

Physical Literacy in de praktijk

Fysieke geletterdheid als de directe vertaling roept in eerste instantie geen associatie op met het vak LO. Physical Literacy is vooral in andere (Angelsaksische) landen een begrip. In Nederland is er een kwartiermakersgroep, met bekende namen uit de LO-vakwereld, die zich bezighoudt met het inburgeren van dit begrip en aanhaken bij ontwikkelingen in het buitenland. Ik ben benieuwd wat dit voor mij als LO docent betekent voor het dagelijks werk. Wat is bekend, wat is nieuw, wat zijn bevestigingen van mijn LO-praktijk en wat zijn (nieuwe) kansen en taken voor de toekomst?

TEKST MAARTEN MASSINK

Letterlijk of metafoor

'Geletterdheid' is de competentie om met informatie om te gaan, te begrijpen en doelgericht te gebruiken. Het is daarmee ruimer dan het kunnen lezen en schrijven. (Wikipedia).

Dit brengt mij er toe Physical Literacy op te vatten als een metafoor, waarbij ik me voorstel dat ik kan lezen en schrijven met mijn (fysieke?) lichaam. Ik heb mijn lichaam leren kennen en de mogelijkheden die er in de bewegingswereld liggen verborgen. Het gaat hier niet zozeer om het leren lezen en schrijven met mijn lichaam maar om de lichamelijke; de verhouding van mijn '(lichamelijk)zijn' tot de bewegingswereld om mij heen. Dit begrip ik uit het artikel *Physical Literacy; bouwstenen voor een leven lang bewegen voor jong en oud* van Johan Steenbergen.

Juiste term

Ik onderschrijf de mening van Bart Crum (*Lichamelijke Opvoeding Magazine 6, 2018*) dat de term Physical Literacy olie op het vuur is van de discussie over hoe wij ons vak aanduiden. Lichamelijke opvoeding roept al een discussie op. Wij voeden geen lichamen op maar maken leerlingen (personen) wegwijs in de bewegingswereld om hen heen. 'Bewegingsonderwijs' als aanduiding van ons vak doet daar meer recht aan dan lichamelijke opvoeding. De term Physical Literacy lijkt een sterke ruk in de verkeerde richting van het spectrum naar een dualistische mensvisie waarin sprake is

van een scheiding van lichaam (de fysieke voorwaarden) en geest. Kennis over jouw persoonlijke lichamelijke (bewegingsmogelijkheden) mogelijkheden zul je vooral bewegend in de ontmoeting met de wereld om je heen op moeten doen. Deze 'kennis' wordt deel van je persoonlijkheid waarbij het moeilijk (zinloos?) is om aan te geven waar het zich nestelt in je lichaam. Ondanks professor Scherder die in colleges (ook op tv en internet) haarfijn uitlegt welke trajecten er in ons brein worden gevormd, geactiveerd en onderhouden als we bewegen, is het in onze LO-vakwereld een veel gedeelde ervaring dat bewegen vooral wordt opgeroepen door de ontmoeting (uitdaging) met de wereld om ons heen. Daar ligt vooral de oorsprong van het (willen) bewegen. Kennis daarover moet

Bewegen vooral wordt opgeroepen door de ontmoeting (uitdaging) met de wereld om ons heen.

vooral worden aangeduid door een term die recht doet aan deze lichamelijke (relatie met de bewegingswereld). Physical Literacy roept bij mij op dat vooral de kennis over de fysieke (lichamelijke) voorwaarden wordt benadrukt.



Intrinsieke motivatie

▲ De bedoeling

Het belang van Physical Literacy is dat mensen een leven lang actief blijven deelnemen aan (al dan niet sportieve) bewegingssituaties. Het gaat er om te leren een krachtige bewegomgeving voor zichzelf en anderen te creëren waardoor dit blijvend deelnemen mogelijk wordt en ook een gewoonte wordt. Onderzoek wijst uit dat, met name met het ouder worden, het deelnemen aan bewegingssituaties sterk vermindert. Het is nodig gedurende je hele leven te blijven bewegen. Daarvoor is het nodig dat al van jongs af aan kinderen een positieve grondhouding, bewegingsvaardigheden en kennis over bewegen bijbrengt die nodig zijn om te kunnen en te willen bewegen.

(Bron artikel: *Physical Literacy. Een wenkend perspectief?* Johan Steenbergen)

Een leven lang actief blijven wordt bereikt door:

- 1 intrinsieke motivatie
- 2 competentie (motorische vaardigheden, regelvaardigheden)
- 3 vertrouwen in eigen kunnen, positieve sportbeleving
- 4 kennis over bewegingssituaties.

Intrinsieke motivatie

Je kunt leerlingen niet intrinsiek motiveren. Leerlingen kunnen dat alleen zelf. Als docent kun je wel bijdragen aan de motivatie. Een krachtige motivator is plezier. Dit wordt zonder meer herkend en onderkend door LO-docenten. De meeste docenten hebben 'plezierlessen' in hun repertoire. Plezier staat niet op zichzelf. In bewegingsonderwijs gaat het om plezier in bewegen, met als doel beter leren bewegen. En andersom; plezier ontstaat ook wanneer er vorderingen worden gemaakt. Plezier wordt vaak beleefd op momenten dat leerlingen helemaal opgaan in het hier en nu van de bewegingssituatie. Dat kan zijn met spel, dans, turnen atletiek, zelfverdediging enzovoort. Vooral de tik- en afgooispelen scoren hoog in de belevingswaarde. Hierin speelt de balans tussen jagen gejaagd worden een belangrijke rol. De technieken zijn eenvoudig (rennen, ontwijken, gooien en vangen) evenals de tactieken. Alhoewel de uitbouw van tik- en afgooispelen kan leiden tot spelen waarbij meer technische en tactische vaardigheden worden gevraagd. Zo is softbal een uitbreiding van tik- en afgooispelen.

Het programma en leuke lessen

Hier kan ook een spanningsveld ontstaan. Voordat er sprake kan zijn van intrinsieke motivatie is het nodig dat leerlingen eerst kennis maken met een onbekende of minder bekende activiteit. Dat vraagt in het begin zeker extra aandacht en concentratie. Sommige leerlingen en hun docenten kunnen en/of willen daar niet voldoende tijd voor vrijmaken. Niet iedere activiteit is meteen leuk of interessant. De activiteit wordt leuker naarmate je er handiger in wordt. Hoewel die activiteit misschien niet in eerste instantie gekozen wordt door leerlingen omdat het leuk is, maakt de docent in dat geval gebruik van de autoriteit van het 'programma'. "We doen het omdat het op het programma staat". Dit is een externe motivatie die je soms hanteert om uiteindelijk intrinsieke motivatie een kans te geven. Je hoopt dat leerlingen 'de gein' van de onbekende of minder populaire bewegingssituatie gaan inzien en er plezier aan gaan beleven. Wat daarbij helpt is dat ze vorderingen maken. Vorderingen maken is naast plezier een tweede krachtige intrinsieke motivator. Vorderingen inzichtelijk maken en waarderen is daarbij noodzakelijk. Het gaat hierbij vooral om de didactische competentie en het arsenaal van de LO-docent. Het hanteren van rubrics is daarbij een hulpmiddel. De leerlijnen beschreven in het Basisdocument PO en VO helpen daarbij. Met rubrics kunnen leerlingen zien, lezen,

horen, ervaren wat het niveau van deelnemen was, nu is geworden en mogelijk zal kunnen worden. Het werkt aanstekelijk de zone van de naaste ontwikkeling zichtbaar te maken

Praktijkvoorbeeld

Vandaag gaan we de coopertest, duurloop van 12 minuten, afsluiten. Leerlingen krijgen een blaadje uitgedeeld en schrijven de rondetijden op van de 200-meterbaan die hun partner aflegt. De voorgaande lessen hebben we het duurlopen voorbereid met een loopje van 6, daarna 8 en tot slot 10 minuten. Daarbij lag het accent op zo (rustig) hardlopen dat je het zonder wandelen kan volhouden. Een langzame joggingpas is prima als je daarmee de tijd uitloopt. Kan je harder dan is dat prima. Voor sommigen die niet aan sport doen is het zichtbaar moeilijker om een hoog tempo te lopen. De uitdaging voor hen is in een rustig (jogging)tempo de duurloop vol te houden. Ze worden gecoacht door medeleerlingen die hun rondetijden bijhouden. De coaches moeten goed kijken of ze hun loper moeten stimuleren om harder te lopen voor een grotere afstand of om juist rustiger te lopen om het vol te kunnen houden. De snelsten worden gewaardeerd vanwege hun grote afstand. De langzame lopers worden gewaardeerd vanwege het volhouden met het door hun juist gekozen tempo. Hierdoor zie je soms na afloop letterlijk een juichsfeer ontstaan. Er worden twee waardering-schalen gehanteerd. Eén voor de afstand en één voor het lopen in het juiste tempo. Je mag zelf kiezen op welke schaal je beoordeeld wilt worden. Zo ontstaat er waardering en plezier voor alle leerlingen. En er is aandacht voor leerlingen in andere rollen (elkaar coachen en waarden) als voorbeeld van meervoudige deelnamebekwaamheid; je bent actief als loper en als coach. Hoewel leerlingen soms (vaak?) niet intrinsiek gemotiveerd zijn voor een duurloop, maakt de uitdaging van verschillende waarderingsschalen voor de coopertest het wel interessant (en haalbaar) voor veel leerlingen. Wat begint vanuit de extrinsieke motivatie ('omdat het op het programma staat') is daarna voor sommige leerlingen aanleiding om door te gaan met hardlopen en het meedoen aan recreatieve duurloopjes en schoolwedstrijden.



(Vigotsky). Daarbij is het belangrijk dat er, ook voor het instapniveau, vorderingen te maken zijn die een belevingswaarde hebben.

Kansen en taken voor de toekomst

Leerlingen programmatisch kennis laten maken een veelheid van bewegingssituaties die deelname op basis van intrinsieke motivatie stimuleren.

Competentie

Uiteindelijk zullen mensen vooral in bewegingssituaties blijven deelnemen waarin ze zich thuis voelen en de weg weten. Dit geldt voor de bewegingsvaardigheden maar ook op sociaal gebied. Thuis voelen betekent dat je op jouw niveau kan deelnemen en gewaardeerd wordt. Hier ligt voor de docent en de leerling de uitdaging om met veel verschillende activiteiten kennis te maken. Maar ook om binnen die activiteit op verschillende niveaus te kunnen deelnemen. Steeds meer zie je dat, ook in verenigingen, er aandacht is voor de recreatieve deelnemer. Hopelijk heeft deze deelnemer (op school?) geleerd hoe hij het beste kan deelnemen aan sportieve bewegingssituaties. Dat zijn niet altijd de traditionele, gereguleerde sportsituaties. Op school vraagt dat van leerlingen en hun docenten dat leerlingen daar leren op verschillende niveaus en in verscheidene contexten deel te nemen.

Hier ligt voor de docent en de leerling de uitdaging om met veel verschillende activiteiten kennis te maken.

Bonden en clubs en verenigingen starten steeds vaker competities met regelaanpassingen waardoor in wisselende bewegingssituaties en -samenstellingen kan worden deelgenomen. Denk aan aangepaste afmetingen en deelnemersaantallen en speeltijden. Maar ook aan aangepaste regels (bij de jeugd gemeente jongens en meisjes voetbalteams, bij senioren 60 plus 'wandervoetbal'). Leerlingen moeten kennis en ervaring hebben van hun beweegniveau en in welk verband ze met hun specifieke competentie het beste kunnen deelnemen.

Het gaat hierbij om het beschikken over een bewegingscompetenties. Maar ook over het inzicht hebben in de specifieke bewegingscompetenties van zich zelf en van anderen.

Een goed inzicht leidt tot het voorkomen van over- en onderschatting van de eigen mogelijkheden en die van een ander. Dit is nodig voor het leren inrichten en aanpassen van de situatie aan de wensen en mogelijkheden van de leerlingen.

Praktijkvoorbeeld

Bij het spelen van verschillende sporten is het belangrijk dat deelnemers zelf de setting kunnen bepalen waarin ze zich thuis voelen en kunnen ontwikkelen. In de praktijk betekent dat dat ik leerlingen vaak de keuze geef hoe ze willen spelen qua beweegniveau. Speel je in niveau-homogene groepen waarin ieder een vergelijkbaar spelniveau heeft dan speel je anders (gebruik je andere kwaliteiten) dan wanneer je speelt in niveau-heterogene groepen. Dit hangt af van de fysieke, maar vooral van de sociale en emotionele karakteristieken en kwaliteiten van de deelnemers. Niveau homogeen spelen betekent dat de spelers allen een vergelijkbaar niveau hebben en dat je elkaar gelijkmatig benadert. Niveau heterogeen spelen betekent dat een vaardiger speler meer in dienst gaat spelen van een minder vaardige speler in zijn eigen team of bij de tegenstander. Deze vaardige speler moet in staat zijn coachend te spelen (= sparren). Dat vraagt andere kwaliteiten. In de les betekent dit dat bij een periode waarin bijvoorbeeld basketbal gespeeld wordt ik van tevoren vraag hoe de klas wil spelen; niveau-heterogeen ("levels mixed") of niveau homogeen ("levels split"). De keuze hangt af van de verschillen in beweegcompetenties maar vooral ook van sfeer en de omgang in de klas.

Kansen en taken voor de toekomst

Bij leerlingen een veelheid aan bewegingscompetenties ontwikkelen en vergroten, maar ook leerlingen inzicht geven in hun bewegingscompetenties en ze leren bewegingssituaties te kiezen die passen bij hun competenties en de situaties leren aanpassen indien noodzakelijk (kritisch emancipatorisch bewegingsonderwijsconcept). Het op de juiste wijze benoemen van de bewegingsniveaus is daarbij een belangrijk aandachtspunt. In het basisdocument PO is er sprake van; zorg, 1,2 en 3. In het basisdocument VO worden de termen zorg, basis, vervolg en gevorderd gehanteerd. Is een vierdeling voor de hand liggend? Welke termen plakken we erop?

Vertrouwen in eigen kunnen

Als het gaat om vertrouwen in eigen kunnen dan zijn vooral de eerste jaren belangrijk. Word je van kinds af aan gestimuleerd te bewegen en leer je bewegen als een uitdaging te zien? Of wordt de wereld gepresenteerd als een boze wereld vol met gevaren en bedreigingen? Ouders en school spelen daarin een cruciale rol. Leerlingen groeien vaak op in een verkeersonveilige omgeving en een wereld met soms vreemde (internet)bedreigingen. Kinderen staan onder permanente controle in een gedigitaliseerde binnen en buitenwereld.

Het is belangrijk initiatieven van leerlingen in het verkennen van de wereld om hen heen te stimuleren in plaats van af te remmen. Dat begint met vertrouwen geven en het geven van complimenten. Hier speelt het pedagogisch vermogen van de LO-docent een belangrijke rol. Het is belangrijk een sfeer van fysieke en sociale veiligheid te creëren waarin leerlingen durven te presteren. Deze sfeer van veiligheid begint met het vertrouwen dat een leerling heeft in mensen om hem heen, medeleerlingen, ouders en docenten. Continuïteit is daarbij belangrijk. In deze tijd met wisselende relaties en ook docentenwisselingen op school kan dit soms op gespannen voet komen te staan met het vertrouwen in de wereld om hem heen.

We zien tegenwoordig hier en daar de neiging in het LO-programma veel inbreng van buiten school in te voeren in het kader van sportoriëntatie. Dat is op zich goed, maar als dit vaak gebeurt of zelfs het hoofdbestanddeel wordt van het (bovenbouw) programma dan is de kans groot dat de pedagogische kwaliteit van de LO-docent onvoldoende wordt benut. De docent heeft in de loop van de jaren zijn leerlingen goed leren kennen op het gebied van bewegingscompetenties. Leerlingen voelen zich door de LO-docent dan ook beter gewaardeerd als er continuïteit is geweest. Tevens kan de LO-docent een belangrijke rol spelen bij het kiezen van de juiste beweegactiviteit door leerlingen als vrijetijdbesteding.



▲ *Vertrouwen krijgen*

We zien tegenwoordig hier en daar de neiging in het LO-programma veel inbreng van buiten school in te voeren in het kader van sportoriëntatie.

In mijn lessen op school merk ik dat ook continuïteit tot goede resultaten leidt. Als je een klas meerdere jaren lesgeeft kan er een band ontstaan, tussen leerlingen onderling, maar ook met de docent waardoor leerlingen meer uitdagingen aan durven gaan. Zeker ook wat betreft

bewegingssituaties. Als leerlingen in rugby met tackle durven spelen, ook gemixt, dan is er veel bereikt. Dat betekent dat je de tackle aanpast aan de persoon die wordt getackeld. Maar ook sociaal is het heel belangrijk dat leerlingen zich gewaardeerd voelen op basis van verschillende kwaliteiten. Dit kunnen bewegingskwaliteiten zijn maar ook sociale kwaliteiten.

Leerlingen voelen zich door de LO- docent dan ook beter gewaardeerd als er continuïteit is geweest.

Contact

m.massink@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

Physical Literacy, praktijk

Kwartiermakers Physical Literacy

Johan Steenberg (Procesbegeleider vanuit Kenniscentrum Sport)

Ivo van Hilvoorde (Lector Beweging, school en sport, Hogeschool Windesheim, Zwolle)

Remo Mombarg (Lector Bewegingsonderwijs en Jeugdsport, Hanzehogeschool, Groningen)

Sanne de Vries (Lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende omgeving, De Haagse Hogeschool)

Peter Barendse (Adviseur Kenniscentrum Sport)

Kristine de Martelaar (Hoogleraar Educatie & Pedagogiek, Universiteit Utrecht)

Geert Savelsbergh (Hoogleraar Bewegingswetenschappen (VU) en Lector Perceptueel-motorische talentontwikkeling, Hogeschool van Amsterdam)

Hugo van der Poel (Directeur Mulier Instituut)

Jo Lucassen (Senior onderzoeker Mulier Instituut/KVLO)

Berend Brouwer (Leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs en sport, Nationaal Expertisecentrum Leerplanontwikkeling (SLO))

Kansen en taken voor de toekomst

Vertrouwen in eigen kunnen valt en staat met de pedagogische relatie en de continuïteit daarvan. In de kennismaking met een veelheid aan activiteiten is het belangrijk een constante pedagogische taak te bewaken voor de LO-docent die zijn leerlingen in verschillende bewegingssituaties heeft leren kennen (en opgeleid). Deze rol (taak) dient bij verdere onderwijsontwikkelingen een duidelijke plaats te behouden dan wel te krijgen.

Kennis

Kennis hebben van bewegingssituaties is essentieel voor het beter leren bewegen. Het is nodig voor het opgang brengen en opgang houden en aanpassen van de bewegingssituaties. Daarnaast is ook kennis over verschillende sportieve bewegingsuitdagingen in de omringende wereld is belangrijk. En tot slot de kennis over gezondheid en gezondheidsstimulering. In ons vak werken we daar vooral 'al doende aan' op momenten dat het gaat over fitheid (atletiek), behendigheid (turnen) enzovoort. In de Angelsaksische landen is gezondheidsbevordering nog meer expliciet in het PE-curriculum opgenomen met theorielessen en testen voor PE (Physical Education). In LO2 en BSM (LO als examenvak in vmbo en havo/vwo) wordt er in Nederland wel expliciet in theorielessen aandacht besteed aan dit onderwerp. In de reguliere LO-les is dit meer uitzondering. Dit deel van Physical Literacy vraagt wellicht een samenwerking met andere vakken zoals biologie en maatschappijleer.

Wat betreft kennis over gezondheid is bij ons op school in de LO-les het doen van fitheidstesten aanleiding om over gezondheidsaspecten te praten met leerlingen. Soms met de klas, soms individueel. Wij gebruiken hiervoor de coopertest, shuttleruntest, minitriathlon, de resultaten uit de atletiek vijfkamp, eurofittest, bezoek aan fitnesscentrum. De belangrijkste

boodschap is leerlingen wijzen op het nemen van een eigen verantwoordelijkheid ten opzichte van hun eigen lichaam/lichamelijkheid en de rol die bewegen en deelnemen aan bewegingssituaties kan spelen. Vooral in de puberteit als het lichaam gaat groeien bestaat het gevaar dat door gewichtstoename er een aversie tegen bewegen optreedt. Het kost meer moeite om te bewegen en de natuurlijkheid van bewegen kan verdwijnen als je het niet blijft onderhouden.

Kansen en taken voor de toekomst

Wat betreft kennis over bewegingssituaties: vooral door ervaringsleren kennis meegeven over hoe bewegingssituaties op te starten, te onderhouden en aan te passen en leerlingen te scholen in de rollen die daarbij nodig zijn. Wat betreft gezondheidsleer: leerlingen op basis van incidentele testmomenten wijzen op een verantwoordelijkheid wat betreft hun gezondheid en het onderhouden daarvan. Verder de samenwerking zoeken met andere vakken als biologie en maatschappijleer als het gaat om gezondheidsbedreigende en -bevorderende aspecten voor individu en samenleving.

Tot slot

Physical Literacy is een betrekkelijk nieuw begrip in Nederland. Wat mij betreft is de term slecht gekozen. Maar de ontwikkelingen die het wil bevorderen en het belang dat het wil dienen kan ik volledig onderschrijven. Ik heb sterk het gevoel dat we in Nederland wat dat betreft de goede richting al te pakken hebben, maar dat er nog wel een aantal ontwikkeltaken voor verdere uitwerking opgepakt kunnen worden in de LO-wereld.



▲ Kennis over bewegingssituaties; leren regelen