

# Vijf strategieën als basis voor levenslange fysieke activiteit

Keuzeprogramma zijn ingegeven door verschillende motieven. Een van die motieven is dat hierdoor de kans dat een leerling doorgaat met sport na school toeneemt. De auteurs van dit artikel komen met een vijftal alternatieven die moeten leiden naar levenslange fysieke activiteit. Een van de alternatieven is het verlaten van het 'multi-activiteiten'-curriculum omdat dat niet het gewenste effect geeft. Een ander pleidooi dus.

TEKST: PETER ISERBYT EN ROSALIE COOLKENS



◀ Ook docenten oefenen multifunctioneel

**I**n dit artikel bespreken we welke rol Lichamelijke Opvoeding (LO) kan spelen bij de vorming van levenslange bewegers. We beginnen met een korte stand van zaken in dit domein en concluderen dat er beperkte evidentie is voor een link tussen de lessen LO en de dagelijkse fysieke activiteit van kinderen, tijdens de schoolloopbaan én daarna. Vervolgens schuiven we vijf strategieën naar voor die leerkrachten, directies en beleidsmakers kunnen hanteren om de impact van LO op de fysieke activiteit van kinderen te verhogen.

## Referenties

Alderman, B. L., Benham-Deal, T., Beighle, A., Erwin, H. E., & Olson, R. L. Physical Education's Contribution to Daily Physical Activity Among Middle School Youth. *Pediatric Exercise Science*, 24, 634-648.

Deze impact is belangrijk vanuit een gezondheidsperspectief van onze kinderen, maar zeker ook voor het aanzien van LO als schoolvak.

## LO onderdeel curriculum

In vrijwel alle ontwikkelde landen staat lichamelijke opvoeding (LO) wekelijks op het programma van schoolcurricula voor leerlingen tussen 5 en 16 jaar (Hardman & Marshall, 2009). De universele doelstelling van deze lessen LO bestaat uit het promoten van levenslange fysieke activiteit (Bailey & Dismore,

Bailey, R. P., & Dismore, H. (2006). A Review of Research on the Nature and Function of Sport Pedagogy, 2004–2005. *International Journal of Physical Education*, 63 (4), 144–148.

Burghard, M., Knitel, K., Van Oost, I., Tremblay, M.S., & Takken, T. (2016). Is our Youth Cycling to Health? Results from the Netherlands' 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of physical activity and health*, 13(11 suppl 2), S218-S224.

Coolkens, R., Ward, P., Seghers, J., & Iserbyt, P. (2016). Transfer from Physical Education to Intramural Physical Activity: Organized or Supervised? Paper presented at the AIESEP World Conference. Wyoming, 8-11 July.

Green, K. (2002). Physical Education, Lifelong Participation and the Work of Ken Roberts. *Sport, Education and Society*, 7(2), 167–82.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational Profiles for Secondary School Physical Education and its Relationship to the Adoption of a Physically Active Lifestyle among University Students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117–139.

Hardman, K., & Marshall, J. (2009). *Second World-Wide Survey of School Physical Education*. Berlin: International Council of Sport Science and Physical Education.

Iserbyt, P., McMullen, J. (2016). The effect of a 12-lesson fitness unit on student participation in intramural fitness sessions. Paper presented at the AIESEP World Conference. Wyoming, 8-11 July.

Kirk, D. (2005). Physical Education, Youth Sport and Lifelong Participation: the Importance of Early Learning Experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239–255.

McKenzie, T. L., & Kahn, D. (2008). Physical activity, public health, and elementary schools. *The Elementary School Journal*, 108, 171–180.

2006). Ondanks deze focus slagen we er niet in om kinderen tijdens én na hun schoolloopbaan voldoende fysiek actief te houden. Recente rapporten tonen aan dat Nederlandse en Belgische jongeren de dagelijkse norm van 60 minuten matig-tot-intense fysieke activiteit niet halen (Burghard, Knitel, Van Oost, Tremblay & Takken, 2016; Wijtzes et al., 2016). Alhoewel het aantal kinderen dat de beweegnorm haalt kan verdubbelen op dagen dat LO aangeboden wordt, staan deze lessen niet elke dag op het programma (Alderman, Benham-Deal, Beighle, Erwin, & Olson, 2012). Het is dus belangrijk voor alle betrokken partijen (leerkrachten, directies, onderzoekers) om na te gaan hoe we kinderen vanuit de beperkte lessen LO kunnen aanzetten tot een fysiek actieve levensstijl. Momenteel bestaat er immers geen éénduidige evidentie voor een 'LO-effect' op latere leeftijd (Slingerland & Borghouts, 2011). In een studie bij 2617 universiteitsstudenten rapporteerde tweederde dat LO hen niet had voorbereid op een deelname aan sportactiviteiten buiten de school (Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij & Vansteenkiste, 2010). Een longitudinale studie waarbij leerlingen in het primair onderwijs gedurende zes jaar iedere dag één uur LO kregen toonde aan dat 20 jaar later 42% van de vrouwen in deze groep minstens drie keer per week intens fysiek actief was in vergelijking met 26% van de vrouwen die slechts één uur per week LO kregen (Shepard & Trudeau, 2000). In wat volgt schuiven we vijf op onderzoek gebaseerde strategieën naar voor om de impact van LO te verhogen tijdens én na de schoolloopbaan.

## **Vijf strategieën ter verhoging van de impact van LO op de fysieke activiteit**

### **1 Bewaak de kwaliteit in de lagere school**

Groeiend onderzoek toont aan dat kwaliteitsvolle beweegervaringen van jonge kinderen (4 tot 7 jaar) bepalend zijn voor hun fysieke activiteit op latere leeftijd (Stodden & Goodway, 2007). Kwaliteit impliceert het doelgericht onderwijzen van fundamentele motorische vaardigheden zoals werpen en vangen, trappen, huppelen en hopen. Kinderen die op deze kritische leeftijd de boot missen vertonen doorheen hun schoolcarrière lagere niveaus van fysieke activiteit in vergelijking met hun meer vaardige leeftijdsgenoten, en dit zowel binnen als buiten de lessen LO (zie bijvoorbeeld Silverman, 1993). Het op jonge leeftijd motorisch vaardig worden zorgt ervoor dat kinderen plezier ervaren tijdens het bewegen, wat de kans op deelname aan beweegactiviteiten buiten de les LO verhoogt (Stodden & Goodway,

2007; Kirk, 2005). Bovendien is het voor sommige kinderen de enige opportuniteit om les te krijgen van gekwalificeerde experts.

### **2 Verlaat het 'multi-activiteiten'-curriculum in het secundair onderwijs**

In het multi-activiteitscurriculum worden vele bewegingsgebieden gedurende korte periodes van vier tot zes lessen aangeboden. Er is een sterke focus op technische vaardigheden en weinig tijd voor duurzame leerervaringen. Vaak wordt dit curriculum verdedigd vanuit een 'Sport voor Allen'-principe: door leerlingen met veel bewegingsgebieden (sporten) in contact te laten komen vinden ze heus wel iets wat ze leuk vinden om buiten de schooluren én na hun schoolcarrière uit te voeren (Roberts, 1996). Echter, alhoewel het multi-activiteits-

## **Alhoewel het aantal kinderen dat de beweegnorm haalt kan verdubbelen op dagen dat LO aangeboden wordt, staan deze lessen niet elke dag op het programma**

curriculum voor LO reeds decennia dominant is in vele landen heeft het er niet voor gezorgd dat leerlingen fysiek actief zijn buiten de lessen LO (Kirk, 2005). Het zorgt voor oppervlakkige leerervaringen door te 'vlinderen' van het ene bewegingsgebied naar het andere. Sport Education als voorbeeld van een curriculaire model voor LO biedt een waardevol alternatief (Siedentop, Hastie & Van der Mars, 2011). In Sport Education werken leerlingen gedurende minstens twaalf lessen in vaste, heterogene teams met als doel te ontwikkelen tot competente, geletterde en enthousiaste bewegers.

### **3 Promoot buitenschoolse fysieke activiteit**

Ondanks de universele claim dat LO dagelijkse fysieke activiteit dient te promoten toont onderzoek aan dat leraren hier in minder dan 2% van hun lessen aandacht aan besteden (McKenzie & Kahn, 2008). Recent onderzoek in het secundair onderwijs rapporteerde dat leraren in minder dan de helft van hun fitnesslessen fitness(oefeningen) buiten de LO-uren promootten, zelfs wanneer dit deel van het schoolaanbod uitmaakte (Iserbyt & McMullen, 2016). Als leraar kan je vanuit het bewegingsgebied dat je onderwijst een connectie trachten te maken naar buitenschoolse activiteiten. Dit kan onder de vorm van 'huiswerk', maar evenzeer via het uitnodigen van leerlingen om die oefeningen na schooltijd uit

**Kernwoorden:**

strategie, levenslang,  
fysieke activiteit,  
bewegingsgebieden

Roberts, K. (1996). Young People, Schools, Sports and Government Policies. *Sport, Education, and Society*, 1, 47-58.

Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2000). Legacy of Physical Education: Long-Term and Short-Term Effects. *Pediatric Exercise Science*, 12, 34-50.

Slingerland, M., & Borghouts, L. (2011). Direct and Indirect Influence of Physical Education-Based Interventions on Physical Activity: A Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 866-878.

Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2011). Complete guide to Sport Education. 2nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Silverman, S. J. (1993). Student Characteristics, Practice and Achievement in Physical Education. *Journal of Educational Research*, 87, 54-61.

Stodden, D., & Goodway, J. D. (2007). The Dynamic Association between Motor Skill Development and Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 78(8), 33-49.

Wallhead, T., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2014). Effect of a Sport Education Program on Motivation for Physical Education and Leisure-Time Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85 (4), 478-487.

Wijtzes, A. I., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K.A.A., Cardon, G., & Seghers, J. (2016). Results from Belgium's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(suppl 2), S95-S103.

Prof. dr. Peter Iserbyt en Rosalie Coolkens, PhD researcher zijn beide lid van de Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport en Gezondheid – KU Leuven

**Foto's:**

Hans Dijkhoff

**Contact:**

peter.iserbyt@kuleuven.be

te voeren, het introduceren van smartphone apps, doorverwijzen naar clubs, enzovoort. Zo kunnen leerlingen tijdens een periode fitness gevraagd worden om een bepaalde app op hun smartphone te installeren. Deze 'fitness app' kan gebruikt worden in de les LO waarna de leraar leerlingen kan aanmoedigen om deze zelfstandig uit te voeren in de thuisomgeving.

**4 Koppel het beweegaanbod van de school aan de les LO**

Wanneer we willen dat de lessen LO een impact op de fysieke activiteit van leerlingen hebben dan moeten we zorgen voor een goede doorstroming naar het dagelijkse leven. Op die manier zien we onze inspanningen als leraar renderen en de geleerde vaardigheden toegepast worden in settings die buiten de reguliere gym vallen. Aan de onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport en Gezondheid van de KU Leuven werd een onderzoekslijn naar transfer opgezet (Coolkens, Ward, Seghers & Iserbyt, 2016). Deze onderzoekslijn gaat na hoe we transfer kunnen realiseren vanuit de les LO naar een intramuraal sportaanbod, zowel in het primair als secundair onderwijs. De studies in de lagere school omvatten een lesperiode parkour (freerunning) waarbij leerlingen één wekelijkse opportuniteit krijgen om aan parkour te doen tijdens de middagspeeltijd. Resultaten tonen aan dat gemiddeld 74% van de lagere schoolkinderen vrijwillig deelneemt aan parkour middagsport gekoppeld met de les LO. Voorts merken we een grotere deelname van leerlingen aan middagsport wanneer de leraar activiteiten voorziet op het parkourlandschap dan wanneer de leraar geen activiteiten voorziet en enkel aanwezig is om in te grijpen bij onveilig gedrag (79% vs. 70%) (Coolkens et al., 2016). Resultaten uit het secundair onderwijs tonen aan dat meer leerlingen deelnemen aan fitnesssessies over de middag wanneer ze gelijktijdig fitness in de les LO behandelen (Iserbyt & McMullen, 2016).

**5 Kies bewegingsgebieden doelbewust in functie van transfer**

Wanneer we het LO curriculum bekijken dan vinden we vaak korte lesperiodes van vrij traditionele bewegingsactiviteiten zoals basket, voetbal, gymnastiek, enzovoort. Echter, we moeten ons de vraag stellen of dit 'the way to go' is om een transfer naar de vrije tijd te maken. Wallhead, Garn en Vidoni (2014) wijzen terecht op het belang van een curriculaire connectie: wanneer we kinderen opvoeden tot competente, geletterde en enthousiaste bewegers dan moeten we er als leraar voor zorgen dat ze hun vaardigheden in een nabije,



gelijkaardige context buiten de les LO kunnen toepassen. In die zin moeten we ons afvragen of het zin heeft een kwalitatieve volleybalperiode bij 17-jarigen op te zetten terwijl we weten dat 95% geen volleybal speelt in de vrije tijd, er geen volleybalclub in de gemeente is én volleybal geen deel uitmaakt van het extra-curriculaire beweegaanbod van de school. Het inzetten op 'lifetime' activiteiten zoals lopen, fitness en fietsen of 'moderne varianten' voor gymnastiek zoals freerunning die populair zijn binnen de brede schoolgemeenschap lijken ons dan verstandiger keuzes.

**Conclusie**

Eén van de belangrijkste doelstellingen van LO is de bevordering van een fysiek actieve levensstijl bij onze kinderen. Onderzoek op dit vlak geeft echter voldoende argumenten om te concluderen dat er tot op heden geen evidentie is voor een zogenaamd 'LO-effect'. Er is daarom een groeiende nood aan onderzoek dat aantoont dat LO een belangrijke bijdrage kan leveren aan de fysieke activiteit van kinderen tijdens hun schoolcarrière en daarna. Dergelijk onderzoek zou minstens twee significante realisaties moeten opleveren: ten eerste vormt het een onmiddellijke bijdrage aan de gezondheidsbevordering van een toekomstige generatie. Ten tweede levert het belangrijke argumentatie voor het belang van LO als schoolvak. In tijden waarin beweging op school vaak een marginale positie inneemt ten opzichte van pure cognitieve ontwikkeling is dit geen onbelangrijk element.

In dit artikel werden vijf strategieën besproken die leraren, directies en beleidsmakers kunnen aanwenden om de impact van LO op school te vergroten. Deze strategieën hebben een groeiende onderzoeksbasis en vragen geen buitensporige investeringen op vlak van financiën en tijd. We hopen dat ze inspirerend kunnen werken en nodigen alle betrokken partijen uit om ermee te experimenteren.