

Gezond bewegen

De KVLO staat voor goed leren bewegen. In de maatschappij wordt bewegen gezien als noodzakelijk en zeer van belang. Alleen is het ene bewegen het andere niet. In dit artikel ga ik daarop wat verder in. Dat gebeurt in het kader van het topic waarin gezondheid en voeding centraal staan. Daarmee wordt duidelijk dat we als vakwereld ervoor moeten waken onze core business niet uit het oog te verliezen.

TEKST HANS DIJKHOFF

Laten bewegen, meer en meer komt dit in het onderwijs terug. Tal van voorbeelden zijn te noemen, zoals de daily mile run, beter kunnen rekenen en schrijven door te bewegen. Op deze wijze wordt bewegen gebruikt als middel. Daarnaast bestaat het bewegen dat je in de gymles doet. Daar is het bewegen zelf het primaire doel. Bij leren bewegen gaat het er om dat kinderen op een pedagogische wijze leren deelnemen aan cultuurrelevante bewegingsactiviteiten. De meeste kinderen vinden bewegingsonderwijs een belangrijk en leuk vak, omdat ze daar iets vinden wat past bij hun eigen verlangen. Hier gaat het om *leren* bewegen.

▼ *Ongezond gedrag op school*
Biesta spreekt in zijn boek: *Het prachtige risico van onderwijs* dat leren in het onderwijs altijd gericht is op drie doelgebieden: kwalificering

(kennis en vaardigheden), socialisering (groepsvorming) en subjectivering (persoonsvorming). Drie van de vier sleutels van *het basisdocument VO*: bewegen verbeteren, regelen en beleven, zijn hier zo aan te koppelen. Daarmee blijft er nog een sleutel over: gezond bewegen. De vraag in deze tekst is of gezond bewegen een zelfde soort sleutel is als de andere drie.

Gezond bewegen

Deze sleutel is meer overkoepelend. Bewegen is eigenlijk altijd gezond zou je zeggen. In het *Basisdocument voor de onderbouw van het VO* wordt uiteengezet wat de auteurs eronder verstaan. De verschijningsvormen van gezond bewegen worden bepaald door: de mate waarin gezondheid expliciet het doel en bewegen het middel is, of waarin



foto internet

gezondheid meer als een prettig neveneffect of als voorwaardelijk wordt gezien 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 wordt je ontegenzeggelijk fitter of je voelt je fantastisch na een overwinning) en in de andere zin niet (je kunt jezelf of de ander ernstig blesseren) goed zijn voor de gezondheid (Basisdocument VO). Tieners hebben een nog volstrekt ontoereikend beeld van de wereld. Ze kunnen zich van veel zaken maar moeilijk een voorstelling maken en hebben geen notie van de consequenties. Er is nog geen koppeling tussen taal en hun verbeelding. Statements als 'roken is heel slecht, je krijgt er kanker van' hebben geen effect. Tieners hebben geen gevoelservaring bij wat het betekent aan pijn of sores als je kanker hebt (Jelle Jolles, 2016). Zo is het ook met bewegen. Dat is gezond maar daarmee is het voor tieners nog geen aanleiding of motief om te gaan bewegen. Gezondheid is hun probleem doorgaans nog lang niet. Het expliciet apart in te zetten in een leerlijn van gezondheid snijdt dan ook weinig hout. Gezondheid is een soort van bijvangst van goed leren bewegen en zou ook zo dienen te worden opgevat door het bewegingsonderwijs.

Zoals het hierboven staat is bij de sleutel gezond bewegen, het bewegen zelf niet het doel, maar een middel voor gezond gedrag of zoals het tegenwoordig genoemd wordt een gezonde leefstijl. Daardoor is het een ander type sleutel dan verbeteren, beleven en regelen.

Binnen gezond bewegen worden de volgende thema's onderscheiden:

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.

Het eerste thema past prima in de sleutel bewegen verbeteren, je beweegt beter als je geen ongelukken maakt. Het tweede thema past prima in de sleutel bewegen beleven, het gaat om een belevenis die je wilt ervaren tijdens het bewegen.

Het derde thema zou een plek kunnen krijgen in bewegen verbeteren door een aparte leerlijn "fitness" te maken. Dan heeft gezond bewegen een duidelijke plek in de drie algemene doelgebieden van het onderwijs. Gezond gedrag gaat verder dan gezond bewegen.

Gezond gedrag

Dit wil niet zeggen dat aandacht voor gezond gedrag geen kerntaak is van de docent bewegingsonderwijs. Aandacht geven aan gezond gedrag is echter wat anders. Dat leef je voor en is zodoende eigenlijk altijd onderdeel van je les. De ene keer meer bewust en expliciet dan de andere keer.

Leerlingen nemen, ook ten aanzien van het aspect gezond gedrag, op geheel verschillende manieren deel aan bewegen. Er zijn, zoals gezegd, 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 om gaan, zonder overdreven bang of voorzichtig te zijn. En er zijn leerlingen die al goed in staat zijn zo te deel te nemen aan bewegen dat het bewegen inderdaad een positief effect heeft op hun welbevinden of op hun fitheid.

Dat uit zich in de les in de volgende deelnameniveaus:

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

De leerling leert actief en in toenemende mate zelfstandig
Recente inzichten in hoe kinderen leren, maken duidelijk dat actief en zelfstandig leren een hoger rendement oplevert dan passief en 'consumptief' leren. Daarnaast komt het tegemoet aan de behoefte aan zelfstandigheid van kinderen in deze ontwikkelingsfase. Om actief en zelfstandig leren mogelijk te maken, is 'leren leren' een wezenlijk onderdeel van het onderwijs.

De leerling leert samen met anderen
Ook hier speelt de rendementsgedachte een rol, maar het samen leren en werken biedt tevens mogelijkheden tot het ontwikkelen en uitbreiden van sociale en communicatieve vaardigheden. Daarnaast kan het leiden tot reële oefensituaties in het leren erkennen van en leren omgaan met verschillen tussen mensen.

De leerling oriënteert zich
Het oriënterende karakter van de onderbouw betekent onder andere dat leerlingen zicht krijgen op de mogelijkheden voor hun verdere (school) loopbaan, op de kenmerken van verschillende soorten arbeid en op de samenleving waarin zij leven. Daartoe hoort ook de oriëntatie op waarden, normen en opvattingen in onze maatschappij. Onderwijs met een oriënterend karakter impliceert dat leerlingen leren keuzes te maken tussen de mogelijkheden die zij door hun oriëntatie ontdekken. Zij toetsen deze mogelijkheden aan de eigen interesses en ambities.

De leerling leert in een uitdagende, veilige en gezonde leeromgeving
Leerlingen van 12 tot 14 jaar verkennen mogelijkheden en grenzen van zichzelf en anderen. Ze zoeken daarin ook uitdagingen en risico's. Hun leeromgeving moet daaraan tegemoetkomen en tegelijkertijd voor veiligheid zorgen: een klimaat dat prikkelt tot leren; contexten die realistisch en herkenbaar zijn; een sfeer waarin fouten gemaakt mogen worden; conflicten die opgelost worden door met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren, en waarin gezond en verantwoordelijk gedrag wordt gestimuleerd.

De leerling leert in een doorlopende leerlijn
Onderwijs in de onderbouw wordt gekenmerkt door de zorg voor een doorlopende leerlijn, over de breuken binnen het stelsel heen: van primair naar voortgezet onderwijs en van onderbouw naar bovenbouw. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat de verschillen zo klein mogelijk worden gemaakt. Duidelijke overgangen bieden de leerling ook sterke mogelijkheden tot bewust ervaren van groei. Onderwijs en begeleiding moeten erop gericht zijn de leerling zo goed mogelijk over de breuklijnen heen te helpen en de groeiervaring voor elke leerling tot een positieve te maken.



Anita Riemersma

Uit Basisdocument VO

Nu zijn er de laatste tijd meer en meer geluiden die inzetten op het propageren van gezondheid. Op zich is er natuurlijk niets mis mee om gezondheid in het zonnetje te zetten. We

Tieners hebben een nog volstrekt ontoereikend beeld van de wereld. Ze kunnen zich van veel zaken maar moeilijk een voorstelling maken en hebben geen notie van de consequenties

moeten er echter voor waken de kerndoelen van het bewegingsonderwijs niet uit het oog te verliezen/het goed leren bewegen centraal te blijven stellen. Het in je les nog meer te benadrukken dan we al doen, heeft weinig tot geen effect om bovenstaande redenen. Met wat we in de lessen doen, is er al voldoende

aandacht voor gezondheid. Het regelmatig onder de aandacht brengen is onderdeel van de persoonsvorming.

De drie andere doelgebieden

De andere drie doelgebieden overlappen elkaar, maar hebben daarnaast ook een eigen richting. Zoals de leerlijnen gericht zijn op bijvoorbeeld: het springen verbeteren (kwalificering), verwijzen de twee andere doelgebieden naar een visie op persoonsvorming (subjectivering) en groepsvorming (socialisering). In welke mate het accent wordt gelegd hangt van veel factoren af. Dat komt wellicht in een ander artikel aan de orde.

Tot slot

Gezond bewegen maakt voortdurend onderdeel uit van een les bewegingsonderwijs. Soms wordt er expliciet aandacht aan besteed; veelal is het voorleven hoe je met bepaalde zaken omgaat. Om die reden zou het teveel van het goede zijn er een aparte leerlijn voor op te zetten. Schoenmaker houd je bij je leest, past in dit kader.

Contact

hans.dijkhoff@kvlo.nl

Kernwoorden

Gezond bewegen, gezond gedrag, doelgebied