

Beweegplezier!

Freesport in VO

SLO, nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling heeft videobeelden van negen freesporten verzameld op diverse scholen van het voortgezet onderwijs en als 'doorkijkjes' op www.bewegingsonderwijs.slo.nl gezet. Het freesportproject is in 2013 afgesloten. In dit artikel staat een onderbouwing van de freesportleerlijnen freerunning en freebiking en van de negen doorkijkjes.

Door: Ger van Mossel

Jongeren zoeken in hun nabije omgeving steeds naar nieuwe uitdagingen om te bewegen en te sporten. Op zee zoeken ze de golven om op te surfen. Als er sneeuw ligt, glijden jongeren met hun omgebouwd skateboard van hellingen af. Bij wind laten ze zich met hun kite voortstuwen over het water of zelfs over een besneeuwd weiland. En het klimmen op en springen vanaf muurtjes is er altijd al geweest. In de literatuur krijgen deze activiteiten verschillende benamingen: leefstijlsporten, alternatieve sporten,

trendsporten, whizzsports, extreme sports of experience sports (Lucassen & Wisse, 2011).

Geen randvoorwaarden op school

Aanvankelijk liet het bewegingsonderwijs dergelijke leefstijlsporten aan zich voorbij gaan. Tegelijkertijd zien we dat heel veel jongeren zich buiten de school tot dergelijke activiteiten aangetrokken voelen. Dat scholen hier weinig aandacht aan besteden, komt vaak door het



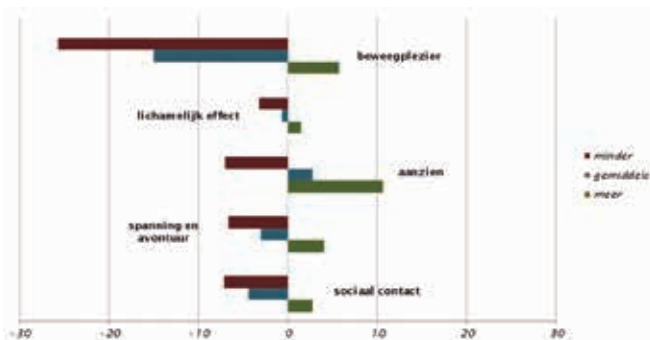
ontbreken van randvoorwaarden zoals materiaal, accommodatie en kosten. Uiteraard spelen ook de veiligheid en de daarbij horende verantwoordelijkheden van de school een rol. Veel scholen reserveren aansprekende, actuele activiteiten voor het (voor)examenjaar. De laatste jaren zien we dat scholen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs (onderbouw vo) steeds meer zoeken naar mogelijkheden om informele en vernieuwende activiteiten op te nemen in hun programma. Bij een aantal van deze activiteiten zijn er beperkingen vanwege materiaal en budget, maar er zijn ook activiteiten die goed te doen zijn in een standaard gymnastiekzaal en aansluiten bij de docentvaardigheden. SLO heeft de vraag gesteld of 'streetsporten' of leefstijlsporten binnen bewegingsonderwijs veilig en toegankelijk gemaakt kunnen worden voor alle leerlingen om daarmee docenten te kunnen inspireren. Bovenal wil SLO de motivatie van jongeren om te bewegen en te sporten bevorderen.

Motivatie van leerlingen om te bewegen en te sporten

Leerlingen verschillen in de mate van motivatie om te bewegen en te sporten. Drie vormen van motivatie in volgorde van niet willen, moeten en willen zijn: amotivatie, gecontroleerde motivatie of *moetivatie* en autonome motivatie of *goesting* (Haerens et al., 2010). Bij amotivatie vinden leerlingen bewegingsonderwijs nutteloos, bij hen ontbreekt elke vorm van motivatie om deel te nemen. Bij moetivatie is sprake van 'moeten' vanuit een extern of intern opgelegde verplichting. Deelname aan de les bewegingsonderwijs is geen doel op zich, maar een middel om iets anders te verkrijgen of iets te bereiken. Bij goesting ziet de leerling in dat deelname aan bewegen voor hem- of haarzelf van betekenis is, hij of zij beweegt vanuit persoonlijk belang (Aelterman et al., 2011). Leerlingen hechten belang aan één of een combinatie van beweegen sportmotieven: lichamelijk effect, aanzien, spanning en avontuur, sociaal contact en beweegplezier (Stuij et al., 2011). Bij de eerste vier motieven gaat het om het nut of belang van bewegen, zonder diepere motieven voor de bewegingsactiviteit zelf. Bij het motief beweegplezier gaat de leerling volledig in op de 'gein' van het bewegen zelf. De leerling is helemaal uit zichzelf geïnteresseerd in een bepaalde bewegingsactiviteit, hij of zij is volledig intrinsiek of autonoom gemotiveerd. Leerlingen hebben plezier in en passie voor bewegen (Haerens et al., 2010).

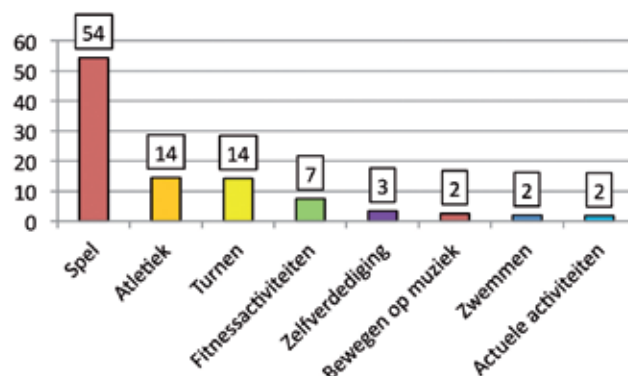
Beweeg- en sportmotieven en het activiteitsniveau

Beweegplezier maakt het grootste verschil in lichamelijke activiteit of het activiteitsniveau bij jongeren (zie figuur 1). Beweegplezier blijkt

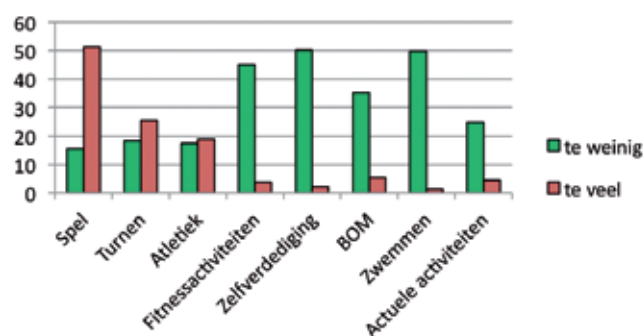


Figuur 3. Afwijking activiteitsniveau in procenten van het gemiddelde (= 0-punt), naar beweeg- en sportmotieven (Stuij & Wisse, 2011).

In 2007 is het onderzoek Naar beter bewegingsonderwijs (Stegeman, 2007) verricht. Uit een van de deelonderzoeken blijkt dat in het voortgezet onderwijs de meeste aandacht wordt besteed aan spel, gevolgd door turnen, atletiek en fitnessactiviteiten, zie tabel 1 (Van Mossel en Stegeman, 2007). Er is weinig aandacht voor zelfverdediging en bewegen op muziek. Aan actuele activiteiten, zoals mountainbiken, skaten/skeeleren, schaatsen, kanoën wordt in de onderbouw vo niet of nauwelijks aandacht besteed, hoewel zowel leerlingen als docenten daar wel belangstelling voor hebben. (Van Mossel & Stegeman, 2007; Bax, 2010). Veel leerlingen geven aan dat er te veel aandacht wordt besteed aan spel, turnen en atletiek en te weinig aan bewegen op muziek, zelfverdediging, zwemmen en actuele activiteiten (zie tabel 2).



Figuur 1. Aantal lessen in procenten in het vo volgens leerlingen van de tweede klas en voorexamenklas (Van Mossel & Stegeman, 2007)

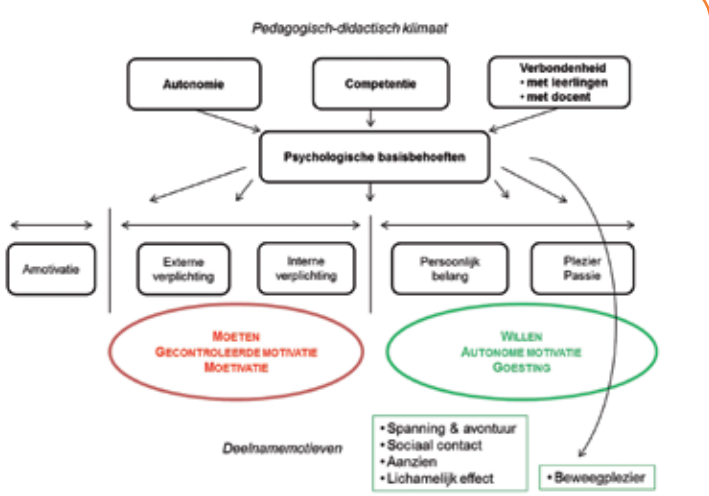


Figuur 2. Aantal leerlingen in procenten met te veel en te weinig lessen in een bepaald activiteitsgebied (Van Mossel & Stegeman, 2007)

een belangrijke motivatie voor dagelijkse lichamelijke activiteit (Stuij et al., 2011). Leerlingen met minder en gemiddeld beweegplezier hebben een laag activiteitsniveau. Het motief lichamelijk effect, in tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, vertoont nauwelijks samenhang met het activiteitsniveau van jongeren. Gezondheidsmotieven stimuleren jongeren niet om vaker te gaan bewegen en sporten. Jongeren die het motief aanzien belangrijk vinden, bewegen en sporten het vaakst. Het zijn bijvoorbeeld jongeren die in de selectieteams zitten van sportverenigingen en meerdere keren per week trainen. Aanzien leidt tot minder grote verschillen in het activiteitsniveau dan beweegplezier. En op het moment dat het motief aanzien met de leeftijd vermindert, verdwijnt de 'drive' om die bepaalde sport te blijven uitoefenen. Het motief aanzien biedt geen garanties voor een actieve leefstijl voor later. Belangrijk is dat deze jongeren later kunnen overstappen naar sporten waarvan zij het beweegplezier hebben leren onderkennen.



FOTO: HANS DIJKHOFF



Figuur 4. SDT en beweg- en sportmotieven

SDT en beweg- en sportmotieven

Volgens de *Self Determination Theory* (SDT) wordt autonome motivatie bereikt als voldaan wordt aan drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2007; Aelterman et al., 2011; 2012). Tijdens de lessen creëert de docent een pedagogisch-didactisch klimaat waarin deze psychologische basisbehoeften worden bewerkstelligd bij zo veel mogelijk leerlingen. De waarde die leerlingen hechten aan beweegplezier, hangt af van in hoeverre gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid worden bereikt (zie figuur 2).

Twee freesport leerlijnen

In 2009 is SLO gestart met het ontwikkelnetwerk 'Streetsport'. Het netwerk bestond uit een aantal docenten LO, een sportservicecentrum, een toestellenfabrikant en diverse experts. Later is het netwerk omgedoopt tot het netwerk 'Freesport'. Bij freesport gaan jongeren op eigen speelse wijze in op de bewegingsuitdagingen van de direct beschikbare natuurlijke of stedelijke omgeving (Massink, 2010). Uit een groslijst met allerlei streetsportactiviteiten hebben we de keuze gemaakt om eerst freerunning uit te werken en te kijken hoe de vakwereld hierop zou reageren. Maarten Vijfhuijze sloot zich als freerunningexpert aan bij het netwerk. Het heeft in 2010 geleid tot de leerlijn freerunning die bestaat uit twaalf lessen verdeeld over leerjaar 1, 2 en 3 van het voortgezet onderwijs. Bij freerunning leggen leerlingen op verschillende wijze een parcours met obstakels af. De verschillende deelnameniveaus (rookie, expert, master en pro) zijn met kleurde shirts (respectievelijk geel, groen, blauw en zwart) op video gezet. Freebiking was de tweede leerlijn. Immers bij bewegingsonderwijs zou toch ook iets aan fietsen moeten worden gedaan in een fietsland als Nederland? Een vroegere buurjongen 'uit de straat' van een van de netwerkleden was professioneel trialbiker Rick Koekoek. De eerste praktijkbijeenkomst met mountainbikes in de gymzaal was nog vrij ongericht. Al gauw werd duidelijk dat het met de trialbikes en 'moves' van Rick een hele uitdagende sport is voor jongens én meisjes. Het

heeft in 2011 geleid tot de leerlijn freebiking met trialbike in de gymzaal en mountainbike outdoor. Bij MTB hielp wereldkampioen fourcrosser Joost Wichman bij de opname van de methodische beelden. De reacties uit de vakwereld op deze leerlijnen waren overweldigend. Bijna dagelijks kreeg SLO een verzoek om ergens naschooling komen te verzorgen. We speelden deze door naar de diverse experts. Door inrichting van de projectsite www.freesport.slo.nl was er internationaal, maar ook van de jongeren zelf belangstelling. We kregen zelfs e-mails van ouders met de vraag waar hun zoon of dochter kon leren freerunnen en of ze zo'n trialbike konden kopen. Leraar24 heeft een freerunning- en biketriallles op video gezet voor op hun eigen website (www.leraar24.nl). In 2012 verscheen de Canon van 150 jaar Lichamelijke Opvoeding met als laatste venster *SLO ontwikkelt Freesport* (www.canonlo.nl).

Onderzoek freerunning in het voortgezet onderwijs

Het *Beleidskader Sport, Bewegen & Onderwijs* bood SLO de kans om de leerlijn freerunning verder theoretisch te onderbouwen en onderzoek te doen naar mogelijke effecten van freerunninglessen op het beweeg- en sportgedrag bij de leerlingen (Van Mossel, 2013). Samen met het Mulier Instituut is een onderzoeksopzet opgesteld en is aan drie netwerkscholen gevraagd om hieraan mee te doen. Bij de bezoeken op de betrokken scholen hebben we gezien dat freerunning leeft bij de leerlingen, zowel in de lessen bewegingsonderwijs als tijdens clinics, keuzewerktijd en schoolpauzes om bijvoorbeeld te oefenen voor het freerunningtoernooi. De betrokken scholen konden freerunning van de 'straat' veilig en toegankelijk aanbieden tijdens de lessen bewegingsonderwijs en schoolsportactiviteiten. Volgens het netwerk freesport kennen de freerunninglessen drie belangrijke succesfactoren:

- leerlingen kunnen deelnemen op eigen speelse wijze
- de activiteit is grensverleggend
- en er is een dvd of website beschikbaar met beeldmateriaal als didactisch hulpmiddel voor leerlingen.

Uit het freerunningonderzoek blijkt dat de beoogde opbrengsten van vier freerunninglessen vooral worden bereikt bij de betere leerlingen (*experts* en *masters*) en nog niet bij alle leerlingen (*rookies*). Er zijn aanwijzingen dat naast het karakter van freerunning als freesportactiviteit ook het pedagogisch-didactisch klimaat tijdens de les een rol speelt. Heel belangrijk is dat er tijdens de lessen een klimaat heerst waarin gevoelens van autonomie en competentie worden bevorderd bij alle leerlingen. Alleen dan gaan leerlingen op eigen speelse wijze in op de verschillende bewegingsuitdagingen van freerunning.

Doorkijkjes freesport

In 2013 heeft SLO negen freesportachtige activiteiten in kaart gebracht bij diverse scholen en als doorkijkjes op video gezet: bodyboarden, golfsurfen, rollurfen, digi rope skipping, freerunning, discgolf, skiff-roeien, slingeren en YOU.FO, zie www.freesport.slo.nl. SLO wil met deze videobeelden docenten inspireren om aandacht te besteden aan freesport, zowel qua inhoud als qua pedagogisch-didactische aanpak bij reguliere en actuele beweeg- en sportactiviteiten. Ons ideaal is dat leerlijnen worden ontwikkeld voor dergelijke activiteiten en op video worden gezet. Er is binnen de vakwereld veel behoefte aan digitale beelden met verschillende deelnameniveaus voor de eigen professionalisering en het gebruik als didactisch hulpmiddel voorleerlingen (Duteweerd, 2012).

Motivatie bij freesport

Met freesport verbreden en vernieuwen scholen het beweeg- en sportsportaanbod tijdens de lessen bewegingsonderwijs en de schoolsport. Bovendien ontdekken leerlingen nieuwe beweeg- en sportmogelijkheden in de fysieke (woon)omgeving. Freesport als verschijningsvorm nodigt leerlingen uit om op eigen speelse wijze in te gaan op verschillende bewegingsuitdagingen die passen bij de activiteit. Bij bewegingsonderwijs is het belangrijk dat er een pedagogisch-didactisch klimaat heerst dat die speelse houding stimuleert bij leerlingen. Alleen dan bevordert freesport gevoelens van autonomie en competentie en hechten leerlingen waarde aan het motief beweegplezier. Dit leidt tot een positieve waardering van LO, inzet en betrokkenheid bij LO en toename van het activiteitsniveau (zie figuur 3. *Motivatie bij freesport*).

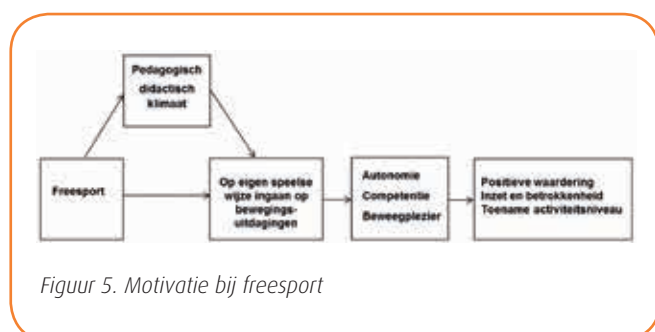
Bewegen beleven

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (Brouwer, 2007, 2012) staan zes leerlijnen van actuele activiteiten als klimmen, schaatsen en mountainbiken. De twee freesportleerlijnen freerunning en freebiking zijn daarop

een aanvulling. De doorkijkjes freesport laten zien dat scholen diverse actuele activiteiten in hun programma opnemen. Daarbij gaat het er om dat leerlingen beter worden in verschillende freesporten (kwaliteitsleutel bewegen verbeteren), maar vooral dat zij het bewegen leren beleven. Bij de ontwikkellijijn bewegen beleven leren leerlingen op eigen speelse wijze in te gaan op allerlei verschillende bewegingsuitdagingen en het bewegen te waarderen. Leerlingen leren een onderscheid te maken tussen de aangeboden activiteiten en hun eigen wensen en mogelijkheden. Zij leren initiatieven te nemen om méér te ervaren en verdere mogelijkheden/perspectieven te ontdekken. Als leerlingen eenmaal de 'gein' van bewegen hebben doorvoeld, dan zitten zij er voor het leven aan vast.

Literatuur

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2012). Students' objectively measured physical activity levels and engagement as a function of between-class and between-student differences in motivation towards physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 457-480.
- Bax, H. (2010). *De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school: Een spiegel voor de vakwereld*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E. & Zonnenberg, A. (2007, 2012). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luitingfonds.
- Deci, E.L & Ryan R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L & Ryan R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & R.M. Ryan (2002), *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Duteweerd, L. (2012). *Werken aan Kwaliteit Bewegen en Sport*. Enschede: SLO.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G. De Bourdeaudhuij, L. & Vansteenkiste, M. (2010). The quality and quantity of motivation for secondary school physical education and its relationship to the adoption of physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review* 16 (2), 117-139.
- Lucassen, J. & Wisse, E. (red.) (2011). *Sporten op de grens. Studies over leefstijlsporten*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Massink, M. (2010). Wenden en keren: freerunning of turnen leren. *Lichamelijke Opvoeding*, 98, (11), 25-27.
- Mossel, G. van & Stegeman, H. (2007). Vaksecties LO en de ervaringen van hun leerlingen. In H. Stegeman (red.), *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op*
- Mossel, G. van (2013). *Freerunning in het voortgezet onderwijs. Mogelijke effecten van vier lessen freerunning in onderbouw vo op motivatie en deelnamemotieven bij jongeren van 12 tot 15 jaar*. Enschede: SLO.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2007). Active Human Nature. In Hagger, M.S. & Chatzisarantis (red.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19). Champaign: Human Kinetics.
- Stegeman, H. (red.) (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs*. Den Bosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- Stuij, M, Wisse, E., Mossel, G. van, Dool, R. den, Lucassen, J. (2011). *School, Bewegen en Sport*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Stuij, M & Wisse, E (2011). Plezier in bewegen, beste garantie voor actieve leefstijl. *Lichamelijke opvoeding* 99 (2), 31-33. ■



Figuur 5. Motivatie bij freesport

Contact:

Ger.van.mossel@slo.nl