

In het water

Dit topic gaat over physical literacy. In andere bijdragen in dit nummer wordt uitvoerig ingegaan op de vier elementen die de kern vormen van het begrip physical literacy: competentie, motivatie, vertrouwen en kennis. In dit artikel zoomen we in op één specifieke toepassing van physical literacy, namelijk de mens in beweging in water.

TEKST KRISTINE DE MARTELAER

Aquatic Literacy = Physical Literacy in, op en rond het water

De vorm die we daarvoor gebruiken is het beantwoorden van enkele vragen:

- Wat wordt verstaan onder water competent, zwemveilig zijn, en aquatic literate?
- Waarom is leren zwemmen relevant?
- Wie is verantwoordelijk om de Nederlandse bevolking en de kinderen/jongeren in het bijzonder 'aquatic literate' te maken?

Vraag 1

'Wat wordt verstaan onder water competent, zwemveilig zijn, en aquatic literate'?

Aangezien er meerdere concepten zijn die min of meer vergelijkbaar zijn, is het belangrijk

deze omschrijvingen te verduidelijken en aan te halen welke aspecten hiervan in de Nederlandse sport- en onderwijscontext (en het daaraan gekoppelde onderzoek) van betekenis kan zijn.

De term 'aquatic readiness' of 'klaar zijn voor het water' werd reeds in de jaren negentig omschreven als fundamentele vaardigheden, attitudes en inzichten die voorafgaan aan het verwerven van meer geavanceerde aquatische vaardigheden, zoals zwemslagen en tal van aquatische activiteiten in een veilige omgeving (Langendorfer & Bruya, 1995). Het is net die waterveiligheid die op de eerste plaats komt in de zoektocht naar prioritaire vaardigheden,



Op het water

kennis/inzicht en attitudes voor kinderen en jongeren. Een internationale werkgroep heeft hierop doorgewerkt en op basis van een literatuuroverzicht (Stallman et al., 2017) aangegeven wat er dient geleerd te worden om competent zijn in het water (water competence). Hierbij dient benadrukt te worden dat water competent zijn een dynamisch gegeven is en dus niet vastligt op één bepaald moment aangezien het individu, de taak (beweeguitdaging) en de omgeving veranderen. Communicatie met ouders is zeker noodzakelijk om het valse veiligheidsgevoel bij ouders te vermijden in de overtuiging dat zij bij een bepaald niveau

van zwemcompetentie geen supervisie meer hebben. Het belang van volwassen toezicht, ook i.f.v. deze veranderende water-omgeving is dan ook een aandachtspunt in de educatie van kinderen EN ouders (Moran & Stanley, 2006). Geïnspireerd door de internationale ontwikkelingen in het zwemonderwijs, werd door een expertengroep van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ¹) 'zwemveilig zijn' omschreven als "In staat zijn om in en om het water te overleven en op een veilige manier te bewegen en te recreëren in de Nederlandse watercultuur." (Postma & De Martelaer, 2019, pg. 4). De NRZ heeft als doel de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo hoog mogelijk niveau te brengen. Het streven is dat iedereen het Zwem-ABC haalt om zo te voldoen aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Vooral vanuit Canada, waar men reeds lange tijd met het concept physical literacy werkt en zwemonderwijs samen met verdrinkingspreventie hoog op de agenda staat, wordt 'physical literacy in and on the water' als concept gebruikt². Bij 'aquatic literate' gaat het om meer dan zich comfortabel voelen in het water; het

impliceert ook het aanpassen van fundamentele bewegingsvaardigheden die op het droge zijn geleerd in het water. Kijken we naar modellen die op de ontwikkelingslijn van kinderen weergeeft hoe zij motorisch evolueren van reflexen naar rudimentaire bewegingen (zoals staan, rijden...) om dan, afhankelijk van de socio-culturele en geografische filter, te komen tot het kunnen uitvoeren van fundamentele (foundational) motorische vaardigheden (bv. rennen, bal trappen). De meer gespecialiseerde bewegingen zijn uiteindelijk noodzakelijk om tot slot te komen een breed gamma van fysieke activiteiten die men levenslang kan beoefenen. In hun opbouw vermelden Hulteen en collega's (2018), in tegenstelling tot de meeste auteurs van fundamentele basisvaardigheden, de zwemvaardigheden. De vrije slag wordt hier in de categorie van de 'foundational movement skills' aangehaald en een wel bepaalde zwemslag onder 'specialized movement skills'. Met gespecialiseerde skills kan bv. verwezen worden naar het leren van één of meerdere

De meer gespecialiseerde bewegingen zijn uiteindelijk noodzakelijk om tot slot te komen een breed gamma van fysieke activiteiten die men levenslang kan beoefenen.

(formele of wedstrijd-)zwemslagen. Maar als basis is het noodzakelijk om te werken aan 'aquatic readiness' (Langendorfer & Bruya, 1995) of water competence (Stallman et al., 2017). Voorbeelden hiervan zijn skills zoals te water komen, drijven, evenwicht, ademhalingscontrole, been- en armstuwing. Maar evenzeer attitudes zoals respect voor het water, naleven van de veiligheidsvoorschriften/afspraken en cognitieve aspecten zoals begrijpen hoe bewegen in het water werkt en welke boodschappen er via de instructie worden gegeven. Deze brede basis van competenties is fundamenteel vooraleer meer in detail bepaalde watersporten aan te leren. De zwemdiploma-ABC's werden recent ook aangepast rekening houdend met de internationale vraag om voldoende rekening te houden met dit brede concept van 'water competence'.

Tabel 1: Classificatie motorische competentie (Dudley, 2015)

Op het droge (land-based)	In, op en rond het water (water-based)
Locomotie (bv. stappen, rennen, springen...)	Locomotie (bv. beenstuwing, crawl, oppervlakteduik)
Stabiliteit (bv. balanceren, landen, draaien, ...)	Stabiliteit (bv. drijven, watertrappen, rol rond breedte-as, ...)
Objectcontrole (bv. vangen, werpen, schoppen, ..)	Objectcontrole (bv. zwemmen met vinnen, gebruik van snorkel, boei of touw werpen & vangen, ...)
Verplaatsen met voorwerp (bv. skaten, fietsen, skiën, rolstoel, ...)	Verplaatsen met voorwerp (bv. roeien, SUP, waterski, ...)

Een auteur die de kernelementen van physical literacy als overkoepelend concept bespreekt en zowel rekening houdt met de fysieke activiteiten op het droge als in het water (tabel 1) is Dudley (2015). Door deze vier categorieën van motorische competenties niet allen op het droge maar ook in het water toe te passen, wordt het duidelijk dat dit een breed scala van mogelijkheden in alle watersporten omvat.

Vraag 2

Waarom is leren zwemmen relevant?

Dat *leren zwemmen relevant* is, wordt sterk benadrukt in de internationale literatuur en leeft (of zou moeten leven) in de hoofden van iedere burger die in een land woont met tal van opportuniteiten in water. Mensen kunnen met water (oppervlaktes) in contact komen voor het werk, verplaatsing/transport en vrije tijd. In Nederland zijn er naast de vele zwembaden heel wat grachten, sloten en vijvers en er is uiteraard ook de kust. Kinderen en (jong)volwassenen kunnen tijdens hun verplaatsingen en bij het buitenspelen of rondhangen in de buurt van water accidenteel (niet intentioneel) in het water terechtkomen. Maar ook tijdens watersportrecreatie, zwemfeestjes enz. kunnen er ongevallen gebeuren, thuis, in overdekte zwembaden en in open lucht. Volgens de WHO (2014) is leren zwemmen een essentiële schakel in diverse preventiestrategieën. Verdrinkingspreventie is een bekommernis waar in heel wat landen en in het bijzonder in Nederland aandacht aan geschonken wordt. Preventie van verdrinking is één argument om te leren zwemmen. Daarnaast is de kennismaking met aquatische recreatie van groot belang om een eigen beweegidentiteit op te bouwen. De waterrecreatie die in onze Westerse samenleving mogelijk is, biedt immers veel kansen voor een levenslange gezonde en aangename vrije tijd. Dan hebben we het niet enkel over zwemmen, maar evenzeer over surfen, zeilen, kajak of met plezierbootjes varen, snorkelen enz. Naast deze verhoogde kans om toegerust te zijn voor heel wat mogelijkheden van aquatische recreatie in eigen land is er eveneens het watersporttoerisme waarbij wordt gereisd naar andere landen. Denken we hierbij aan de jongeren die in de zomer naar Frankrijk, Spanje, Portugal ... reizen om in de uitdagende golven van Atlantische oceaan te leren surfen. Physical literate zijn in waterrecreatie is dan ook bijzonder relevant in onze beweegcultuur. Er zijn tal van stimulansen of barrières die bepalend zullen zijn of er gespecialiseerde skills en in het geval van water competence ook deze basis zal worden geleerd. Het land, om op het droge te bewegen en de basismotoriek te leren,

is immers steeds beschikbaar en behoorlijk veilig. Leerkrachten LO die niet veel accommodatie op school hebben kunnen toch nog steeds skills op het droge aanleren. Voor leren bewegen in water is dat niet het geval. Eén van deze veel besproken barrières is immers de beschikbaarheid en toegankelijkheid van zwemlessen voor alle kinderen. Dit brengt ons bij de derde vraag...

Vraag 3

“Wie is verantwoordelijk om de Nederlandse bevolking en de kinderen/jongeren in het bijzonder ‘aquatic literate’ te maken?”

In Nederland blijkt 14% van de kinderen een zwemdiploma A te halen via school (Mulierinstituut, 2017b). Maar een zwemdiploma halen is geen eindpunt. Het streven is dat iedereen ‘water competent’ is, vertrouwen heeft maar niet overmoedig is en deze zwemveiligheid consequent toepast in een aangepaste wijze in functie van de waterrijke omgeving (*competent, confident en consistent* www.sunmyskyes.com.au). Pas dan is er sprake van zwemveiligheid in, op en rond het water en dit zowel in het zwembad, open water en de zee. De meerderheid (79%) van de Nederlandse bevolking vindt dat schoolzwemmen terug verplicht zou moeten worden (Mulier Instituut, 2017c). In het nieuw onderwijscurriculum dat op 10 oktober 2019 door *Curriculum.nu* werd aangeboden aan de minister van onderwijs wordt gesteld dat in een waterrijk land als Nederland beweeguitdagingen in en op het water tot de kern van het leergebied horen. De beweeguitdaging worden omschreven als ‘Drijven en verplaatsen in het water (pg 27), maar er zijn nog mogelijkheden genoeg om activiteiten in en op/rond het water op te nemen in de programma’s. Ieder kind dient beweeguitdagingen in het water gedurende zijn/haar schoolloopbaan te leren, in welke mate en welke aspecten is momenteel nog open. Essentieel hierbij is dat er zal worden aansloten op wat de kinderen al kunnen, uitdagingen die ze in het water willen aangaan en de lokale (water)omgeving waarin de leerlingen leven en recreëren.

Het uitdagende van de voorstellen vanuit *Curriculum.nu* is ook om meer interdisciplinair te werken. Er zijn bv. met het leergebied ‘Mens en natuur’ mogelijkheden tot samenwerking om beter zicht te krijgen op het medium WATER. Bewegen in op en rond het water geeft immers de kans om in te gaan op de eigenschappen van water als deelsysteem van onze aarde (water-bodem-lucht), om de biomechanische en scheikundige werking beter te begrijpen, waterkwaliteit te bestuderen enz. Voor een tweede leven van het schoolzwemmen is het dus nu het moment “*Make the Netherlands aquatic literate again*”

Referenties

- Dudley, D.A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy, *Teacher Education, The Physical Educator*, 72, pp. 236-260.
- Factsheet Mulier Instituut (2017a). Zwemvaardigheid 2016 (vanuit NL Zwemveilig) met cijfers van het Sociaal en Cultureel Planbureau
- Factsheet Mulier Instituut (2017b). Nederlanders over zwemveiligheid, Mulier-factsheet 2017/9, Utrecht: Mulier Instituut.
- Factsheet Mulier Instituut (2017c). Schoolzwemmen, perspectief gemeenten 2016, Mulier-factsheet 2017/1, Utrecht: Mulier Instituut.
- Hulteen, R, Morgan, P.J., Barnett, L.M., Lubans, D.R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan, *Sports Medicine*, 48(11), 10.1007/s40279-018-0892-6
- Langendorfer, S.J., & Bruya, L.D. (1995). Aquatic readiness: Developing water competence in young children. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Moran, K., & Stanley, T. Parental perceptions of toddler water safety, swimming ability and swimming lessons. *Int J Inj Contr Saf Promot*, 2006; 13:139-143.
- Planbureau (SCP/CBS – *Vrijtijdsomnibus* 2012, 2014, 2016), Mulier-factsheet 2017/18, Utrecht: Mulier Instituut.
- Postma, T. & De Martelaer, K. (2019). Definitie zwemveiligheid, Ede: Nationale Raad Zwemveiligheid.
- Stallman, R.K., Moran, K., Quan, L. & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future, *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10 (2), Article 3. DOI: 10.25035/ijare.10.02.03
- WHO (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/143893/9789241564786_eng.pdf;jsessionid=55234B87524B80A3D3FBE46314A713D1?sequence=1

Foto's

Anita Riemersma

Contact

kdmartel@vub.be

Kernwoorden

physical literacy, bewegingsonderwijs

¹ <https://www.nrz-nl.nl/>

² <https://activeforlife.com/make-sure-your-kids-have-skills-to-move-with-confidence-in-water/>