

Beweeegstimulering in het basisonderwijs: rethinking the system

Tijdens de landelijke KVLO-studiedag basisonderwijs op 9 november 2016 werd een workshop verzorgd waarin dieper werd ingegaan op de kaders van beweegstimulering binnen het basisonderwijs. De nadruk lag op hoe het enorme potentieel rondom basisscholen en vakdocenten LO via systeembenken en systeemveranderingen een (nog) sterkere maatschappelijke rol kan vervullen om fysieke inactiviteit en zitgedrag bij kinderen tegen te gaan en beweging te stimuleren. Dit artikel beschrijft kernelementen die tijdens deze workshop zijn behandeld en geeft indicaties hoe een integrale aanpak in de schoolomgeving, waar bewegingsonderwijs en de vakdocent LO een belangrijk onderdeel van uit maken, bij kan dragen aan actievere kinderen.

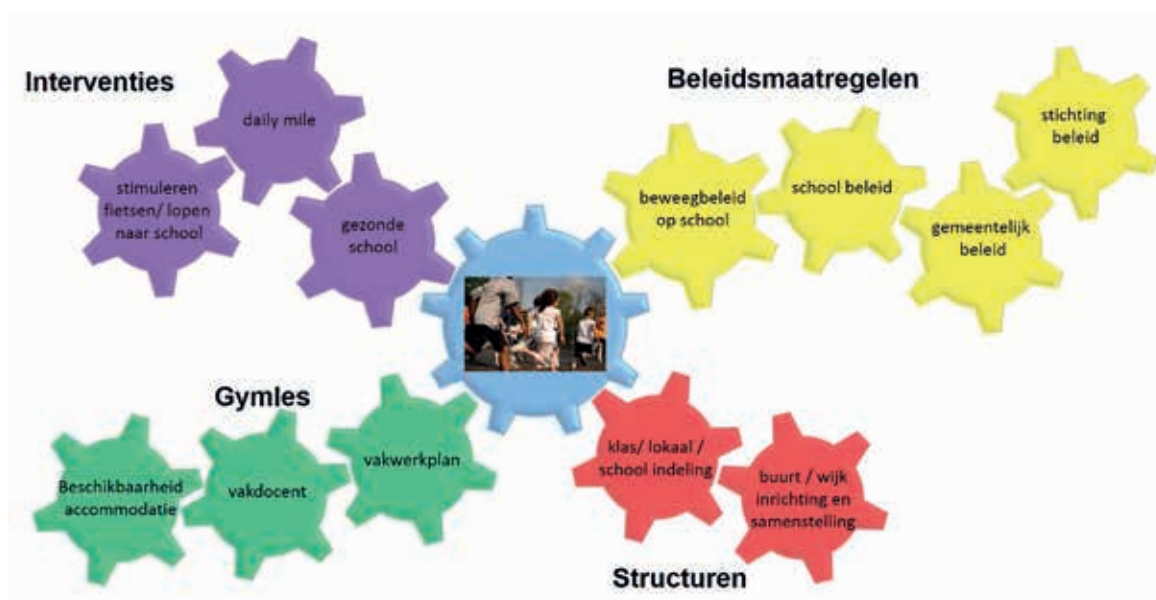
TEKST DAVE VAN KANN, MAARTJE KUNEN & STEVEN VOS

De hoeveelheid fysieke activiteit van kinderen neemt steeds verder af, terwijl de tijd die zittend wordt doorgebracht toeneemt (Hildebrandt, Bernaards & Hofstetter, 2015). Ondanks diverse beleidsmaatregelen, zoals 'de Gezonde School', stijgt het aantal kinderen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) niet (Burghard, Knitel, van Oost, Tremblay & Takken, 2016). Ligt hier een kans of opdracht voor de vakdocent LO om een

rol te vervullen om kinderen in de basisschoolleeftijd een gezonde, bewegende start van hun leven mee te geven? En zo ja, hoe zou deze rol eruit kunnen zien?

De functie en mogelijkheden van de vakdocent kunnen kritisch worden bestudeerd uitgaande van een dynamische systeembenadering (Figuur 1). De kracht en behoud van het goede vormen hierin het uitgangspunt. De vakdocent is opgeleid om een (didactisch)

▼
*Voorbeeld
schematische
weergave van
systeembenadering
beweegstimulering*





▲
Foto 1:
Beleidsmaatregel
die functionaliteit
van openbaar
ruimte verandert,
voortkomend uit
gefragmenteerd
denken

goed onderbouwde les LO te verzorgen. Het is evident dat het wenselijk is om deze functie en kwaliteit te behouden. De vraag is hoe het potentieel van de inzet van de vakdocent LO in het onderwijs meer kan worden benut. Oftewel, hoe kan het thema van de studiedag echt worden behaald: bewegen * vakdocent = toekomst². In een eerder artikel verschenen in dit tijdschrift (Van Kann, Vos & Kremers, 2016) is de suggestie gedaan dat de waarde van de vakdocent ten aanzien van beweging bij kinderen kan worden vergroot door meer rekening te houden met de context waarin de vakdocent zich begeeft. Er liggen veel kansen om beweging te stimuleren en zitgedrag terug te dringen door eveneens de blik te verruimen en meer gebruik te maken van de mogelijkheden buiten de gymzaal. Dit is in lijn met de bestaande

doelstellingen van de les LO, zoals kinderen sociaal en regeltechnisch vaardig te maken, maar er wordt meer ingespeeld op het doel om kinderen voor te bereiden voor een actief en gezond leven. De veelgehoorde beperking van accommodatiegebrek voor het aanbieden van een mogelijk derde les LO, kan worden omgebogen in een kans voor een extra beweges door gebruik te maken van een ander type omgeving dan de gymzaal (schoolplein, park, leegstaande bedrijfspanden). Daarnaast kan het gebruik van deze 'andere' typen omgeving bijdragen aan beweegactiviteiten die breder toepasbaar zijn in de vrije tijd van kinderen. Hoe eenvoudig of voor de hand liggend deze suggestie ook moge klinken, zo moeilijk lijkt het te zijn om deze in de praktijk toe te passen. Een belangrijke barrière kan worden gevonden in gefragmenteerd denken van stakeholders. Kinderen maken iedere dag opnieuw een reis door verschillende beleidsdomeinen (o.a. welzijn, onderwijs, mobiliteit en sport) en disciplines. Als we kinderen meer en beter willen laten bewegen, is het dan niet vreemd dat instituties en actoren zich beperken tot de grenzen van hun eigen domeinen en disciplines (Vos, 2016)?

Gefragmenteerd denken: Haal overbodige kaders weg

Samenwerking is een begrip dat vaak centraal staat. Voorwaardelijk voor een goede samenwerking is dat partners elkaars 'taal' spreken, elkaar begrijpen en elkaars doel (h)erkennen. Deze samenwerkingsvoorwaarden zijn geenszins een vanzelfsprekendheid (Vos, 2016). Wanneer samenwerking tussen verschillende



▶
foto 2 Fysieke inrichting
openbare ruimte ten behoeve
van beweegstimulering



foto 3: Op zo'n veld heersen zijn regels...

disciplines, leerkrachten van verschillende secties of ambtenaren van verschillende afdelingen ontbreekt, kan dit leiden tot gefragmenteerd denken. Een voorbeeld van hiervan is weergegeven in de foto's 1 en 2.

De ene gemeentelijke afdeling heeft een speelvoorziening aangelegd, waarvan wordt verondersteld dat deze is ingericht om balspelen en voetbal te faciliteren. Door een bord ernaast te plaatsen waarop staat 'voetballen verboden' wordt het potentieel van de voorziening drastisch verkleind en verandert de functie van de voorziening volledig. Dit bord lijkt dan ook een vergissing, maar is bewust geplaatst door een andere gemeentelijke afdeling. Door gebrek aan domein- of afdelingsoverstijgend overleg, is deze onwenselijke situatie ontstaan. Het benoemen van deze situatie binnen de betreffende gemeente heeft ertoe geleid dat er 'over de schutting' is gekeken. Kennis over elkaars werkgebieden heeft weer geleid tot het verwijderen van het bord. Dit voorbeeld van denken binnen eigen kaders illustreert de noodzaak tot integraal werken op een zeer eenvoudig, operationeel niveau. Beide afdelingen binnen de gemeente deden een poging om binnen hun eigen kaders goed beleid (uit) te voeren. Het kennen van elkaar en bespreken van elkaars doelen kan een positieve bijdrage leveren aan bewegestimulering. De parallel naar bewegestimulering binnen het basisonderwijs is eenvoudig te trekken. Het thema beweging, in de breedste zin des woord, wordt in het primair onderwijs grotendeels toebedeeld aan de vakdocent LO. Een gedragen bewegisvisie door een breed team op school, inclusief directie

en leerkrachten, kan worden gezien als een ondersteunend systeem aan bewegestimulering rondom schoolgaande kinderen. Uit eerder onderzoek naar de implementatie van effectief sport- en bewegesbeleid bleek het belang van een gedragen visie (Vos & Scheerder, 2011). De vakdocent kan hierin een centrale functie vervullen, maar dient te worden ondersteund in deze bewegismissie door een complementair team dat een aantal belangrijke schakels in het systeem rondom het kind vormt. Bewustwording van het feit dat elke 'schakel' in het systeem het proces van bewegestimulering kan aanjagen of vertragen is een essentiële stap om tot een ondersteunend systeem te komen (Figuur 1). Het ondersteunende systeem is het draagvlak en voedingsbodem waarin een kansrijke bewegisinterventie goed tot ontwikkeling kan komen en de basis voor duurzame veranderingen ten gunste van fysieke activiteit en minder sedentair gedrag van leerlingen.

'Interventie'; een kans of een belasting?

Het woord 'interventie' draagt een lading van 'extra werk' met zich mee. In combinatie met substantiële werkdruk wordt de aankondiging hiervan of de verzoeken tot deelname aan interventies vanuit kennis- of onderzoeksinstituten niet altijd met gejuich onthaald. De vraag is of deze angst voor een overload aan (extra) werk terecht is. Wanneer de interventie rekening houdt met de context waarin deze wordt aangeboden en bestaande initiatieven, beleid en (ruimtelijke) inrichting goed in kaart brengt, kan een interventie juist bijdragen aan een verlaging van de werkdruk. Dit vraagt

Over de auteurs

Drs. Dave Van Kann is verbonden aan Fontys Sporthogeschool als ALO docent en onderzoeker binnen het lectoraat Move to Be.

Drs. Maartje Kunen is verbonden aan Fontys Sporthogeschool als Sportkunde docent en onderzoeker binnen het lectoraat Move to Be.

Prof. dr. Steven Vos is werkzaam als professor aan het Departement Industrial Design van de TU Eindhoven, en is lector 'Move to Be' bij Fontys Sporthogeschool.

Foto 1 en 2

Archief Fontys

Foto 3

Internet

Contact

d.vankann@fontys.nl

Kernwoorden:

Bewegen; Zitten; Basisschool; Systembenadering; Samenwerking; Schoolomgeving

wel een zeker paradigma shift in de percepties rondom bewegestimulering in het onderwijs. Ineffectieve activiteiten heroverwegen of activiteiten op een andere manier uitvoeren, is ook een vorm van een interventie die positieve effecten kan opleveren (Hawe, Shiell & Riley, 2009).

De essentie versus de specifieke inhoud van een interventie; functionaliteit versus vorm

Een (beweeg)interventie wordt ontwikkeld en uitgevoerd om een bepaald doel te realiseren. De effectiviteit van een interventie is zodoende sterk afhankelijk van de doelstelling. Daarnaast wordt de effectiviteit ook beïnvloed door belangrijke contextuele factoren, zoals de omgeving waarin de interventie wordt geïmplementeerd, de doelgroep waarvoor deze bedoeld is en de condities waaronder de interventie wordt uitgevoerd. De bedoeling (functie) van een interventie is het centrale uitgangspunt en niet de vorm (basaal vertaald als 'de naam')

van de interventie (Hawe et al., 2009). Wat zijn de werkzame elementen van een interventie en hoe kunnen deze in de unieke context van elke basisschool het beste worden ingezet? Het volgen van deze ogenschijnlijk eenvoudige benadering kan leiden tot een effectievere en meer op-maat toepassing van werkzame elementen van interventies. De docent LO kan als bewegegambassadeur op school een belangrijke aanjagersfunctie vervullen bij het identificeren van de werkzame elementen uit een bestaande beweeginventie en het vertalen hiervan naar de lokale school context. Een voorbeeld hiervan vinden we in de op dit moment zeer populaire 'daily-mile run'. Nog te vaak worden er praktische bezwaren opgevoerd om deze interventie niet te implementeren. Denk aan 'er is geen geschikte 1.6 km route beschikbaar rond school', of 'er ligt een drukke weg in de buurt van de school waardoor de veiligheid onvolgende kan worden gegarandeerd'. Wanneer de functie van deze interventie meer wordt benadrukt, kan worden geconstateerd dat het een middel is om zitgedrag tijdens de schooldag te doorbreken. Dit is geen overbodige luxe gezien de zeer grote tijd (meer dan 16 uur per dag) die basisschoolleerlingen per dag zittend doorbrengen (Van Kann, de Vries, Schipperijn, de Vries, Jansen & Kremers, 2016). Daarnaast kan een 'frisse neus' halen bijvoorbeeld leiden tot concentratieverbeteringen gedurende de lessen die volgen. Vanuit het perspectief van de groepsleerkracht bekeken, kan deze 'bijvangst' vanuit een 'what's in it for me-principe' (win-win creëren) bijdragen aan het stimuleren van groepsleerkrachten om deel te nemen aan dergelijke interventies. Wanneer de kernfuncties, oftewel de werkzame elementen, van de interventie meer worden belicht in plaats van de originele vorm ervan, kan de toepasbaarheid ervan sterk worden vergroot. Een additionele wandeling van 500 meter kan immers ook volstaan om bij te dragen aan de doelstellingen.

Conclusie

Meer dan welke sector dan ook heeft het sport- en beweegdomein de sleutel in handen om grenzen en domeinen te overstijgen en te verbinden. Wanneer het vakgebied van de LO erin slaagt een voorlopersrol te vervullen in het doorbreken van gefragmenteerd denken, kan deze een verbindende functie vervullen binnen het complementaire systeem van bewegestimulering bij basisschoolleerlingen. Denken in kansen en gebruik maken van de kracht van anderen kan ertoe leiden dat het thema van de een volgende studiedag LO in het basisonderwijs de titel 'bewegen * vakdocent * context = toekomst³' kan zijn of nog ambitieuzer 'bewegen * vakdocent * context * passende interventie = toekomst⁴'.

◀
Deze docent helpt wel heel goed



Foto Anita Riemersma