

Reactie op het artikel in HLN (19/4/2021): “Onderwijsexpert vraagt leerstof te schrappen: “L.O. in Latijn-wiskunde: laat dat vallen” (<https://www.hln.be/onderwijs/onderwijsexpert-vraagt-leerstof-te-schrappen-l-o-in-latijn-wiskunde-laat-dat-vallen~a442e46e/>)

## **Lichamelijke Opvoeding is een basisrecht voor elke leerling!**

Deze ochtend lees ik tot mijn grote ontsteltenis dat de belangrijkheid van een basisvak als Lichamelijke Opvoeding voor bepaalde richtingen wederom als ‘niet essentieel’ wordt beschouwd door ‘onderwijsexperts’. Wat mij in deze communicatie vooral verontrust is dat er een onderscheid wordt gemaakt tussen leerlingen. Het lijkt mij kort door de bocht om adviezen voor het weglaten van basisvakken, zoals bijvoorbeeld “Lichamelijke Opvoeding”, in het onderwijspakket voor bepaalde studierichtingen door te voeren of zelf nog maar te overwegen. Differentiatie binnen onderwijs ben ik echter wel zeer genegen omdat het leerlingen meer kansen kan bieden om hun leren daar te laten aansluiten waar hun kans op leren het grootst is. En net daarom is bewegingsonderwijs voor vele leerlingen nu net zo belangrijk. Met het hedendaags bewegingsonderwijs pogen leraren Lichamelijke Opvoeding immers leerlingen competent te maken in het aannemen en onderhouden van een fitte en gezonde levensstijl. Een levensstijl die volgens de “beperkte” evidentie die we tot op heden hebben over de COVID19 pandemie, als beschermende factor op kan treden bij het bieden van weerstand aan de besmetting met een virus dat hardnekkig is en ons stevig om de oren slaat.

### **Bewegingsonderwijs een essentiële schakel**

De Vlaamse Universiteiten en Hogescholen zetten zich in om kwalitatieve opleidingen te realiseren die leraren afleveren met een uitgebreide expertise om duurzaam en kwaliteitsvol bewegingsonderwijs te kunnen geven. Het onderwijsvak ‘Lichamelijke Opvoeding’ en de leraren die dit onderwijsvak geven worden tevens ondersteund door een krachtige vakorganisatie, de Bond voor Lichamelijke Opvoeding. Een organisatie die tot op de dag van vandaag de belangen van het onderwijsvak “Lichamelijke Opvoeding” onderschrijft en verdedigt op basis van wetenschappelijke evidentie.

Lichamelijke Opvoeding heeft een aantal belangrijke doelstellingen die de gezondheid van leerlingen probeert te versterken, waaronder: leerlingen bewegingsvaardiger maken, hen leren hoe ze een fitte en gezonde levensstijl kunnen aannemen en verder uitbouwen en hen voorbereiden op een kritische deelname aan de bewegingscultuur in onze samenleving. Bewegingsarmoede is echter een reëel en jammer genoeg nog groeiend probleem. De evidentie is ontegensprekelijk aanwezig (WHO, 2020, web annex). Om de bezorgdheid rond bewegingsarmoede in onze samenleving scherp te stellen communiceerde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2020) nieuwe richtlijnen rond minimale dagelijkse beweging voor de wereldbevolking. Deze richtlijnen roepen op tot méér bewegen, zeker bij de doelgroep van schoolgaande jongeren in het Secundair Onderwijs omdat de nood daar heel acuut is.



### **Niet alleen meer bewegen maar ook langdurig stilzitten doorbreken**

Jongeren worden omwille van de COVID19 pandemie nog vaker dan anders aan hun stoelen gekluisterd om er langdurig stil te zitten (meer dan 30 minuten ononderbroken). Ook hier is voor bewegingsexperts (lees: leerkrachten lichamelijke opvoeding) een belangrijke rol weggelegd. De methodologische en inhoudelijke competenties zijn aanwezig om een gepaste ondersteuning te bieden aan de collega's om samen een antwoord te bieden aan de risico's en gevaren van onze sedentaire samenleving. Het Vlaams Instituut Gezond Leven besteedt hier reeds ruime aandacht aan en heeft dit als één van de prioritaire doelstellingen in hun beleid opgenomen. Zie ook hun webpagina "Beleid rond minder lang stilzitten op school". Ook MOEV (de voormalige Stichting VlaamseSchoolsport) heeft het ondersteunen van scholen in het uitbouwen van een actief bewegingsbeleid in de beleidsdoelstellingen. Kortom, Vlaanderen erkent de problematiek en zet er actief op in.

### **Regelmatige deelname aan fysieke activiteit ondersteunt het cognitieve functioneren**

Uit onderzoek leren we ook dat het structureel inbouwen van beweging met middelmatig tot hoge intensiteit in het dagritme van alle leerlingen hun cognitieve functioneren bevordert en hun mentale vermoeidheid vermindert (Biddle, Ciaccioni, Thomas & Vergeer, 2019). Reden te meer om niet zomaar het onderwijsvak Lichamelijke Opvoeding ondoordacht aan de kant te schuiven.

### **Helder en constructief communiceren**

Het is begrijpelijk dat er keuzes moeten gemaakt worden. Ik pleit er daarom dan ook voor een open dialoog te voeren met mensen die een specifieke expertise hebben binnen het bewegingsonderwijs worden over wat in een face-to-face onderwijsaanbod nu een plaats dient te krijgen en welke daarin de prioriteiten zijn. Dat lijkt voor mij alvast een evidentie. Een bijkomende evidentie is dan ook niet per 'onderwijs vak' te beslissen of het al dan niet in contactonderwijs of in het 'onderwijspakket' van leerlingen thuishoort, maar wel te bekijken

welke onderwijsdoelen nu net contactonderwijs vereisen en welke via andere onderwijsmethoden of andere leerstrategieën kunnen aangeboden worden. In dat opzicht bestaan er ook, al is dit niet vanzelfsprekend, mogelijkheden om een deel van de onderwijsdoelen van het bewegingsonderwijs via afstandsonderwijs te realiseren. Het schrappen van doelen of het weglaten van een 'onderwijsvak' lijkt mij een ondoordacht en onverstandig idee. Bovendien kan een scholengroep of directie samen met de leraren Lichamelijke Opvoeding structureel bekijken op welke wijze bewegingsonderwijs kan ingezet worden om het leren van leerlingen mee te ondersteunen. De bewegingseducator kan een belangrijke rol spelen in het uitbouwen van een kwalitatief gezondheidsbeleid in de school als de ruimte en verantwoordelijkheid toevertrouwd worden.

Lichamelijke Opvoeding is een basisrecht voor elke leerling!

*“Article 1 – The practice of physical education, physical activity and sport is a fundamental right for all” UNESCO, 2015*

### **Bronnen**

Biddle, Stuart J.H.; Ciaccioni, Simone; Thomas, George and Vergeer, Ineke, 2019. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 42, , 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: Web Annex. Evidence profiles. Geneva: World Health Organization; 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>

MOEV – <https://www.moev.be>

Gezond Leven <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag>

UNESCO, 2015. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport, 17 November 2015 - [http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

Prof. dr. Wouter Cools

Docent Educatieve Master Lichamelijke opvoeding, Vrije Universiteit Brussel.

Lector Educatieve Bachelor Opleiding Secundair Onderwijs: Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie, Arteveldehogeschool, Gent.



Voor meer informatie kan u steeds terecht bij:



wouter.cools@vub.be



**PROF. DR. WOUTER COOLS**

Vakdidacticus Lichamelijke Opvoeding en  
Bewegingswetenschappen –

**Multidisciplinair Instituut**

**Lerarenopleiding** – room 4.23

**T** +32 (0)2 614 87 74

**M** +32 (0)497 54 36 98

Pleinlaan 9 - 1050 Brussel - [www.vub.ac.be](http://www.vub.ac.be)



**MOVEMENT & NUTRITION  
FOR HEALTH & PERFORMANCE  
RESEARCH GROUP**

<http://move.research.vub.be/>