

Bewegwijshheid: de basis voor een leven lang bewegen

Visiedocument



Inhoudsopgave

Bewegwijzheid: de basis voor een leven lang bewegen	3
1. Wat is bewegwijzheid?	6
1.1 De oorsprong van bewegwijzheid	6
1.2 De betekenis van bewegwijzheid	7
1.3 Iedereen een eigen beweggreis	9
1.4. Samenvattend	10
2. Wat kun je met bewegwijzheid?	12
2.1 Meerwaarde van het concept bewegwijzheid	12
2.2 Onderzoek naar bewegwijzheid en toepassingen	13
3. Bewegwijzheid in Nederland en in de internationale context	17
3.1 Bewegwijzheid in Nederland	17
3.2 Vertaling van het begrip 'physical literacy'	19
3.3 Bewegwijzheid in andere landen	20
4. Toepassing van bewegwijzheid voor jeugd in Nederland	25
4.1. Kinderen bewegwijz maken betekent samenwerken	25
4.2 Beweggreis voor kinderen en jongeren in Nederland: verschillende ontwikkelingsfasen	26
Bijlage: Voorbeelden van toepassingen van bewegwijzheid in andere landen	27
Referentielijst	32



Bewegwijsheid: de basis voor een leven lang bewegen

Wat is bewegwijsheid?

Bewegwijsheid (of 'physical literacy' in het Engels) is een breed en holistisch concept dat onze relatie met bewegen en sport gedurende ons leven beschrijft. Volgens de internationaal gebruikte definitie omvat bewegwijsheid 'de motivatie, het (zelf)vertrouwen, de (fysieke) vaardigheden, de kennis over en het begrip van het belang van bewegen en sport en het nemen van de verantwoordelijkheid voor een leven lang bewegen' (Whitehead, 2001, 2010).

In het Nederlands is het concept vertaald als 'bewegwijsheid'. Vanuit de holistische benadering worden aspecten uit verschillende componenten (fysieke, psychologische, sociale en cognitieve) geïntegreerd in het concept van bewegwijsheid.

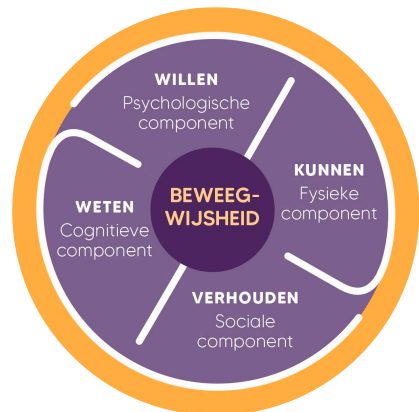
Componenten van bewegwijsheid

Idealiter wordt in de kindertijd het fundament gelegd voor een leven lang bewegen. We maken kinderen 'bewegwijs' door ze te ondersteunen om zich op het gebied van de verschillende componenten te ontwikkelen:

- fysiek: **kunnen** bewegen, in staat zijn te bewegen – **motorische vaardigheden** en andere **fysieke mogelijkheden**, bijvoorbeeld kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid;

- psychologisch: **willen** bewegen, **zelfvertrouwen** hebben in eigen bewegen en sporten, motivatie ontwikkelen, leren omgaan met uitdagingen en teleurstellingen;
- sociaal: zich weten te **verhouden tot anderen** tijdens het bewegen en sporten, **samen** bewegen **beleven**, omgaan met verschillende niveaus en vormen van deelname aan beweeg- en sportactiviteiten;
- cognitief: **weten** welke vorm van bewegen en sport bij je past, omgaan met veranderende omstandigheden/ contexten, kennis over (spel)regels.

Door kinderen in verschillende contexten (thuisomgeving, schoolomgeving, sport, publieke ruimte) te ondersteunen om bewegwijs te worden, scheppen we de voorwaarden om een leven lang te kunnen bewegen.



Figuur 1. De vier componenten van bewegwijsheid

Leeswijzer

Met dit document bieden we een overzicht van:

- de oorsprong en betekenis van beweegwijsheid (**wat is beweegwijsheid?**);
- de toegevoegde waarde van beweegwijsheid (**wat kun je met beweegwijsheid?**);
beweegwijsheid in de Nederlandse context en voorbeelden van toepassingen in andere landen (**hoe wordt beweegwijsheid in Nederland en in andere landen toegepast?**);
- de beweegreis van jeugd in Nederland (**hoe maken we de jeugd in Nederland beweegwijs?**).





1. Wat is beweegwijsheid?

In dit hoofdstuk bespreken we de oorsprong en betekenis van het concept beweegwijsheid en de meest belangrijk kenmerken daarvan. Ook beschrijven we het individuele karakter van de beweegreis die individuen gedurende hun leven maken.

1.1 De oorsprong van beweegwijsheid

Het concept 'physical literacy' (vanaf hier: 'beweegwijsheid') is twee decennia geleden geïntroduceerd door de Engelse pedagoog Margaret Whitehead (Whitehead 2001, 2010). Als docent lichamelijke opvoeding maakte zij zich zorgen om de steeds kleinere rol die bewegen speelt in het leven van kinderen.

Whitehead zag sporten en bewegen als meer dan alleen het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Zowel op school als eromheen werden en worden kinderen steeds minder uitgedaagd om, zoals Whitehead het filosofisch verwoordt, 'bewegend in en aan de wereld te zijn'. Met dit laatste bedoelt ze de interactie die door te bewegen ontstaat tussen het individu en diens omgeving: enerzijds is bewegen een manier om contact te maken met de omgeving, anderzijds beïnvloedt de omgeving de manier waarop het individu beweegt.

Beweging is volgens Whitehead een fundamenteel aspect van het mens-zijn en speelt een cruciale rol in onze algehele ontwikkeling en ons welzijn. Zij stelt dat de mens zijn lichaam is en als zodanig ook altijd 'lichamelijk in de wereld' is (Whitehead 2007, 2013).

Of we nu lezen, spreken, turnen of ergens naartoe fietsen, dit is altijd lichamenlijk. We zijn ons lichaam, in plaats van dat het slechts een object of instrument is waarover we beschikken.

Haar visie is daarmee monistisch. Dat wil zeggen dat ze geen onderscheid maakt tussen lichaam en geest, in tegenstelling tot het dualisme, waarin dat onderscheid wél wordt gemaakt (traditie van Descartes, 1984). Volgens dit uitgangspunt ligt bewegen ten grondslag aan alles wat we doen en vormt ons lichaam een directe verbinding met de wereld om ons heen. Daarom is het volgens Whitehead belangrijk dat we over voldoende motorische vaardigheden beschikken, maar ook kunnen anticiperen en reageren op onze omgeving (Whitehead, 2001).

Whitehead baseert de filosofie achter beweegwijsheid verder op het filosofische gedachtegoed van het existentialisme en de fenomenologie. Het existentialisme onderschrijft het belang van de interactie tussen individu en omgeving en beargumenteert dat mensen zichzelf ontwikkelen door zich te bewegen in de omgeving. De fenomenologie bouwt daarop voort door te beschrijven hoe de ervaringen van het individu de interactie met de omgeving beïnvloeden. Eerdere interacties met de omgeving vormen de manier waarop het individu nu beweegt in de omgeving. Dit maakt dat de relatie met bewegen voor iedereen anders is (Whitehead et al., 2018).

1.2 De betekenis van beweegwijsheid

Beweegwijsheid is een breed en holistisch concept dat onze relatie met bewegen en sport gedurende ons leven beschrijft. Beweegwijsheid is te omschrijven als *'de motivatie, het (zelf)vertrouwen, de (fysieke) vaardigheden, de kennis over en het begrip van het belang van bewegen en sport en het nemen van de verantwoordelijkheid voor een leven lang bewegen'*. (Whitehead 2001, 2010).

Vier componenten maken onderdeel uit van deze algemene (internationale) definitie van beweegwijsheid (Whitehead 2001, 2010; International Physical Literacy Association, 2022):



De motorische vaardigheden en fysieke capaciteiten horen bij de **fysieke component**.



De motivatie en het zelfvertrouwen horen bij de **psychologische component**.



Als individu je weten te verhouden tot anderen: bewegen en sporten (samen) beleven is vaak een sociale aangelegenheid, waardoor ook een **sociale component** onmisbaar is.



De kennis over en het begrip van het belang van bewegen en het nemen van de verantwoordelijkheid om te blijven bewegen horen bij een **cognitieve component**.

Vanuit de **holistische benadering** worden de fysieke, psychologische, sociale en cognitieve componenten geïntegreerd in het concept van beweegwijsheid. De holistische benadering houdt in dat het niet gewenst is om te focussen op één afzonderlijke component. De verschillende componenten **zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden**. Ze dragen samen bij aan **'een leven lang bewegen'**. De focus ligt daarom op het **totaalbeeld** van alle componenten bij elkaar én de **interactie** tussen de componenten.

Een ander belangrijk aspect is dat ieders beweegwijsheid **uniek en persoonlijk** is. Elk individu geeft hier op een andere manier invulling aan. Mensen hebben verschillende relaties met bewegen en hechten er verschillende waarden aan. Sommigen bewegen bijvoorbeeld omdat het bijdraagt aan hun gezondheid en welbevinden, zonder daar per se voldoening uit te halen. Anderen richten zich op één sport met het oog op presteren. Weer anderen bewegen vooral voor de gezelligheid en de sociale contacten die daaraan verbonden zijn. Vaak is er sprake van een combinatie van deze motivaties: dat iemand vooral beweegt vanwege de sociale contacten, sluit niet uit dat een bijdrage aan gezondheid en welbevinden meespeelt bij de keuze voor een sport.

Daarnaast legt het concept van beweegwijsheid nadruk op **inclusiviteit**. Beweegwijsheid ontwikkelen is voor iedereen mogelijk en **toegankelijk**, met of zonder beperking, met elke achtergrond en op iedere leeftijd. Binnen beweegwijsheid is er ruimte voor al deze verschillen. Daarmee is het concept **normvrij**. Dat wil zeggen dat de unieke relatie van het

individueel met bewegen en sport en de ontwikkeling van deze relatie centraal staan, niet een bepaalde norm of een bepaald uitgangspunt.

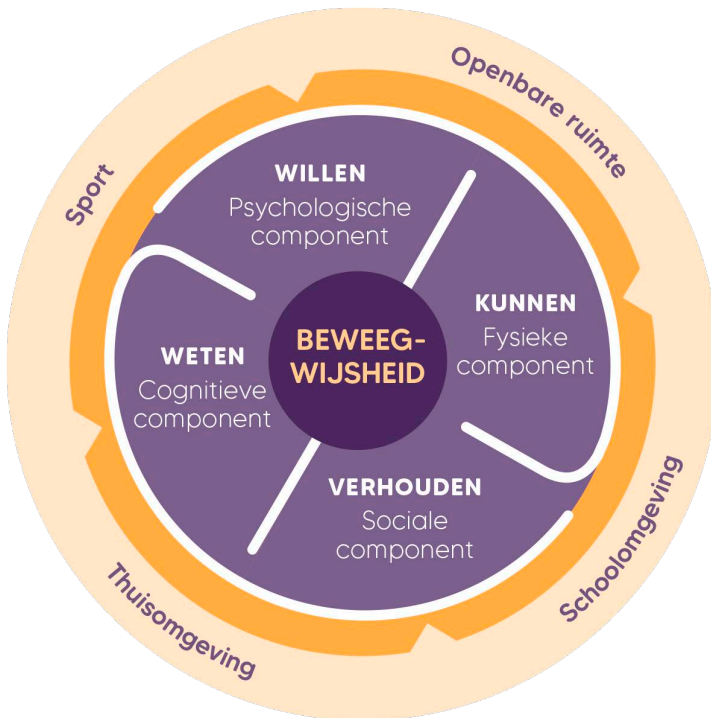
Beweegwijsheid is bovendien geen statisch concept, maar beschrijft een **continu en dynamisch**, levenslang proces. Veranderingen in beweegwijsheid in verschillende levensfasen vinden dan ook plaats door beïnvloeding van omgevingsfactoren, persoonlijke ervaringen en veranderingen in bijvoorbeeld vaardigheden of motivaties.

Beweegwijsheid ontstaat vanuit de wisselwerking tussen het individu en de

fysieke, sociale en culturele (beweeg) omgevingen. Daarom is het belangrijk om bij de inbedding van het concept beweegwijsheid rekening te houden met de verschillende contexten waarin kinderen en jongeren bewegen.

Doel is een **transsectorale samenwerking** tussen verschillende contexten: de **thuisomgeving, de schoolomgeving, sport en de openbare ruimte**.

Tot slot is beweegwijsheid een gedeelde verantwoordelijkheid. Kinderen hebben ondersteuning en stimulans uit de verschillende contexten nodig om beweegwijs te worden.



Figuur 2. Beweegwijsheid: transsectorale samenwerking als voorwaarde om alle kinderen te kunnen ondersteunen om beweegwijs te worden.

1.3 Iedereen een eigen beweegreis

Iedereen volgt een eigen beweegreis. In de kindertijd moeten kinderen nog veel vaardigheden leren en tegelijkertijd leren omgaan met een groeiend lichaam. Kinderen doen eerste persoonlijke ervaringen op met bewegen door bijvoorbeeld buiten te spelen. In deze levensfase speelt de omgeving waarin het kind opgroeit, maar ook het bewegingsonderwijs op school een belangrijke rol in de ontwikkeling.

Naarmate mensen ouder worden, veranderen hun fysieke vaardigheden, mogelijkheden en beweegvoorkeuren. Wie beweegwijs is, kan zich in verschillende levensfasen en situaties steeds opnieuw oriënteren en keuzes maken. Daardoor vindt iemand die voldoende beweegwijs is steeds een andere manier van bewegen of sporten die bij de nieuwe situatie past. Voorbeelden van transities die beweeg- of sportactiviteiten beïnvloeden, zijn de overgang van de basisschool naar de middelbare school, verhuizingen, het krijgen van kinderen of een nieuwe baan.

Ook de sociale omgeving speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de beweegwijsheid. Iemands beweegwijsheid kan op ieder moment in het leven worden beïnvloed, zowel op een positieve als op een negatieve manier.

Door de processen van socialisatie nemen kinderen bijvoorbeeld op jonge leeftijd al de waarden over die gezinsleden (bijvoorbeeld ouders, broers/zussen) en andere mensen in hun sociale omgeving (bijvoorbeeld vrienden) aan bewegen en sporten hechten (Van den Dool, 2025).

Ouders die zelf elke week bij een sportvereniging te vinden zijn, zullen gewoonten, ervaringen en kennis die daaraan verbonden zijn meegeven aan hun kinderen. Dit beïnvloedt de voorkeuren van kinderen en de keuzes die zij maken: kiezen ze voor bewegen of sporten in hun vrije tijd, welke beweeg- of sportactiviteit kiezen zij en met welke vrienden gaan ze om?

Een bepaalde mate van positieve stimulans is nodig om beweegwijsheid te ontwikkelen. Maar niet alle kinderen krijgen positieve waarden over bewegen en sport mee uit hun directe omgeving. Voor deze kinderen kunnen de lessen bewegingsonderwijs dan ook een belangrijke bron van stimulerende prikkels voor de ontwikkeling van de vier componenten van beweegwijsheid zijn. Dit benadrukt de gezamenlijke verantwoordelijkheid die we als maatschappij hebben om ieders ontwikkeling van beweegwijsheid te ondersteunen.

1.4. Samenvattend

De belangrijkste kenmerken van beweegwijsheid zijn:

- **Holistisch:** beweegwijsheid bestaat uit meerdere elementen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.
- **Uniek en persoonlijk:** iedereen geeft op zijn of haar eigen manier invulling aan beweegwijsheid. De relatie met bewegen en sport, en de waarde die iemand daaraan hecht, verschilt van persoon tot persoon.
- **Inclusief:** beweegwijsheid is voor iedereen toegankelijk, met of zonder beperking, met elke achtergrond en op iedere leeftijd.
- **Normvrij:** de ontwikkeling van het individu staat centraal, niet een bepaalde norm of een bepaald uitgangspunt.
- **Dynamisch & continu:** beweegwijsheid beschrijft een dynamisch en continu proces dat gedurende het leven verandert. Het ontstaat uit de interactie tussen het individu en de fysieke, sociale en culturele omgeving waarin het individu zich beweegt en door de ervaringen die iemand opdoet gedurende het leven.
- **Gedeelde verantwoordelijkheid:** voor de ontwikkeling van beweegwijsheid is een bepaalde mate van stimulans en positieve sociale en fysieke ondersteuning nodig.





Figuur 3. De belangrijkste kenmerken van bewegwijsheid

2. Wat kun je met beweegwijsheid?

In dit hoofdstuk bespreken we de meerwaarde van het concept beweegwijsheid, het onderzoek dat hiernaar al is uitgevoerd en de mogelijke toepassingen van het concept.

Toelichting

Voor de vertaling naar de Nederlandse beleidscontext hebben we gekozen om het woord 'domeinen' (fysiek, sociaal, psychologisch, cognitief) te vervangen door 'componenten'. Als we de literatuur samenvatten, zoals in dit hoofdstuk en hoofdstuk 4, gebruiken we de internationale terminologie (dus 'domein' in plaats van 'component').

2.1 Meerwaarde van het concept beweegwijsheid

De meerwaarde van het concept beweegwijsheid zit in de holistische benadering. Bij bewegen en sporten ligt van oudsher de nadruk op het fysieke domein en de elementen daarvan, zoals motorische vaardigheden, kracht of fitheid. Een andere uitingsvorm van deze nadruk op het fysieke domein zijn beweegrichtlijnen en -adviezen die bewegen en beweegdeelname reduceren tot bijvoorbeeld 'aantal minuten bewegen per dag'. Deze aspecten zijn vaak relatief goed te meten, waardoor elementen uit het fysieke domein de focus en uitkomstmaat zijn van programma's die bewegen bij kinderen of andere (leeftijds) groepen stimuleren.

Tegelijkertijd worden aspecten uit het fysieke domein als een belangrijke voorwaarde of basis beschouwd om goed en voldoende te bewegen. Maar hierbij wordt voorbijgegaan aan factoren uit

andere domeinen, zoals het psychologische en sociale domein, die een minimaal even belangrijke bijdrage leveren aan een leven lang bewegen (Deci & Ryan, 1985; Scanlan et al., 1993; Weiss & Ferrer-Caja, 2008). Door ook aandacht te besteden aan factoren uit andere domeinen en deze in samenhang met elkaar te zien, ontstaat de basis van een holistische benadering.

Beweegwijsheid beschouwt het dynamische samenspel van factoren uit verschillende domeinen en draagt daardoor bij aan een bredere kijk op de voordelen die bewegen en sport hebben: niet alleen de positieve effecten op de fysieke of mentale gezondheid, maar ook de bijdrage van bewegen en sporten aan sociale interacties en welzijn. Voorbeelden van factoren uit andere domeinen zijn plezier en zelfvertrouwen, maar ook ontmoeting. De betekenis van bewegen wordt hierdoor niet gereduceerd tot alleen fysiek presteren. Beweegwijsheid zorgt ervoor dat ook andere factoren die er in belangrijke mate voor zorgen dat mensen graag bewegen, gewaardeerd worden.

Het waarden van het samenspel tussen lichaam en geest betekent dat bewegen ook op individueel niveau een bredere betekenis kan krijgen dan alleen de fysieke prestatie. Het samenspel tussen factoren en de waarde daarvan wordt bijvoorbeeld duidelijk als iemand door omstandigheden, zoals blessures of toenemende leeftijd, minder goed of minder vaak kan bewegen. Hierdoor kan minder nadruk op presteren of winnen komen te liggen, waardoor het belang van factoren uit het sociale of psychologische domein toeneemt.

De toegevoegde waarde van de sociale, psychologische en cognitieve aspecten van bewegen geldt niet alleen wanneer iemand tijdelijk minder goed beweegt (bijvoorbeeld door een blessure of door toenemende leeftijd). Voor een groot deel van de bevolking (in alle levensfasen) spelen deze factoren een minstens even belangrijke rol als factoren uit het fysieke domein. Voor een groot deel van de sportbeoefenaars staan aspecten zoals plezier voor de intrinsieke motivatie om te (blijven) bewegen centraal. Hierdoor kan iemand een 'duurzame' relatie met bewegen opbouwen, wat bijdraagt aan een leven lang bewegen (Deci & Ryan, 1985; Scanlan et al., 1993; Weiss & Ferrer-Caja, 2008). Dat betekent dat een holistische kijk – en daaruit voortvloeiend beleid – een geschikte aanpak lijkt om langdurige sport- en beweegdeelname voor alle bevolkingsgroepen langdurig te stimuleren.

De holistische benadering houdt ook in dat iemand in verschillende contexten een andere relatie met bewegen kan hebben. Oftewel, dat de betekenis van bewegen per context kan verschillen (Vella et al., 2023). In de ene context kan presteren centraal staan, terwijl dat in een andere context ontmoeting of ontspanning is. Daarnaast is er binnen het concept beweegwijsheid ruimte voor culturele, sociale en persoonlijke verschillen, waardoor het concept inclusiever en relevanter wordt.

2.2 Onderzoek naar beweegwijsheid en toepassingen

De afgelopen twee decennia is er internationaal veel onderzoek uitgevoerd naar het concept beweegwijsheid. Dit is terug te zien in het aantal literatuurstudies

rondom dit onderwerp. Er zijn 41 overzichtsstudies over beweegwijsheid, die samen meer dan 1.300 studies over beweegwijsheid omvatten (Carl, Jaunig et al., 2023). Deze richten zich op verschillende onderwerpen rond beweegwijsheid, zoals:



Het concept zelf en de theorie achter beweegwijsheid (Young et al., 2020; Martins et al., 2021; Edwards et al., 2017; Li et al., 2022; Bailey 2020).



Het meten van beweegwijsheid (De Dieu et al., 2021; Ryom et al., 2022; Essiet et al., 2021).



Toepassingen op specifieke doelgroepen, zoals volwassenen of kinderen met een beperking (Dlugonski et al., 2022; Pushkarenko et al., 2020; Saxena et al., 2020; Petrusevski et al., 2021).



Interventievraagstukken (Carl et al., 2020; Carl, Barratt, Töpfer et al., 2022; Carl, Barratt, Wanner et al., 2022).



Uitkomstmaten, zoals gerelateerde gezondheidsaspecten (Cornish et al., 2020) en de mate van fysieke activiteit (Dlugonski et al., 2022).



Determinanten van beweegwijsheid (Lugossy et al., 2022).



Beleidsvraagstukken (Quennerstedt et al., 2021).

De drie laatstgenoemde onderzoeksrichtingen (uitkomstmaten, determinanten en beleidsvraagstukken) zijn tot nu toe nog onderbelicht. Ook is er nog weinig bekend over de invloed van het toepassen van het concept beweegwijsheid op de lange termijn.

De effecten van (het stimuleren van) beweegwijsheid zijn wel af te leiden uit onderzoek naar interventies die gebaseerd zijn op het concept van beweegwijsheid of interventies die het bevorderen van beweegwijsheid als doelstelling hebben. Het aantal onderzoeken naar interventies die zich richten op het stimuleren van beweegwijsheid is de afgelopen tien jaar sterk toegenomen (Carl, Barratt, Töpfer, et al., 2022). Veel van deze interventies richten zich op kinderen en jongeren.

Een recente literatuurstudie en meta-analyse (Carl, Barratt, Wanner et al., 2022) laat zien dat interventies een positief effect hadden op alle domeinen van beweegwijsheid en de hoeveelheid fysieke activiteit. Maar niet alle 36 interventies in het onderzoek hadden een holistische insteek. Vaak richtten ze zich op enkele domeinen van beweegwijsheid.

De fysieke component (waaronder motorische vaardigheden, cardiovasculaire fitness en kracht) werd het vaakst meegenomen in interventies. Dit verklaart mogelijk dat daarvoor de grootste positieve effecten te zien waren, met name op het gebied van motorische vaardigheden.

Slechts 9 van de 36 interventies richtten zich op alle domeinen en namen ook een algehele score voor beweegwijsheid mee. Deze interventies brachten positieve effecten teweeg op alle domeinen en op de hoeveelheid bewegen (Carl, Barratt, Wanner et al., 2022). Een belangrijke aanbeveling is dan ook om het concept beweegwijsheid te gebruiken om interventies te ontwikkelen. En daarbij (a) interventietechnieken te baseren op ieder domein van beweegwijsheid en (b) de domeinen idealiter met elkaar te verbinden (Carl, Barratt, Töpfer et al., 2022).

Naast deze interventiestudies zijn er ook initiële bevindingen over de associatie tussen beweegwijsheid en de hoeveelheid bewegen, gebaseerd op cross-sectionele studies. Hieruit blijkt dat mensen met een hogere beweegwijsheid meer bewegen (Dlugonski et al., 2022).

Voorbeeld van een interventie gebaseerd op beweegwijsheid (drie van de vier domeinen)

In een interventie voor inactieve volwassenen (Holler et al., 2019) volgden deelnemers vijftien weken lang elke week een training die drie domeinen van beweegwijsheid stimuleerde. De trainingen (fysieke domein – kunnen) in de interventie werden zo ingericht dat de intensiteit van de oefeningen paste bij het individu, zodat iedere deelnemer een succesbeleving had. Dit bevorderde het zelfvertrouwen en de motivatie (psychologische domein – willen). Daarnaast werd tijdens trainingen uitgelegd hoe bepaalde oefeningen van belang zijn voor de fysieke gezondheid. En deelnemers kregen na elke training folders met informatie over de voordelen van bewegen voor de fysieke en mentale gezondheid, en concrete tips om meer te sporten en bewegen (cognitieve domein – weten).





3. Bewegwijshheid in Nederland en in de internationale context

In dit hoofdstuk bespreken we de aandacht die er in Nederland is voor het concept bewegwijshheid en hoe de vertaling van het oorspronkelijk Engelse concept tot stand is gekomen. Vervolgens gaan we in op de toepassingen ervan in het buitenland.

3.1 Bewegwijshheid in Nederland

In Nederland is het concept bewegwijshheid (of physical literacy) tot nu toe beperkt bekend. In 2018 is een whitepaper gepubliceerd over de noodzaak van een aangescherpte koers in het stimuleren van sport en bewegen en hoe bewegwijshheid hieraan kan bijdragen (Steenbergen et al., 2018). Het starten van een dialoog met stakeholders over de meerwaarde van het concept bewegwijshheid voor de Nederlandse sport- en bewegewereld is een belangrijk advies dat de auteurs geven. Ook doen ze verschillende specifieke aanbevelingen voor de implementatie van het concept bewegwijshheid in het schoolcurriculum in Nederland.

Een vervolg op het whitepaper is tot nu toe uitgebleven. Naast een selectieve toepassing van het concept binnen onderwijs en sportaanbod is een bredere of nationale toepassing binnen andere settingen nog beperkt.

In 2023 is een verkennend onderzoek uitgevoerd naar de mate waarin het concept bewegwijshheid op dit moment wordt toegepast binnen het basisonderwijs, de georganiseerde sport en sportorganisaties in de wijk, en welke

behoeften er zijn voor de toepassing van dit concept. De focus lag op kinderen van 4 tot en met 12 jaar. De resultaten laten zien dat het concept bewegwijshheid nog beperkt bekend is. Binnen de onderzochte toepassingsgebieden is er meestal aandacht voor meer dan één component van bewegwijshheid, maar de grootste focus ligt op de fysieke component. De echte samenhang tussen de componenten wordt nog niet omarmd (publicatie verwacht juli 2025).

Ook in het politieke landschap is er aandacht voor het concept bewegwijshheid. Het concept wordt expliciet genoemd in de Kamerbrief van november 2024 van de staatssecretaris Jeugd, Preventie en Sport (Ministerie van VWS, 2024). Het bevorderen van bewegwijshheid wordt daarin beschreven als cruciaal om een leven lang te bewegen en te sporten.

Binnen het onderwijs wordt op www.curriculum.nu duidelijk verwezen naar 'het ontwikkelen van een beweegidentiteit' als basis voor een leven lang met plezier bewegen (Curriculum.nu, 2019). Onder beweegidentiteit valt betekenis geven aan bewegen: *'Leerlingen ontwikkelen hun beweegidentiteit eerst vooral onbewust door te doen. Later wordt dat bewuster en neemt de invloed van anderen en van bewegen in verschillende contexten toe.'*

Momenteel worden de kerndoelen bewegen en sport, voor zowel het basis- als het voortgezet onderwijs,

geactualiseerd (SLO, 2024). De geactualiseerde conceptkerndoelen in het basisonderwijs bevatten onder andere een domein 'Betrokken bewegen', waarin de ontwikkeling van een beweegidentiteit centraal staat. Leerlingen worden uitgenodigd om hun verhouding tot bewegen te onderzoeken vanuit het perspectief van de oriëntatie op verschillende beweeg- en sportculturen en van identiteitsontwikkeling (SLO, 2024).

Ook wordt er binnen het (bewegings) onderwijs vaak een driedeling gehanteerd, gebaseerd op het werk van Gert Biesta (2015): bewegevorming, groepsvorming en persoonsvorming. Bewegevorming verwijst naar het ontwikkelen van motorische vaardigheden en bewegingsmogelijkheden (kunnen). Groepsvorming richt zich op sociale interactie, samenwerking en leren functioneren binnen een groep (verhouden). Persoonsvorming draait om identiteit, autonomie en zelfinzicht (willen).

Metten 'hoe goed kinderen bewegen' is onderwerp van een discussie die een groot aantal experts uit wetenschap, praktijk en beleid al jaren bezighoudt. Er is – zowel in Nederland als internationaal – een grote hoeveelheid meetinstrumenten beschikbaar, die ook veelvuldig in het onderwijs ingezet worden.

Docenten zien zich geconfronteerd met een uitdaging om een balans te vinden tussen:



Haalbaarheid (hoe veel (les)tijd besteed ik aan het meten?).



Toepasbaarheid in de context van bewegingsonderwijs (welke waarde heeft de uitkomst voor de invulling van mijn lessen bewegingsonderwijs?).



Betrouwbaarheid en validiteit (hoeveel kan ik op een meting vertrouwen en meet ik wat ik wil meten?).

De meeste meetinstrumenten die in het basisonderwijs in en rondom de lessen bewegingsonderwijs worden ingezet, focussen op de fysieke component. Twee aspecten worden heel vaak gemeten: motorische vaardigheden en – naarmate kinderen ouder worden – eigenschappen gerelateerd aan fitheid, zoals uithoudingsvermogen. De laatste wordt veelvuldig gemeten door bijvoorbeeld een *shuttle run test* ('piepjestest').

Door de andere componenten uit het concept beweegwijsheid nadrukkelijk te betrekken bij het volgen van leerlingen in het vak bewegingsonderwijs, ontstaat voor de docent een integraal beeld van de 'beweegwijsheid' van de leerlingen. Naast het 'kunnen' bewegen wordt ook gekeken welke andere aspecten in belangrijke mate bijdragen aan wat kinderen op lange termijn motiveert om te bewegen of sporten.

Deze inzichten in de mate van beweegwijsheid kunnen niet alleen gebruikt worden om leerlingen op individueel niveau van terugkoppeling te voorzien, maar ook om de beweegwijsheid van kinderen in Nederland in een breder perspectief te monitoren en daarmee beleidsmatig gericht te bevorderen.

Beweegwijsheid meten in het basisonderwijs

In 2023 is de ontwikkeling van een monitoringstool voor het concept beweegwijsheid voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar gestart. Door het concept beweegwijsheid te operationaliseren wordt een monitoringstool ontworpen om 1) beweegwijsheid op grote schaal te kunnen volgen en 2) leerlingen op individueel niveau van terugkoppeling te kunnen voorzien.

In de vorm van een individueel rapport worden leerlingen en hun ouders geïnformeerd over de ontwikkeling van de verschillende aspecten van beweegwijsheid. Leraren krijgen op deze manier inzicht in (de ontwikkeling van) de beweegwijsheid van leerlingen. Deze inzichten vormen de basis van een 'gymrapport', waarin kinderen en hun ouders ook ondersteund worden om een passende vorm van bewegen of sporten te kiezen.

3.2 Vertaling van het begrip 'physical literacy'

Zowel de Engelse term 'physical literacy' als de letterlijke vertaling, fysieke geletterdheid, zijn in het verleden gebruikt in Nederland. Hier werd niet enthousiast op gereageerd. De letterlijke vertaling dekt niet de lading van het concept en is abstract. Hierdoor spreekt het concept

niet tot de verbeelding. Het gebrek aan een Nederlandse term die de lading dekt en tot de verbeelding spreekt, is een mogelijke oorzaak van de geringe implementatie van het concept in Nederland. Een gedegen vertaling helpt bij het verspreiden van informatie en het creëren van draagvlak.

Hoewel de toegevoegde waarde van het concept ook in Nederland duidelijk is (publicatie verwacht juli 2025), blijkt uit een recent onderzoek in 22 Europese landen dat de vertaling voor veel landen een uitdaging is (Carl, Bryant et al., 2023, Carl, Barratt, Töpfer et al., 2022). Het begrip 'literacy', al dan niet in combinatie met 'physical', is vaak lastig te vertalen of dekt niet het volledige concept. Een tweede uitdaging is dat het concept kan concurreren met bestaande concepten en benaderingen voor bewegen die al jaren gebruikt worden.

De vertaling van *physical literacy* als beweegwijsheid is tot stand gekomen tijdens de ontwikkel- en startfase van het project [beweegwijsheid](#) waarin een monitoringstool wordt ontwikkeld voor het concept beweegwijsheid voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar.

De basis voor de vertaling was de theorie van Whitehead (Whitehead 2001, 2010) en het whitepaper uit 2018 (Steenbergen et al., 2018). Wat in het whitepaper nog niet staat, is de zogenaamde 'beweegreis'. Die beschrijft de beweegwijsheid tijdens de verschillende levensfasen van een individu. Deze beweegreis is onder andere in de uitwerking van beweegwijsheid in Wales goed terug te zien. Hier hebben ze visueel weergegeven hoe zich beweegwijsheid tijdens verschillende levensfasen ontwikkelt.

Naast de aspecten die Whitehead (2001, 2010) en Steenbergen en collega's (2018) in hun uitwerkingen meenemen, willen we door de vertaling 'beweegwijsheid' benadrukken dat de beweegreis betekenisvol, inclusief en persoonlijk is. Daarin is de interactie van het individu met de omgeving (en de daarin aanwezige personen) van groot belang.

Tot slot is beweegwijsheid iets wat toeneemt of toe kan nemen naarmate iemand ouder wordt: door ervaringen die iemand eerder heeft opgedaan, is diegene steeds beter in staat om keuzes te maken voor beweeg- of sportactiviteiten die bij de huidige situatie passen.

Om een vertaling te kunnen maken van het concept beweegwijsheid hebben experts, uit verschillende contexten binnen onderwijs, onderzoek en sport- en beweegaanbieders, meegedacht over hoe het concept uiteindelijk kan worden toegepast bij kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar in Nederland. De experts hebben via een online vragenlijst hun input gegeven over de meerwaarde van het concept en een passende Nederlandse vertaling. Voor dat laatste konden ze kiezen uit een aantal voorstellen en eigen suggesties doen.

Uit de resultaten van de vragenlijst bleek dat de meerwaarde van het concept physical literacy volgens de experts in de breedte van het begrip zit. Ze gaven aan dat het niet alleen gaat over wat je doet of kan, maar ook om wat je er over weet, hoe je je erbij of erover voelt en wat jou motiveert het te doen.

Het concept physical literacy met een passende vertaling kan volgens de experts de basis vormen voor de versterking van een interdisciplinaire samenwerking, met een overkoepelende visie en een gemeenschappelijke terminologie. Zij zagen dan ook een meerwaarde in het concept voor verschillende sectoren, zoals onderwijs (bewegingsonderwijs) of sportaanbieders (zowel commercieel als niet-commercieel).

Op dit moment zijn er nog geen landelijke initiatieven die dit concept toepassen. Wel zijn aspecten van het concept terug te zien in bepaalde initiatieven en doelen, zoals de kerndoelen SLO (SLO, 2024). Voor de Nederlandse vertaling had een meerderheid voorkeur voor de term 'beweegwijsheid'.

3.3 Toepassing beweegwijsheid internationaal

Naast de toegenomen populariteit op wetenschappelijk gebied zien we ook een toename van de waardering van het concept in de praktijk en in beleid. De UNESCO heeft de richtlijnen voor Quality Physical Education (QPE) voor beleidsmakers gericht op het stimuleren van beweegwijsheid in de onderwijssetting (UNESCO, 2015). In het Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (GAPPA) komt beweegwijsheid meerdere malen voor als een cruciaal en veelbelovend concept voor het tegengaan van fysieke inactiviteit (WHO, 2018). En ook de Verenigde Naties hebben beweegwijsheid benoemd als een waardevol doel voor de 2030 Sustainable Development Goals (Dudley & Cairney, 2020).

In Europa laat de implementatie van het concept beweegwijsheid nog deels op zich wachten. Dit komt onder andere doordat taal een belangrijke rol speelt (Carl, Bryant et al., 2023).

Modellen beweegwijsheid in andere landen

Steeds meer landen werken het concept *physical literacy* uit en implementeren beleid dat daarop gebaseerd is. Voorbeelden zijn Canada, Australië, Nieuw Zeeland, Engeland, Wales, Ierland, China en India.

Canada was één van de eerste en heeft beweegwijsheid centraal gesteld bij het Sport for Life Initiative, waarbij samenwerkingen tussen onderwijs, recreatie, sport en gezondheid centraal staan (Sport for Life, 2023). Ook SHAPE America (Bopp et al., 2022), Sport Australia (Keegan et al., 2019; Sport Australia, 2019) en Sport England (Sport England, 2023) erkennen en benadrukken de waarde van beweegwijsheid.

De implementatie van beweegwijsheid hangt sterk af van taal, culturele tradities en de aanwezigheid van andere concepten. In Europa lopen Engeland, Wales en Schotland voorop in de implementatie van het concept. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat het om een Engelstalig concept gaat en de vertaling dus geen barrière is.

Portugal heeft beweegwijsheid opgenomen in politieke documenten en onderwijsprogramma's, Griekeland in de schoolcurricula en Denemarken heeft consensus gevormd over het concept. De andere Europese landen zijn op dit moment minder ver met de implementatie van beweegwijsheid.

Op de pagina hierna zetten we de overeenkomsten en verschillen van de concepten in een aantal landen op een rijtje. Deze landen lopen voorop bij de implementatie van beweegwijsheid. In de bijlage laten we voorbeelden van toepassingen uit Australië, Canada Engeland en Wales in meer detail zien.



Overeenkomsten en verschillen tussen landen

Hieronder geven we de belangrijkste overeenkomsten en verschillen tussen de landen weer. Deze zijn op meer landen gebaseerd dan alleen de vier die we hierboven noemen. (Carl et al., 2020; Carl, Bryant et al., 2023):



Overeenkomsten

1. **Definities en conceptualisaties.** De meeste landen baseren zich op de definitie van de *International Physical Literacy Association (IPLA)*. Die beschrijft beweegwijsheid als de motivatie, het zelfvertrouwen, de fysieke competentie, de kennis en het begrip om waarde te hechten aan deelname aan fysieke activiteiten voor het leven en er verantwoordelijkheid voor te nemen (International Physical Literacy Association, 2022).
2. **Erkenning van het belang van het holistische karakter van beweegwijsheid.** Veel landen erkennen het belang van beweegwijsheid als een holistisch concept dat fysieke, cognitieve en affectieve componenten omvat. Beweegwijsheid wordt gezien als essentieel voor een actieve levensstijl en het welzijn van mensen.
3. **Nadruk op jeugd.** Veel landen benadrukken het belang van het ontwikkelen van beweegwijsheid op jonge leeftijd. Daarbij zien ze stimulering op jonge leeftijd als cruciaal voor de latere participatie aan bewegen en sport.
4. **Noodzaak transsectorale samenwerking.** De meeste landen erkennen het belang van samenwerking tussen verschillende sectoren (bijvoorbeeld onderwijs en sport). Alleen daarmee kan recht gedaan worden aan het integrale karakter van beweegwijsheid.



Verschillen

1. **Taal en terminologie.** Veel niet-Engelstalige landen hebben uitdagingen bij het vinden van een goede vertaling voor physical literacy. Dit leidt tot verschillende concepten en constructen. Zo is in Nederland nu voor de vertaling 'beweegwijsheid' gekozen, maar termen als fysieke geletterdheid en beweegidentiteit worden bijvoorbeeld ook gebruikt.
2. **Culturele context.** De vertaling en implementatie van beweegwijsheid is sterk afhankelijk van de culturele context en staat soms in concurrentie met andere, meer gevestigde concepten. Zo verschilt de inbedding van bewegen in het dagelijks leven of de status van (top)sport tussen landen. Ook zijn er grote verschillen tussen landen als het gaat om de inbedding van bewegen en sport in het onderwijs.
3. **Mate van implementatie.** Waar landen als Canada, Australië, Engeland en Wales voorop lopen in de implementatie van beweegwijsheid, laten andere landen voorsnog in mindere mate de implementatie van het concept zien.
4. **Beleid en onderwijs.** In veel landen speelt beweegwijsheid nog nauwelijks een rol in het gezondheids- of beweegbeleid. Wel zijn er aanwijzingen dat het (delen van het) concept van beweegwijsheid in sommige landen in het schoolcurriculum geïntegreerd is.

Opvallende aspecten

We beschrijven een aantal opvallende aspecten van de implementatie van beweegwijsheid in landen.

- **Nieuw-Zeeland**

Nieuw-Zeeland past beweegwijsheid in brede context toe, bijvoorbeeld in onderwijsprogramma's en recreatieve sportprogramma's. Een opvallend aspect aan de Nieuw-Zeelandse benadering is de focus op inclusie, waarbij ze proberen alle bevolkingsgroepen toegang te geven tot programma's die beweegwijsheid stimuleren (Gordon, 2020; Stevens et al., 2021).

- **Denemarken**

Beweegwijsheid wordt in Denemarken geïntegreerd in nationale monitor-systemen. Het land werkt aan verschillende interventies die worden ondersteund door het concept, die ze vervolgens kunnen toepassen in beleid en praktijk (Carl, Bryant et al., 2023).

- **China**

In China kent de implementatie van beweegwijsheid meerdere uitdagingen. Zo wordt het nog niet volledig erkend door universiteiten en zijn de huidige lesmethoden gedateerd. Momenteel ligt de focus op het optimaliseren van de opleiding tot vakleerkracht (PE teacher), waarin beweegwijsheid een vast onderdeel wordt (Ding, 2024).



4. Toepassing van beweegwijsheid voor jeugd in Nederland

In dit hoofdstuk bespreken we het belang van samenwerking als we kinderen beweegwijs willen maken. Vervolgens gaan we in op de fases van de beweegreis van kinderen en jongeren.

4.1. Kinderen beweegwijs maken betekent samenwerken

Niet iedereen groeit op in een omgeving waarin de ontwikkeling van beweegwijsheid gestimuleerd wordt. Idealiter wordt bij het stimuleren van de ontwikkeling van beweegwijsheid rekening gehouden met het holistische karakter van het concept. Dit betekent dat de ontwikkeling van de verschillende componenten in samenhang gestimuleerd wordt.

Zoals eerder benoemd, gaat het om een beweegreis die individuen maken. Dat betekent dat mensen gedurende de verschillende fases in het leven in verschillende contexten hun beweegwijsheid kunnen ontwikkelen. En dus dat de ontwikkeling daarvan in verschillende contexten gestimuleerd kan worden.

Daarmee is de ontwikkeling van beweegwijsheid een gedeeltelijke verantwoordelijkheid. De directe omgeving (thuisomgeving, ouders), de sociale omgeving (docenten (onderwijs), trainers (sport), zorgverleners (zorg)) en de fysieke omgeving (politici, beleidsmakers (overheid)) dragen allemaal in belangrijke

mate bij aan de ontwikkeling van de beweegwijsheid gedurende het leven. De inspanningen van de afgelopen decennia om kinderen te stimuleren om voldoende en goed te (blijven) bewegen zijn onvoldoende effectief gebleken (WHO, 2022). Om beweging en sport bij kinderen effectief te bevorderen is een holistische en integrale aanpak vereist waarbij meerdere sectoren en disciplines betrokken zijn. Samenwerking tussen sectoren zoals onderwijs, sportaanbieders en gemeenten is essentieel om bewegen en sporten duurzaam te stimuleren (WHO, 2018) en beweegkansen voor alle kinderen te creëren. Nieuwe initiatieven en programma's moeten sectoroverschrijdend samenwerken om alle kinderen beweegwijs te maken.

4.2 Bewegreis voor kinderen en jongeren in Nederland: verschillende ontwikkelingsfasen

De ontwikkeling van beweegwijsheid resulteert in een individuele bewegreis. De verschillende sectoren ondersteunen het reizende kind gedurende de ontwikkeling. De ontwikkelingsfasen hebben verschillende zwaartepunten:

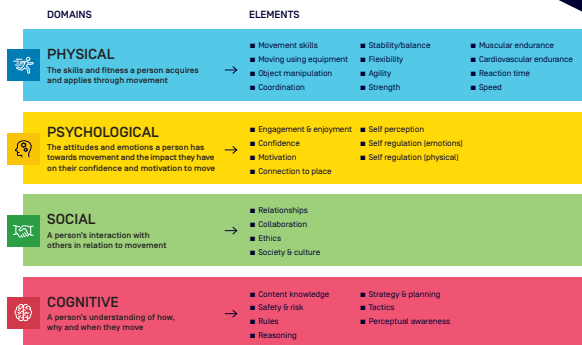
- In de levensfase 0-4 jaar ligt de nadruk op een actieve start, waarbij spelenderwijs ontdekken en ontwikkelen centraal staat.
- In de basisschoolleeftijd (4-12 jaar) wordt een brede basis gelegd. Een brede motorische ontwikkeling is het doel, waarbij een grote variatie aan sport- en spelvormen van groot belang is. Denk bijvoorbeeld aan buitenspelen. Tussen 8 en 12 jaar gaan kinderen steeds meer sport- en beweegspecifieke vaardigheden opdoen.
- Als jongeren naar de middelbare school gaan (12-18 jaar), is er sprake van keuzes op basis van verschillen in beweegmotieven en -mogelijkheden. Beweegt of sport een jongere met een nadruk op 'kunnen' – denk aan trainen om te presteren of specialiseren (12-15 jaar)? Of ligt de nadruk op de sociale component, waarin contact met leeftijdsgenoten op de voorgrond staat? Met het ouder worden (15-18 jaar) gaan kinderen steeds meer hun eigen bewegreis kiezen, waarbij het uitgangspunt altijd is dat bewegen aansluit bij de individuele beweegmotieven. Ook wordt duidelijk of en welke sport- en beweegambitie jongeren hebben en of er mogelijk sprake is van deelname aan talentontwikkelingsprogramma's.

Bijlage: Voorbeelden van toepassingen van bewegwijsheid in andere landen

COMPONENTS OF THE FRAMEWORK

The Framework is organised into four domains, each made up of key elements that contribute towards the development of physical literacy.

All elements are interrelated and can be applied in different ways to various contexts and tasks. A person will need to consider which elements are relevant to their own development in order to pursue the activities that will help develop or maintain physical literacy.



Figuur 4. De uitwerking van het concept van Physical Literacy in Australië (Sport Australia, 2020)

Australië

Australië heeft bewegwijsheid in het nationale beleid opgenomen. Zo voert Australië het programma *Thinking While Moving* in English uit, waarin het vergroten van het begrip en de competentie van leerkrachten op de basisschool bij het plannen, uitvoeren en evalueren van bewegingsgericht leren centraal staat (Mavilidi et al., 2019).

Sport Australia heeft een *Physical Literacy Framework* ontwikkeld om algemeen begrip te creëren van het concept. Hierin onderscheiden ze verschillende elementen binnen vier domeinen en spreken ze verschillende doelgroepen aan (individuen, ouders en families, scholen en leerkrachten, coaches en trainers, en beleidsmakers).

Australië heeft, gebaseerd op het concept van Physical Literacy, de *Physical Literacy Assessment Tool (PLAT)* ontworpen, die bewegwijsheid kan meten bij (jonge) kinderen.

Onderdelen:

Het Australische model benoemt vier domeinen in het concept: het fysieke domein, het psychologische domein, het sociale domein en het cognitieve domein.

Definitie:

In Australië wordt bewegwijsheid omschreven als 'de continue ontwikkeling van fysieke, psychologische, sociale en cognitieve vaardigheden die een individu in staat stellen actief te blijven gedurende het hele leven' (Sport Australia, 2019).

Toepassing in contexten:

- Gericht op scholen en de vroege ontwikkeling van kinderen.
- Sportorganisaties en coaching programma's.
- Programma's voor ouderen en mensen met een beperking.

Canada

Canada heeft het concept geïntegreerd op verschillende beleidsniveaus en een nationale strategie ontwikkeld met onder andere als doel samenwerking tussen verschillende sectoren te versterken. In Canada hebben verschillende nationale organisaties beweegwijsheid omarmd, zoals *Physical and Health Education Canada* en *Canadian Sport for Life*.

Ook is een *Physical Literacy Consensus Statement* opgesteld, waarin een definitie staat. Daarnaast heeft Canada een meetinstrument ontwikkeld om beweegwijsheid te meten: het *Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL)*. Hierbij beoordelen ze beweegwijsheid op basis van vier domeinen (zie hieronder) (Tremblay et al., 2018).

Onderdelen:

Het Canadese model maakt onderscheid tussen de volgende onderdelen: motivatie en zelfvertrouwen (affectieve domein), fysieke competentie (fysieke domein), kennis en begrip (cognitieve domein) en betrokkenheid bij fysieke activiteiten gedurende het hele leven (gedragsdomein).

Definitie:

Physical literacy wordt in Canada gedefinieerd volgens Whitehead (2001) als 'de motivatie, het vertrouwen, de fysieke competenties, kennis en begrip die nodig zijn voor deelname aan fysieke activiteiten

gedurende het hele leven' (Sport for Life, Canada).

Toepassing in contexten:

- Gericht op jeugd en scholen (met bijvoorbeeld programma's zoals *Active for Life* en *Physical and Health Education Canada*).
- Breed geïntegreerd in sportverenigingen en maatschappelijke programma's.
- Onderdeel van gezondheidsinitiatieven die te weinig bewegen tegengaan.

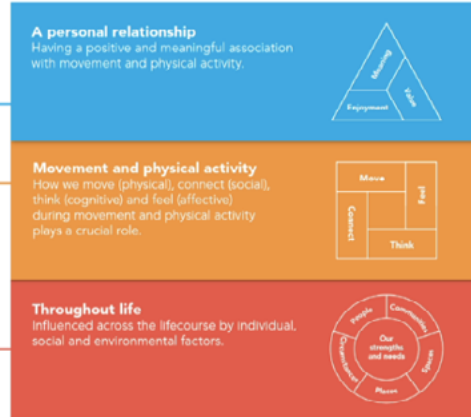
Physical literacy

is the...



Figuur 5. De uitwerking van het concept van Physical Literacy in Canada (Sport for Life, 2023; Tremblay et al. 2018)

Physical literacy is our **relationship** with **movement** and **physical activity** throughout life.



Figuur 6. De uitwerking van het concept van Physical Literacy in Engeland (Sport England, 2023).

Engeland

Engeland heeft een *Physical Literacy Consensus Statement* ontwikkeld om perspectieven bij elkaar te brengen en het gebruik van het concept in verschillende sectoren te stimuleren. Het statement legt de nadruk op het begrijpen, ondersteunen en aanpassen van verschillende behoeftes binnen verschillende doelgroepen, om beweegwijsheid daadwerkelijk te kunnen toepassen (Foweather et al., 2024).

Onderdelen:

In Engeland worden vier domeinen onderscheiden: motivatie en zelfvertrouwen (affectieve domein), fysieke competentie (fysieke domein), kennis en begrip (cognitieve domein) en de betrokkenheid bij fysieke activiteit (gedrag domein).

Definitie:

Volgens Sport England wordt beweegwijsheid gedefinieerd als 'de mate waarin iemand een positieve en betekenisvolle relatie heeft met bewegen en fysieke activiteit gedurende het hele leven'.

Toepassing in contexten:

- Hoofdzakelijk gericht op jeugd en schoolsport.
- Samenwerking tussen scholen en lokale sportclubs.
- Programma's om sociale ongelijkheid in sportdeelname aan te pakken.



Figuur 7. De uitwerking van het concept van Physical Literacy in Wales (Wainwright, 2018)

Wales

Wales ziet beweegwijsheid als essentieel onderdeel van het onderwijs en de volksgezondheid. Ze hebben de *Foundation Phase* geïntroduceerd. Dit is een curriculum voor kinderen van 3 tot 7 jaar, dat is gebaseerd op spelen en dat de traditionele fysieke educatie vervangt door holistische leergebieden. Deze aanpak ondersteunt de ontwikkeling van beweegwijsheid door te focussen op spelonderwijs bewegen (Wainwright et al., 2018).

Onderdelen:

Wales onderscheidt vier domeinen: motivatie en zelfvertrouwen (affectieve domein), fysieke competentie (fysieke domein), kennis en begrip (cognitieve domein) en de betrokkenheid bij fysieke activiteit (gedrag domein).

Definitie:

Sport Wales definieert beweegwijsheid als 'een levenslange reis waarin een individu de vaardigheden, motivatie en het begrip ontwikkelt om een actieve levensstijl te leiden'.

Toepassing in contexten:

- Gericht op jongeren via schoolsystemen.
- Geïntegreerd in gemeenschapsprogramma's.
- Speciale initiatieven voor kwetsbare groepen.



Referentielijst

- Bailey, R. (2021). Defining physical literacy: making sense of a promiscuous concept. *Sport in Society*, 25(1), 163-180. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1777104>
- Biesta, G. (2015). Het prachtige risico van onderwijs. Uitgeverij Phronese. Brouwer, B., Houthoff, D., Massink.
- Bopp, T., Vadeboncoeur, J. D., Roetert, E. P., & Stellefson, M. (2022). Physical literacy research in the United States: a systematic review of academic literature. *American Journal of Health Education*, 53(5), 282-296. <https://doi.org/10.1080/19325037.2022.2100524>
- Carl, J., Barratt, J., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). How are physical literacy interventions conceptualized? – A systematic review on intervention design and content. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 10291. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2021.102091>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 52(12), 2965–2999. <https://doi.org/10.1007/S40279-022-01738-4>
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>
- Carl, J., Jaunig, J., Kurtzhals, M., Müllertz, A. L. O., Stage, A., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2023). Synthesising physical literacy research for 'blank spots': A Systematic review of reviews. *Journal of Sports Sciences*, 41(11), 1056–1072. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2259209>
- Carl, J., Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2020). Competencies for a healthy physically active lifestyle—reflections on the model of physical activity-related health competence. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(7), 688-697. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2019-0442>
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health* 20:1569.
- Curriculum.nu (2019). *Bewegen en sport*. <https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

De Dieu, J. H. & Zhou, K. (2021) Physical Literacy Assessment Tools: A Systematic Literature Review for Why, What, Who, and How. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157954>

Descartes, R. (1641). *Meditations on First Philosophy, in The Philosophical Writings of René Descartes* [vertaald door J. Cottingham, R. Stoothoff & D. Murdoch]. Cambridge University Press, 1984, vol. 2, pp. 1-62.

Ding, R. (2024). Implementation of the Physical Education Curriculum and Physical Literacy of the College Students in China. *International Journal of Social Sciences and Public Administration*, 3 (3), 436-444. <https://doi.org/10.62051/ijsspa.v3n3.55>

Dlugonski, D., Gadd, N., McKay, C., Kleis, R. R., & Hoch, J. M. (2022). Physical Literacy and Physical Activity Across the Life Span: A Systematic Review. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 7(3), e000201. <https://doi.org/10.1249/TJX.000000000000201>

Dudley, D., & Cairney, J. (2021). Physical literacy: Answering the call for quality education and sustainable development. *Prospects*, 50, 5-11. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09512-y>

Edwards, L. C., Bryant, A. S., & Keegan, R. J. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47, 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>

Essiet, I. A., Lander, N. J., Salmon, J., Duncan, M. J., Eyre, E. L., Ma, J., & Barnett, L. M. (2021). A systematic review of tools designed for teacher proxy-report of children's physical literacy or constituting elements. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 131. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01162-3>

Foweather, L., Duncan, M., Essiet, I., Hurter, L., Bingham, D., Morris, J., ... & Barnett, L. (2024). 52 Co-development of the Physical Literacy Consensus Statement for England. *European Journal of Public Health*, 34. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae114.048>

Gordon, B. (2010). An examination of the responsibility model in a New Zealand secondary school physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(1), 21-37. <https://doi.org/10.1123/jtpe.29.1.21>

Holler, P., Jaunig, J., Amort, F. M., Tuttner, S., Hofer-Fischanger, K., Wallner, D., Simi, H., Müller, A., Van Poppel, M. N. M., & Moser, O. (2019). Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: A pilot intervention study. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6719-z>

International Physical Literacy Association (IPLA) (2022). *Physical literacy – what it is, and why you should get involved*.

Keegan, R. J., Barnett, L.M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., Roberts, W. M., Morgan, P. J., Schranz, N. K., Weissensteiner, J. R., Vella, S. A., Salmon, J., Ziviani, J., Okely, A. D., Wainwright, N., & Evans, J. R. (2019). Defining Physical Literacy for Application in Australia: A Modified Delphi Method. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38 (2), 105-118. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0264>

Li, M. H., Whitehead, M., Green, N., Ren, H., Cheng, C., Lin, L. L., Lin, C., Liu, Y., Wen, X., Lei, M. S., Li, H., Shy, D., Tang, Y., Choi, S. M., Huang, Y., Ma, R., Wang, F. J., Chen, S., & Sum, R. K. (2022). Operationally defining physical literacy in Chinese culture: Results of a meta-narrative synthesis and the Panel's recommendations. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 20(3), 236-248. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.04.003>

Lugossy, A. M., Chow, A., & Humbert, M. (2022). Learn to Do by Doing and Observing: Exploring Early Childhood Educators' Personal Behaviours as a Mechanism for Developing Physical Literacy Among Preschool Aged Children. *Early Childhood Education Journal*, 50(3). 411-424. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01163-8>

Martins, J., Onofre, M., & Mota, J. (2021) International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50(1), 13–30. <http://dx.doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1>

Mavilidi, M. F., Lubans, D. R., Morgan, P. J., Miller, A., Eather, N., Karayanidis, F., ... & Riley, N. (2019). Integrating physical activity into the primary school curriculum: Rationale and study protocol for the “Thinking while Moving in English” cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6635-2>

Ministerie van VWS (2024). *Kamerbrief Sport en Beweging 2024*.

Pushkarenko, K., Causgrove Dunn, J., & Wohlers, B. (2020). Physical literacy and inclusion: A scoping review of the physical literacy literature inclusive of individuals experiencing disability. *Prospects*, 7(16), 68. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09497-8>

Petrusevski, C., Morgan, A., MacDermid, J., Wilson, M., & Richardson, J. (2021). Framing physical literacy for aging adults: an integrative review. *Disability and rehabilitation*, 44(26), 8149-8160. 1-12. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.2012841>

Quennerstedt, M., McCuaig, L., & Mårdh, A. (2021). The fantasmatic logics of physical literacy. *Sport, Education and Society*, 26(8), 846-861. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791065>

Ryom, K., Hargaard, A. S., Melby, P. S., Maindal, H. T., Bentsen, P., Ntoumanis, N., ... & Elsborg, P. (2022). Self-reported measurements of physical literacy in adults: a scoping review. *BMJ open*, 12(9), e058351. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058351>

Saxena, S., & Shikako-Thomas, K. (2020). Physical literacy programs for children with disabilities: a realist review. *Leisure/Loisir*, 44(2), 199-224. <https://doi.org/10.1080/14927713.2020.1760119>

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>

SLO (2024). *Conceptdoelen Bewegen en Sport. Actualisatie Kerndoelen*. Amersfoort.

Sport Australia (2019). *The Australian Physical Literacy Framework*. https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf

Sport England (2023). *Physical Literacy Consensus Statement*. <https://www.sportengland.org/news-and-inspiration/physical-literacy-consensus-statement-england-published>

Sport for Life (2023). *PLAYself 2.0: Physical Literacy Observation for Youth Workbook*. https://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2023/09/PLAYself_workbook_2023_EN_WEB.pdf

Steenbergen, J., Mombarg, R., Van Hilvoorde, I., De Vries, S., Barendse, P., De Martelaer, K., Savelsbergh, G., Van der Poel, H., Lucassen, J., & Brouwer, B. (2018). *Physical literacy: bouwstenen voor een leven lang bewegen van jong tot oud*.

Stevens, S. R., Ovens, A., Hapeta, J. W., & Petrie, K. (2021). Tracking physical literacy in Aotearoa New Zealand: Concerns of

narrowed curriculum and colonisation. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 123-139. <https://doi.org/10.1080/25742981.2021.1901598>

Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., ... & Yessis, J. (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: process and outcome. *BMC Public Health*, 18, 1034. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5903-x>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris.

Van den Dool, R. (2025). *Waarom sporten sommige groepen minder dan andere? Een onderzoek naar de samenhang van motieven en belemmeringen voor sportieve activiteiten*. Mulier Instituut.

Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L., & Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of science and medicine in sport*, 26(2), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>

Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A., & Kirk, D. (2018). Laying the foundations for physical literacy in Wales: The contribution of the Foundation Phase to the development of physical literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 431-444. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1455819>

Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (3e ed., pp. 115-155). Human Kinetics.

World Health Organization (WHO) (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*.

Whitehead, M. (2001). *The concept of physical literacy*. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127- 138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Whitehead, M. (2007). Physical Literacy: Philosophical Considerations in Relation to Developing a Sense of Self, Universality and Propositional Knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298. <https://doi.org/10.1080/17511320701676916>

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

Whitehead, M. (2013). The history and development of physical literacy. *International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)*, 65, 22-28.

Whitehead, M., Durden-Myers, E., & Pot, N. (2018). The Value of Fostering Physical Literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37 (3), 252-261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>

WHO (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946-959. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>

Amika Singh
a.singh@mulierinstituut.nl

Elien Plompen
e.plompen@mulierinstituut.nl

Sanne Veldman
s.veldman@mulierinstituut.nl

Maaïke Heerschop
m.heerschop@mulierinstituut.nl