

Transfer van lichamelijke opvoeding naar middagsport een grotere impact van de les LO op het beweeggedrag van basisschoolkinderen

Het effect van de LO-les kan worden vergroot door een brug te slaan naar sport op school. Dat is onderzocht in België. Daarvoor werd een lessenreeks parkour gebruikt in het basisonderwijs. Gelijktijdig met deze lessenreeks konden de leerlingen wekelijks vrijwillig deelnemen aan middagsport in de turnzaal waar hetzelfde parkourlandschap werd opgesteld als in de LO-les. In de helft van de scholen mochten de deelnemende leerlingen vrij aan de gang op het parkourlandschap, terwijl in de andere groep de LO-docent de middagsport ging organiseren. In dit artikel wordt uitgelegd dat meer kinderen vrijwillig aan georganiseerde middagsport doen dan bij de vrije middagsport. Een verslag.

TEKST ROSALIE COOLKENS EN PETER ISERBYT

In dit artikel wordt gesproken over gesuperviseerde middagsport. Dat wil zeggen dat de LO-docent aanwezig is, maar zich niet bemoeit met wat de leerlingen kiezen en doen tenzij de veiligheid in het geding komt. Bij de georganiseerde middagsport gaat de LO-docent actief aan de slag en worden uitdagende activiteiten aan de leerlingen geïnstrueerd. De verwerking van de verschillende data in tabellen is in te zien op de uitgebreide versie van dit artikel. Die is te vinden op de kvlo-site onder magazine uitgebreid. Dit onderzoek was onderdeel van een presentatie op de Dag voor Lichamelijke Opvoeding die op 29 maart in Apeldoorn is gehouden.

Bijna wekelijks lees je het wel ergens: een groot deel van de kinderen beweegt onvoldoende. Op basis van recente cijfers weten we dat Nederlandse en Belgische kinderen de dagelijkse norm van 60 minuten beweging per dag niet halen. Uit een rapport van Wijtzes e. a. (2016) weten we dat slechts 7% van de 6- tot 9-jarigen, en 2% van de 10- tot 17-jarigen in België deze beweegnorm haalt. In Nederland haalt 24% van de 11-jarige jongens en 15% van de 11-jarige meisjes de beweegnorm (World Health Organization [WHO], 2016). Kinderen brennen behoorlijk wat tijd door op school. Vandaar dat de school en LO een ideale setting kunnen vormen om kinderen meer te laten bewegen. Alhoewel het deelnemen aan kwaliteitsvolle lessen LO een onmiddellijke impact heeft op de dagelijkse beweging is deze bijdrage onvoldoende om de norm van 60 minuten matig-tot-intense-fysieke activiteit per dag te behalen (Trudeau & Shepard, 2005). Het aanbieden van extra beweegactiviteiten op de school kan daarom een belangrijk aandeel vormen in het bereiken van de voorgeschreven beweegnorm. In deze studie wordt besproken hoe we extra beweegactiviteiten onder de vorm van middagsport koppelen aan een periode parkour tijdens de lessen LO.

Met een koppeling bedoelen we dat de materiaalopstelling tijdens de middagsport dezelfde is als tijdens de les LO. Hierdoor worden leerlingen geprikkeld om de geleerde vaardigheden van in de les LO uit te voeren tijdens de middagsport, wat we als transfer beschouwen (zie figuur 1). Het realiseren van transfer van geleerde vaardigheden kan ervoor zorgen dat de middagsport kwalitatief wordt ingevuld. Een kwalitatieve middagsport verhoogt de kans op meer beweging en een grotere progressie in motorische vaardigheden. En laat motorische vaardigheid nu net één van de belangrijkste hefboomen zijn om levenslang plezier te kunnen beleven tijdens het bewegen (Stodden e. a., 2007; Kirk, 2005).

Uit de resultaten van recent onderzoek van De Meester, Aelterman, Cardon, De Bourdeaudhuij & Haerens (2014) blijkt dat het overgrote deel van de lagere schoolkinderen uit de derde graad (76%) minstens éénmaal per jaar deelneemt aan schoolsport. Bovendien werd er gevonden dat schoolsport twee derde van de kinderen bereikt die niet sporten in clubverband. In deze interventiestudie wordt er één aspect van schoolsport verder onderzocht, namelijk middagsport. We gaan na hoe middagsport het best kan worden aangeboden om zoveel

Lichamelijke opvoeding



►
 Figuur 1:
 transfer van
 Lichamelijke
 Opvoeding naar
 middagsport



Middagsport



mogelijk kinderen en in het bijzonder meisjes en laag motorisch vaardige leerlingen te laten deelnemen.

Opzet Onderzoek Deelnemers

Veertien lagere scholen met in totaal 281 leerlingen (144 meisjes, 137 jongens) uit het derde en vierde leerjaar hebben deelgenomen aan dit onderzoek. Alle leerlingen kregen één- of tweemaal vijftig minuten LO per week. In elke klas werden leerlingen door de leerkracht LO ingedeeld in laag, midden en hoog motorisch vaardige leerlingen op basis van vroegere testcores in de les LO. De deelnemende leerkrachten LO (dertien mannen, drie vrouwen) kregen zes LO lessen parkour gekoppeld met drie middagsporten uitgeschreven in een lessenspakket. Daarnaast werden ze opgeleid door middel van een drie uur durende workshop tot het onderwijzen van deze zes LO lessen parkour met drie gekoppelde middagsporten.

▼
 Tabel 1
 Vergelijking
 georganiseerde en
 gesuperviseerde
 middagsport
 middagsport

Studie design

Gedurende een zesdelig lessenspakket parkour in de les LO kregen alle leerlingen éénmaal per week de gelegenheid om tijdens de middagpauze aan parkour te doen in de turnzaal. Tijdens deze

drie middagsportsessies werd er een link gecreëerd tussen de les LO en de middagsport, met als doelstelling de kans op transfer van geleerd gedrag te verhogen. Het parkourlandschap tijdens de middagpauze evolueerde mee zodat leerlingen de geleerde parkourvaardigheden van in de les LO konden uitvoeren. Leerlingen mochten vrijwillig deelnemen naargelang hun eigen mogelijkheden en zonder enige vorm van competitie. In de helft van de scholen werd er georganiseerde middagsport aangeboden, terwijl in de andere helft van de scholen een gesuperviseerde middagsport werd aangeboden. Bij de gesuperviseerde middagsport kreeg de leerkracht LO een rol als supervisor met de opdracht om uitsluitend in te grijpen bij onveilig of ongepast gedrag. Bij de georganiseerde middagsport ging de leerkracht LO actief aan de slag en werden verschillende uitdagende activiteiten aan de leerlingen geïnstrueerd. Leerlingen werden door de leerkracht LO en klasleerkracht op een gestandaardiseerde manier ingelicht over de middagsport. Concreet werd er megedeeld wanneer de middagsport plaatsvond en dat leerlingen vrij mochten kiezen om deel te nemen. In de gesuperviseerde setting werd er verteld dat leerlingen vrij waren om te kiezen wat ze wilden doen tijdens de middagsport terwijl er

	Gesuperviseerde middagsport	Georganiseerde middagsport
Aantal scholen	7	7
Aantal leerlingen	143	138
Geslacht leerlingen		
Jongens	68	69
Meisjes	70	74
Vaardigheidsniveau		
Laag	32	22
Gemiddeld	60	65
Hoog	46	56
Deelname leerlingen aan middagsport	Vrijwillig	Vrijwillig
Zaaloopstelling middagsport	Gelijk aan de zaalopstelling van in voorgaande les LO	Gelijk aan de zaalopstelling van in voorgaande les LO
Aanwezige leerkracht	Leerkracht LO	Leerkracht LO
Rol leerkracht	Veiligheid	Organisatie van klassikale spelvormen
*p<.01 =0.16		



▲ Overleggen en invullen

in de georganiseerde setting werd verteld dat de leerkracht LO activiteiten ging voorzien op het parkourlandschap. In alle scholen duurde de middagsport 20 minuten.

Dataverzameling

Minstens de helft van de lessen LO en alle middagsporten werden bijgewoond en gefilmd. De lessen LO werden geobserveerd om de standaardisatie van het lessenpakket te garanderen. Er werden geen afwijkingen geobserveerd. Voor de start van de beweegtijd werd er een korte instructie door de leerkracht LO voorzien. Bij de gesuperviseerde setting bleef deze beperkt tot: "Alle opgestelde materialen mogen gebruikt worden, jullie mogen nu vrij spelen."; bij de georganiseerde setting legde de leerkracht LO uit wat er van de leerlingen verwacht werd. In totaal zijn deze resultaten omtrent deelname aan middagsport gebaseerd op 272 leerlingen. Leerlingen die over de middag altijd thuis waren of gedurende heel het onderzoek gekwetst waren zijn niet mee in de resultaten opgenomen. De tabellen met hun uitleg zijn op de kvlo-site te vinden onder magazine uitgebreid.

Conclusie

Als er middagsport gekoppeld met de les LO wordt aangeboden in het basisonderwijs, neemt gemiddeld 74% van leerlingen uit de tweede graad vrijwillig deel. Onderzoek van De Meester e. a. (2014) bevestigt deze resultaten en concludeert dat 76% van de leerlingen uit de derde graad van het lager onderwijs minstens eenmaal per jaar deelneemt aan schoolsport. Middagsport in de lagere school is dus een ideaal medium om kinderen te laten bewegen. In tegenstelling tot de resultaten van vorig onderzoek (De Meester e. a., 2014; Powers, Conway, Mckenzie, Sallis & Marshall, 2002; Mckenzie, Marshall, Sallis & Conway, 2000) bereikt de middagsport in deze studie minstens evenveel meisjes als jongens. Een mogelijke verklaring hiervoor kan de soort activiteit zijn. Parkour is een populaire beweegvorm die leerlingen toelaat om op hun eigen niveau te bewegen zonder enige vorm van competitie. Het huidige aanbod bestaat voornamelijk

uit traditionele balsporten en sluit minder aan bij de interesses van meisjes. Bovendien zien we vaak dat tijdens de traditionele balsporten de betere sporters en in het bijzonder jongens de meisjes overklassen (Mckenzie, Crespo, Baquero & Elder, 2010).

In de georganiseerde setting nemen meer leerlingen deel dan in de gesuperviseerde setting. De georganiseerde setting blijkt vooral van belang te zijn voor jongens. Bij meisjes ligt de proportie deelnemers in beide settings vrij hoog en was er geen duidelijke trend merkbaar tijdens de drie middagsportsessies. De meerderheid van meisjes verkiest om deel te nemen ongeacht of de middagsport georganiseerd of gesuperviseerd is. Wanneer er een opdeling in verschillende motorische vaardigheidsniveau's wordt gemaakt, bereikten we voor alle vaardigheidsniveau's een hoger percentage deelnemers in de georganiseerde setting. Tenslotte zorgt een georganiseerde middagsport voor meer deelnametrouw. De positieve invloed van een georganiseerde setting op de deelname aan middagsport kan mogelijk verklaard worden door de plezierbeleving van alle deelnemers. De leerkracht LO zorgt voor een veilig lesklimaat waar iedereen ongeacht zijn motorisch vaardigheidsniveau wordt uitgedaagd door spelvormen op het parkourlandschap (Chin & Ludwig, 2013). In de basisschool kan voor sommige kinderen de feedback en sturing van de leerkracht LO een trigger zijn om deel te nemen en extra hun best te doen. In een volgende editie van het KVLO tijdschrift zal er verder worden besproken wat de redenen zijn voor deelname en niet-deelname en wat er transfereert in termen van fysieke activiteit en parkourgerelateerd gedrag van in de les LO naar de georganiseerde en gesuperviseerde middagsport.

Take home message

Deze studie toont dat heel wat kinderen vrijwillig kiezen om deel te nemen aan een niet-competitieve middagsport parkour gekoppeld met de les LO. Ook meisjes en laag motorisch vaardige leerlingen vinden makkelijk hun toegang tot deze beweegvorm. We kunnen scholen alleen maar warm aanbevelen om naast het traditionele sportaanbod, waar vaak enkel de sportieve leerlingen worden bereikt, een aanbod te voorzien dat aansluit bij de interesses van leerlingen en waar iedereen ongeacht zijn vaardigheidsniveau kan aan deelnemen o.a. door een koppeling te maken met de les LO. Bovendien tonen de resultaten dat het organiseren van middagsport een positieve invloed heeft op de deelname van alle leerlingen en in het bijzonder jongens. Tot slot zorgt een georganiseerde middagsport ervoor dat meer kinderen trouw blijven aan hun wekelijkse middagsportsessie wat van belang is voor de ontwikkeling van een fysiek actieve levensstijl.

Rosalie Coolkens is PhD researcher en maakt samen met Prof. dr. Jan Seghers en Prof. dr. Peter Iserbyt deel uit van de Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport en Gezondheid, KU Leuven

Fotograaf:
Anton Schepers

De school waar de foto's zijn genomen is Inpeeria in Antwerpen

Contact:
rosalie.coolkens@kuleuven.be

Kernwoorden:
lichamelijke opvoeding, georganiseerde middagsport, transfer, middagsport.