

# Veranderende sportcultuur en de LO-praktijk

## Actief in de eigen omgeving

In de Canon van de KVLO wordt de veranderende praktijk van LO geschetst in venster 2009. Deze aanloop wil ik gebruiken om te schetsen hoe LO de laatste jaren zich meer is gaan richten op aansluiting bij de bewegcultuur van jongeren. 'Freesport' als aanmoediging tot actief zijn in je eigen woon en leefomgeving is daar een voorbeeld van.

TEKST MAARTEN MASSINK



### Eigen speelse wijze

De meest recente ontwikkeling is het integreren van de bewegcultuur van jongeren in het bewegingsonderwijs door aandacht voor actuele activiteiten en freesport (waaronder freerunning en freebiking): het op eigen speelse wijze ontdekkend ingaan op de bewegingsuitdagingen van de direct toegankelijke landschappelijke en stedelijke leefomgeving (deze omschrijving van freesport is geïntroduceerd op de Thomasoriëntatiedag-workshop op 10 december 2010 door G. van Mossel en M. Massink). Sinds 2009 heeft SLO een netwerk Freesport en een site, met als doel een aantal freesporten veilig en toegankelijk te maken voor het bewegingsonderwijs en de naschoolse sport in het voortgezet onderwijs.

### Freesport

Freesport wordt gekarakteriseerd door: het op eigen speelse wijze ontdekkend ingaan op de bewegingsuitdagingen van de direct toegankelijke landschappelijke en stedelijke leefomgeving. Dit kan lopend (rennend) zoals bij freerunnen, maar ook met de fiets (mountainbiken, bike trials) of glijdend of rollend (snowboarden, skaten, skateboarden, streetsurfen). Het op 'eigen wijze' is aantrekkelijk voor de jeugd en het is een uitdaging voor het onderwijs dit te combineren met veiligheid en verantwoordelijkheid.

Zie website slo: <http://www.freesport.slo.nl>

Daarmee heeft het beeld van de praktijk in de afgelopen honderd jaar een behoorlijke draai gemaakt. Van de docent voor de klas, die eenzijdig houdingsoefeningen voordoet, gericht op lichamelijke weerbaarheid, naar de docent die leerlingen ruimte en vrijheid geeft voor een eigen invulling van een blijvende deelname aan de bewegingscultuur

### Kerdoelen

Actuele bewegingsactiviteiten nemen een belangrijk plaats in de kerndoelen en eindtermen.

53: De leerling leert ..... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op veel verschillende bewegingsactiviteiten uit gevarieerde gebieden als spel, turnen, atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging en **actuele ontwikkelingen in de bewegingscultuur, en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen**

Bij het vormgeven in het basisdocument is hier aandacht aan gegeven en zijn voorbeelden uitgewerkt van kernactiviteiten op verschillende niveaus voor golf, schaatsen, mountainbiken, kanoen.

### Freesport ontwikkelen

Bij freesport gaat het om actuele bewegingsactiviteiten die niet door club of vereniging worden geïnitieerd maar door de leerlingen zelf. Bij het ingaan op bewegingsuitdagingen uit de direct toegankelijke landschappelijke en stedelijke omgeving gaat het om eindeloos veel mogelijkheden. Vooral als het gaat om het op eigen speelse wijze ontdekkend ingaan op de bewegingsuitdagingen (freesport). Dat betekent dat de uitvoering niet vastligt. Hoe kun je hierin een ontwikkeling stimuleren en kwaliteit in aanbngen? Of is iedere uitvoering goed? Het gaat immers om 'op eigen speelse wijze' ingaan op de bewegingsuitdaging. Deze vaardigheid heeft ook met ontwerpen te maken (sleutel 'Bewegen regelen') en met gerichtheid op bewegen binnen de sleutel 'Bewegen beleven', waar ingaan op uitdagingen in bewegingsituaties als aspect wordt onderscheiden. Er worden deelnameniveaus beschreven.

(Canon LO, venster 2009)

### **Taak docent**

Welke taak heeft de docent bij freesport?

De taak van de docent is:

- leerlingen in contact te brengen met bewegings-situaties en contexten in de direct toegankelijke stedelijke en natuurlijke omgeving waarin leerlingen uitgedaagd worden tot bewegen
- leerlingen uit te dagen maar de bewegings-uitvoering niet voorschrijven
- meerdere belevingen en zingevingen mogelijk te maken binnen een situatie
- de kwaliteit van het beter leren bewegen te bewaken (voorbeelden freerunning, free biking).

Van bovengenoemde taken geef ik enkele praktische voorbeelden ter stimulering van freesport.

### **Contact met directe omgeving**

De traditionele omgeving voor de LO-les is de gymzaal of het veld. Het is bij freesporten van belang dat leerlingen leren hun directe omgeving en buurt ook (weer) als speelterrein leren zien en gebruiken. Het 'weer' heeft betrekking op het feit dat in de jonge kindertijd kinderen wellicht meer buitenspelen maar dit op latere leeftijd niet meer doen en verleren. Het 'weer' heeft ook betrekking op het tijdverschijnsel dat leerlingen tegenwoordig meer binnen spelen dan buiten spelen in vergelijking met vroeger. Er wordt binnenshuis meer gespeeld met 'gamers' op hun mobiel, tablet of computer. Met een gebrek aan lichamelijke activiteit als gevolg. Hierdoor heeft LO een belangrijke taak erbij gekregen: leerlingen wijzen op de buitenspeelmogelijkheden en het belang en plezier ('gein') van lichamelijke activiteit bezig zijn.

### **Freerunning en freebiking**

Freesport betekent dat je dit overal kan doen zonder afhankelijk te zijn van accommodatie en club of vereniging. Voorbeelden hiervan zijn freerunning en freebiking. Hierover is in dit blad regelmatig gepubliceerd. SLO heeft hier ook een methodiek voor opgezet:

#### **Biketrial**

<http://www.freesport.slo.nl/freebiking/biketr/>

#### **Freerunning**

<http://www.freesport.slo.nl/freerunning/>

Verder zijn er veel pleintjes en parken met volop skateboardmogelijkheden (<http://stuntskate.nl/skateparken/#lijst>)

### **Fitness**

Maar ook in de fitnesswereld is er een beweging op komst die fitness in de natuurlijke of stedelijke omgeving stimuleert. Bijvoorbeeld crossfit (zie artikel in *Lichamelijke Opvoeding* nr 6) en bootcamp. Hoewel dit ook via fitnessclubs wordt georganiseerd is het ook mogelijk

dit zelfstandig te doen zonder fitnessclub of -apparaten. De strekking is de uitdaging van de fitnessstraining uitvoeren zonder dure fitnessapparatuur maar met eenvoudige middelen die als gewicht kunnen worden gebruikt. Bijvoorbeeld je eigen lichaamsgewicht. Groepen gaan met elkaar een fitnessprogramma opstellen en uitvoeren in hun crossfitbox. Dit kan zowel binnen als buiten.

In de gymles kan fitheid via bootcamp- of crossfitaanpak leiden tot fitheidstraining in de eigen omgeving. Er zijn voorbeelden van fitheidstoestellen die op speelplaatsen en in buurten of in de natuur fitheidstraining op eigen wijze mogelijk maken.

### **Fietsen**

Een ander voorbeeld zijn de knooppunten fietsroutes die landelijk zijn aangelegd en via schoolbuurten bereikbaar zijn. Zeer geschikt voor recreatieve en sportieve fietstoertochten en puzzeltochten. Leerlingen maken vooraf via de computer een planning en voeren deze uit met groepjes en maken groepsfoto's bij de gehaalde knooppunten.

Een lang gerekt stuk fietspad langs een dijk leent zich uitstekend voor skeeleren en skaten of loop- en fietsuitdagingen. Andere voorbeelden van uitdagingen in de landschappelijke omgevingen zijn oriëntatietochten al dan niet met hindernissen. Dit kan met kaart en kompas of met GPS. Leerlingen kunnen zelf ook tochten voor elkaar uitzetten.

### **Uitdagen zelf kiezen**

Daarmee zijn we bij een belangrijke karakteristiek gekomen van Freesport: leerlingen kiezen zelf hun eigen uitdaging en ontwerpen hun eigen bewegingssituatie. De docent helpt en stimuleert het ontwerpen.

### **Meerdere zingevingen**

Het is belangrijk dat leerlingen leren dat ze hun eigen omgeving leren gebruiken op een manier die hun aanspreekt. Dat ze leren kijken naar de mogelijkheden voor activiteiten in hun buurt of woonplaats. Waarbij ze een houding ontwikkelen waarin ze uitdagingen zien die bij hun passen en die ze zelf aan kunnen gaan.

Wat kunnen wij daarmee in de LO-les?

Leerlingen in aanraking brengen en bekend maken met de speelmogelijkheden in de buurt. Dat kan door eerst specifieke activiteiten te oefenen in en rondom school in gymzaal en sportveld. Maar daarna of daarnaast is een vervolg mogelijk op speelterreinen in de buurt van de school. Zijn er geen grasvelden dan zijn er pleinen of parken of bossen waar mogelijkheden verkend kunnen worden voor activiteiten



Ter plekke gebouwd

▲ naar keuze van leerlingen. De docent kan hier gebruik van maken.

### Kwaliteit bewaken

Belangrijk is en blijft dat de activiteiten in de buurt uiteindelijk leiden tot beter leren bewegen. Dat wat leerlingen in hun eigen buurt kunnen doen, zal door veelvuldig oefenen en uitvoeren verbeteren. De grootste voetbaltalenten hebben het spelletje niet geleerd op de club of vereniging. Maar op straat, pleintje of veld in de buurt.

Het is van belang die activiteiten te kiezen 'die leiden tot een verantwoorde, blijvende, zelfstandig en perspectiefrijke deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman).

### Verantwoord

Verantwoord is een voorwaarde die vooral verwijst naar aspecten van veiligheid. Freerunners kent sprongen en uitvoeringen die risicovol zijn, zeker zonder veiligheidsmaatregelen (matten bijvoorbeeld). Wijzen op en leren omgaan met beschermende kleding (skaten) is belangrijk. Dit geldt ook voor een aantal activiteiten binnen fitnessoefeningen (crossfit). De LO-docent speelt een belangrijke rol bij wijzen op verantwoorde (veilige) deelname door leerlingen aan deze activiteiten.

### Zelfstandig

De voorwaarde van Stegeman van zelfstandig deelname verwijst naar het loskomen van instituten, clubs en verenigingen. Het gaat om verbreding van de cultuur van sport en bewegen.

Bij clubs en verenigingen kun je natuurlijk ook terecht voor sport en beweegactiviteiten. Maar het gaat er vooral om dat leerlingen leren zelf initiatief te nemen in het kiezen en uitvoeren van bewegingsactiviteiten. Zeker in deze tijd van verinstitutionalisering zijn veel mensen geneigd hun bewegingsactiviteiten vooral onder leiding van 'specialisten' uit te voeren bij club of vereniging tegen betaling. Het belang van bewegingsonderwijs is onder andere leerlingen te leren dat zij zelfstandig activiteiten kunnen uitvoeren in hun directe omgeving.

### Perspectiefrijk

De voorwaarde perspectiefrijk in de definitie van Stegeman betekent dat er activiteiten gedaan worden waarin leerlingen zich verder kunnen ontwikkelen en die toekomstperspectief hebben. Hierin dien onderscheid gemaakt te worden tussen kortdurende trends of activiteiten die modeonderhevig zijn en activiteiten die langdurig beoefend kunnen worden en aansluiten bij de ontwikkeling van de leerlingen. Bossabal (volleybal op een springkussen) wordt op aanvraag gespeeld op scholen. Deze activiteit is moeilijk, vraagt een hoge motorische vaardigheid en is niet door leerlingen zelf even neer te zetten of veelvuldig te spelen. Daarmee is het weinig perspectiefrijk, hoewel de plaatjes en beelden veel spektakel beloven en aantrekkingskracht hebben. Terwijl beachvolleybal makkelijker is op te zetten en te organiseren door leerlingen. Deze vorm van twee tegen twee volleybal is daarmee perspectiefrijker.

### Dilemma's

Docenten die met leerlingen de buurt en omgeving van de school willen gaan verkennen wat betreft sport en bewegingsmogelijkheden komen wel een dilemma's tegen. Enkele zijn hierboven geschetst, zoals:

- Hoe kan ik de veiligheid waarborgen?
- Hoe kan ik inspelen op de mogelijkheden in de buurt?
- Hoe kom ik tegemoet aan de verscheidenheid in zingeving en het grote scala aan bewegingsmotieven?
- Hoe kan ik een ontwikkeling in beter leren bewegen stimuleren?
- Hoe kan ik de leerlingen hierin initiatieven laten nemen?

Dit zijn vragen waar je als docent al doende en omgevings specifiek antwoorden op zult moeten vinden. Maar het begint met de overtuiging dat wat we leerlingen willen leren niet alleen voorbehouden blijft aan uitvoeringen binnen de vier muren van de gymzaal of de lijnen van het sportveld. Maar dat ze hun activiteitenarsenaal leren uitbreiden en toepassen in hun directe leef- en woonomgeving.

Foto's  
Internet

### Contact

m.massink1@upcmail.nl

### Kernwoorden

freesport, actuele bewegingsactiviteiten, veranderende sportcultuur