ontwikkeling bijvoorbeeld bestaat uit de volgende kernen: zelf, zelfsturing, de ander, relaties, kiezen.

Sport en bewegen

De bijdrage van onderwijs aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl wordt in het leerplankader uitgewerkt langs twee luiken:

Luik 1: Goed leren deelnemen aan sport- en bewegingssituaties;

Dit luik betreft **het bewegingsonderwijs** (of de lichamelijke opvoeding – LO). Een redelijk breed gedeeld idee in de vakwereld is dat jongeren door bewegingsonderwijs op school – steeds vanuit een pedagogisch perspectief – (meer) bekwaam moeten raken voor deelname aan sport en bewegingssituaties (Brouwer et al., 2011). Als die jongeren daar uiteindelijk zelf voor kiezen, kunnen sport en bewegen een belangrijk bestanddeel worden van een actieve leefstijl en daarmee bijdragen aan een gezonde leefstijl. Het gaat dus om een indirecte bijdrage volgens het principe 'jong geleerd, ouder gedaan'.

De volgende kernen worden onderscheiden vanuit de gerichtheid op de ontwikkeling van een meervoudige deelnamebekwaamheid aan sport en bewegen:

- **bewegen verbeteren**
de beweger leert beter deelnemen aan een variëteit aan bewegingssituaties, als onderdeel van de bewegingscultuur;
- **bewegen regelen**
taken verdelen en vervullen die het samen deelnemen aan bewegingssituaties bevorderen;
- **bewegen waarderen**
het natuurlijke plezier in bewegen behouden, als zodanig herkennen en doorontwikkelen tot eigen bewegingsvoorkeuren en een eigen bewegingsidentiteit;
- **gezond bewegen**
intensief bewegen tot vast bestanddeel van je leefstijl maken en je eigen fitheid kunnen beïnvloeden.

Luik 2: Fysieke activiteit.

Dit luik betreft '**fysieke activiteit**'. Sport en bewegen op school kan worden ingezet om doelen te realiseren die buiten het bewegen zelf liggen. Onder de paraplu 'fysieke activiteit' zijn voor het gemak zeer uiteenlopende doelen geschaard. Mogelijke invalshoeken voor doelen die niet zijn gericht op het goed leren bewegen, maar die wel relevant zijn voor school:

- voldoende bewegen;
- fitheid verbeteren;
- sportief talent helpen ontplooiën;
- beter (cognitief) schools presteren;
- competentie-ontwikkeling individueel;

- sociale binding bevorderen.

Het doen van deze sport- en beweegactiviteiten draagt soms wel en soms niet meteen bij aan een gezonde leefstijl, maar het leerplankader stelt dat de leerlingen zich wel meer bewust worden van de waarde van een actieve leefstijl. Zeker bij een adequate toelichting en verantwoording. Terwijl een deel van deze doelen ook langs andere wegen kan worden bereikt, is er in ruime mate bewijs dat fysieke fitheid voornamelijk door intensieve bewegingsactiviteiten kan worden verbeterd. Andere beweegactiviteiten leveren ook een duidelijke bijdrage aan voldoende bewegen.

De samenstellers achten het onmogelijk om een longitudinale opbouw of doorlopende leerlijn te beschrijven voor het aanbieden van bewegen en sport, gericht op deze doelen.

Onderscheid BO – andere beweeg- en sportdoelen op school wringt

De primaire taak van het (bewegings)onderwijs is om het nodige te doen aan de gezondheidseducatie en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Die taak is minder gericht op het direct gezonder maken van kinderen. Om die reden plaats ik enkele kanttekeningen bij het onderscheid dat wordt gemaakt tussen bewegingsonderwijs en ‘fysieke activiteit’ op school:

- de gepresenteerde twee luiken-benadering leidt er toe dat kernthema’s voor het bewegingsonderwijs en nevendoelelen als onderling strijdig worden benaderd: ze worden benaderd als een of/of keuze. Je bent of met bewegingsonderwijs of met nevendoelelen (fysieke activiteit) bezig. In de praktijk kunnen beiden niet steeds gescheiden worden en is het goed denkbaar dat meer leeractiviteit in de les goed gepaard kan gaan met meer fysieke activiteit (minder op de bank zitten, werken in groepjes). Waarmee ik zeker niet wil beweren dat we meer gymles moeten geven om de ‘obesitas-epidemie’ een halt toe te roepen, want de mogelijkheden tot intensivering blijken wel beperkt (Slingerland, 2014);
- de inhoud van het vierde kernthema van bewegingsonderwijs ‘gezond bewegen’ heeft op zijn minst een stevige overlap met de twee buiten het bewegen gelegen nevendoelelen: ‘voldoende bewegen’ en ‘fitheid verbeteren’. Wordt dit vierde kernthema binnen het vakonderwijs LO eigenlijk wel serieus genomen?;
- is het wel zinnig principieel onderscheid te maken tussen het herkennen en doorontwikkelen van eigen bewegingsvoorkeuren en het helpen sportief talent te ontplooien?;
- bij beweeg- en sportaanbod op school buiten de gymles gaat het vaak om onderwijsactiviteiten die niet in een specifiek (vak)curriculum zijn opgenomen. Dat wil niet zeggen dat het per definitie geen leersituaties betreft die bij kunnen dragen aan goed leren bewegen. Ook in de pauze kunnen onderwijsleermomenten worden georganiseerd. Bij veel schoolsport- en naschoolse sport (vanuit de school) gaat het wel degelijk om het meer bekwaam raken in de sport- en beweegcultuur. Nu is dat vaak nog toevallig en incidenteel, maar wat belet de gymleraar/-sectie om daar verandering in aan te brengen en deze activiteiten wel meer vakdoelgericht te benutten?;
- vanuit bewegingsonderwijs gedacht is een bijdrage aan de tweede luik-doelen een neveneffect, maar geen doel op zich. De neveneffecten worden hier al snel als ‘toevallige’ bijvangst of non-doelen afgedaan. In een breder onderwijsperspectief gaat het bij individuele competentieontwikkeling, inzicht in en ontwikkelen van talenten en sociaal leren, echter om cruciale onderwijsdoelen. Het bewegingsonderwijs lijkt zich hier van af te keren en niet goed raad te weten met deze vakoverstijgende doelen;
- het meer bekwaam maken van kinderen voor deelname aan sport en bewegingssituaties wordt door de vakwereld LO gezien als een vanzelfsprekende opdracht voor het onderwijs. Maar waarom geldt dit niet voor leren puzzelen, reizen, of televisiekijken? Over deze intrinsieke waarde van het doen van sport- en beweegactiviteiten kan verschillend worden gedacht (persoonlijk ben ik een ‘believer’). Voor maatschappelijke stakeholders buiten de vakwereld is het goed leren deelnemen aan beweeg- en sportsituaties echter geen waarde op zich, maar is het belangrijk vanwege verwachte effecten van die deelname (Bax, 2010, Borghouts, 2009).

Weerbarstige realiteit

In de praktijk blijkt de gewenste inzet en opbrengst van sport en bewegen op school (inclusief bewegingsonderwijs) aan een gezonde leefstijl nog niet optimaal:

- nog niet de helft van de scholen heeft momenteel een structureel en beschreven Gezonde School beleid op het thema bewegen en sport (vo iets meer dan po). Bij een flink deel van de scholen is de verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van beleid met betrekking tot gezondheidsbevordering voor leerlingen niet duidelijk aan iemand toebedeeld. Een rol die vakleerkrachten LO goed zou kunnen vervullen, maar die staan daar vaak gereserveerd tegenover;
- in de praktijk van het bewegingsonderwijs in het vo blijkt de kern ‘gezond bewegen’ het ondergeschoven kindje bij de verdeling van aandacht van gymleraren over de vier kerndomeinen. Leerdoelen met betrekking tot ‘bewegen regelen’ en ‘gezond bewegen’ worden door docenten lichamelijke opvoeding minder vaak (zeer) belangrijk gevonden (Brouwer et al., 2012);
- de schoolleiders zien de betekenis van het vak nadrukkelijker in de sfeer van de gezondheidsbevordering van leerlingen. Sectieleiders LO hechten relatief meer belang aan het inleiden in de actuele sport- en beweegcultuur (Reijgersberg et al., 2014);
- voor de bijdrage van bewegingsonderwijs en sport op school aan een gezonde leefstijl, wordt vooral het indirecte effect van belang geacht: mensen die goed geleerd hebben deel te nemen aan sport en bewegen verwerven waarschijnlijk een actievere leefstijl. Een van de weinige studies waarbij dit effect op langere termijn daadwerkelijk is onderzocht, is de Canadese Trois Rivieres-studie. Het verschil tussen de personen die enkele decennia terug gedurende hun hele lagere schooltijd dagelijks

gymles kregen van een vakleerkracht en zij die het wekelijks moesten doen met enkele uurtjes van een groepsleerkracht, blijkt echter na vijftig jaar uitgedoofd (Larouche et al., 2015).

Afrondend: het verschenen leerplankader SBGL is een knap werkstuk dat veel aanknopingspunten biedt voor een breed, samenhangend en doorlopend Gezonde School curriculum. Voor het thema bewegen en sport zijn echter kanttekeningen te formuleren bij het kunstmatige onderscheid dat wordt gemaakt tussen goed leren bewegen en gezondheidseducatie en -stimulering. Ontwikkelingen in het onderwijs en de samenleving wijzen er steeds nadrukkelijker op dat van het bewegingsonderwijs een inzet en verantwoordelijkheid wordt verwacht die niet ophoudt bij de muren van de gymzaal.

Literatuur

Bax, H.H.T. (2010). *De samenleving over de kwaliteit van bewegen en sport op school, een spiegel voor de vakwereld*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Borghouts L. (2009). Gym tussen wens en werkelijkheid. *Lichamelijke Opvoeding*, 97 (1) 33-37.

Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M.J., & Nienhuis, J. (2011). *Human movement and sports in 2028*. Enschede: SLO.

Brouwer, B., Houthoff, D., & Mossel, G. van (2012). LO in bovenbouw VO. Trendanalyse voor lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Enschede: SLO.

Larouche, R., Laurencelle, L., Shephard, R.J. & Trudeau, F. (2015) Daily physical education in primary school and physical activity in midlife: the Trois-Rivières study. *J Sports Med Phys Fitness*. 2015 May;55(5):527-34.

Reijgersberg, N., Lucassen, J.M.H., Beth, J.O. & Werff, H. van der (2014). *Nulmeting lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs. Onderzoek naar de organisatie van lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs*. Utrecht: Mulier Instituut.

Slingerland, M (2014). *Physical Education's Contribution To Levels Of Physical Activity In Children And Adolescents*. Maastricht: Maastricht University