

Domein Betrokken bewegen

Kerndoel 6: Oriënteren op bewegcontexten en kerndoel 7 Beweegidentiteit ontwikkelen

6

Hoe wil ik zijn als beweger?

In de serie artikelen over de conceptkerndoelen bewegen en sport sluiten we af met het meest vernieuwende deel: de twee kerndoelen uit het domein Betrokken bewegen. Hier komen we op meer onbekend terrein, zowel voor de leerling als de leraar. Je zou kunnen zeggen dat de leerling op expeditie gaat, een zoektocht naar zichzelf als authentieke beweger. Voor de leraar is het een zoektocht om de leerling in dit proces te begeleiden. De zoektocht naar de authentieke beweger heeft twee kanten: oriënteren op wat er in de wereld van bewegen en sport te doen is en onderzoeken hoe dat past bij eigen voorkeuren en mogelijkheden. | Jacob Nienhuis en Nick Keijser



Kerndoelen 6 en 7

Bij kerndoel 6 'Oriënteren op bewegcontexten' richten we de blik naar buiten. Bij dit doel gaat het om vragen als: Hoe ziet de beweg- en sportcultuur eruit? Welke soorten beweegactiviteiten zijn er allemaal? Op welke manier is dat georganiseerd? Met welk motief of doel kun je eraan deelnemen? Hoe kan bewegen bijdragen aan gezondheid en lekker in je vel zitten?

Bij kerndoel 7 'Beweegidentiteit ontwikkelen' richten we de blik juist naar binnen en houden we de leerling een spiegel voor. Bij dit doel gaat het om vragen als: Hoe beleef ik het deelnemen aan beweegactiviteiten? Waar ben ik (minder) goed in en wat vind ik (minder) leuk en waarom? Wat vind ik belangrijk? Hoe zit dat bij anderen? Op welke manier beïnvloeden anderen mij? In welke bewegcontexten voel ik me op mijn gemak? Uiteindelijk komen we dan bij vragen als: Wat beweegt mij? en: Hoe wil ik zijn als beweger?

Betekenis geven

Leerlingen groeien op in een beweg- en sportcultuur die snel verandert en pluriform is. Tegelijkertijd nodigt de wereld steeds minder uit om te bewegen. Technologische ontwikkelingen buitelen in hoog tempo over elkaar heen met als effect dat de 'online' wereld steeds meer de plaats inneemt van de 'fysieke' wereld. De vanzelfsprekendheid om te gaan of blijven bewegen neemt af. Met het oog op een duurzame deelname aan bewegen en sport wordt het steeds

belangrijker voor leerlingen om zowel een goed beeld te hebben van die pluriforme en veranderende beweg- en sportcultuur als om te onderzoeken welke vormen van bewegen en bewegcontexten bij hen passen.

De achterliggende gedachte van de twee doelen in het domein Betrokken bewegen is dat leerlingen in de gelegenheid worden gesteld betekenis te geven aan of de waarde inzien van hun ervaringen met bewegen en sport. Het is een poging om leerlingen met een andere blik naar bewegen en sport te laten kijken in de hoop dat er inzichten worden opgedaan over die dynamische en pluriforme wereld van bewegen en sport (blik naar buiten, kd6). En dat leerlingen zien dat er verschillende manieren zijn om bewegen en sport te beleven en ontdekken welke manieren bij zichzelf en anderen passen (blik naar binnen, kd7). Hierna bespreken we de twee doelen afzonderlijk om ze van elkaar te kunnen onderscheiden. In de onderwijspraktijk zullen beide doelen heel vaak gezamenlijk en tegelijkertijd aan bod komen.

De blik naar buiten

KD6: 'De leerling oriënteert zich op bewegcontexten' Het gaat hierbij om:

- herkennen van verschillende beweegactiviteiten;
- verkennen van diverse beweg-omgevingen en organisatievormen;
- onderscheiden van verschillende doelgroepen aan beweegactiviteiten;
- herkennen van verschillende motieven en doelen om deel te nemen aan bewegen en sporten;
- verkennen van de relatie tussen bewegen en welbevinden.

Een centraal begrip in dit doel is 'bewegcontext'. Onder bewegcontext verstaan we: 'Het geheel aan factoren waardoor beweegactiviteiten worden bepaald en betekenis krijgen.' Een bewegcontext kan wat betreft de volgende factoren variëren:

- Wat – welke beweegactiviteit centraal staat, zoals voetbal, suppen, of run-bike-run.
- Waar – in welke omgeving wordt de activiteit gedaan, zoals op een sportveld, de camping, het strand.
- Wie – met wie de activiteit wordt gedaan, zoals alleen, in een team, met familie.
- Waarom – met welk doel is de beweegactiviteit opgezet, bijvoorbeeld als wedstrijd of als instuif? – met welke motief doen de deelnemers mee aan de beweegactiviteit, bijvoorbeeld voor het plezier, om fitter te worden of voor het avontuur?
- Hoe – georganiseerd als een landelijke sportcompetitie of een kennismaking met een nieuwe activiteit op een sportschool en ongeorganiseerd als stappen op een openbare pump track.

Hiermee wordt duidelijk dat vele factoren invloed hebben op hoe beweegactiviteiten worden uitgevoerd en beleefd. Zelfs als een aantal factoren hetzelfde is kunnen er toch grote verschillen zijn in beleving bij de deelnemers. Bijvoorbeeld bij een interscholair sporttoernooi, waarbij de activiteit, de plek, het spelen in een team en de organisatie hetzelfde zijn, kunnen er flinke verschillen zijn in de motieven en doelen van de deelnemers en ook van de begeleiders. Sommige teams zijn bijvoorbeeld competitief ingesteld, terwijl bij andere teams veel meer de onderlinge vriendschap en lol de boventoon voert. En natuurlijk allerlei variaties daarop, waardoor elk team met





die specifieke groep spelers met die begeleider net weer een andere context oplevert en daarmee een andere ervaring en beleving.

Door de eigen ervaringen met bewegen en sporten komen leerlingen in aanraking met bepaalde bewegingcontexten die een soort beweeghorizon vormen. Met het doel 'De leerling oriënteert zich op bewegingcontexten' beogen we de beweeghorizon van leerlingen te verbreden en te verdiepen.

Vernieuwend

Dit doel is in die zin vernieuwend omdat het voor het eerst als kerndoel wordt geformuleerd en dat wordt uitgewerkt wat we verstaan onder een bewegingcontext en wat het betekent om zich daarop te oriënteren. De leerling is doelgericht bezig de beweeghorizon te verbreden en verdiepen. Niet alleen door met veel bewegingactiviteiten in aanraking te komen, maar ook door meer aan het denken gezet te worden over achterliggende factoren die een bewegingactiviteit maken tot wat die is.

Rol van de leraar

Als de leerling bijvoorbeeld in de gelegenheid moet komen om bewegingactiviteiten te herkennen of om verschillende bewegingomgevingen te verkennen, dan zal de leraar het onderwijs daarop moeten inrichten. Dat kan door in een les waarin springen met een minitrampoline centraal staat verschillende contexten aan te bieden. Bijvoorbeeld een freerunactiviteit waarin leerlingen kunnen experimenteren met verschillende sprongen en zichzelf kunnen uitdagen. En een situatie waarin het accent ligt op het synchroon springen en toewerken naar een presentatie. Hieraan

gekoppeld kan er worden teruggeblikt aan de hand van vragen als: Wat kende ik al? Wat is nieuw? Waar wil ik meer van weten? Welke regels passen bij welke situatie? Zijn er nog andere manieren te verzinnen om met minitrampoline springen aan de slag te gaan? Het zijn dus niet zozeer de contexten hier die vernieuwend zijn, maar het gaat om de vragen die eraan worden gekoppeld zodat de leerling bijvoorbeeld leert herkennen dat je bewegingactiviteiten vanuit verschillende motieven kan doen.

Rijke bewegingomgeving

Binnen de reguliere gymles is er beperkte tijd beschikbaar. De gedachte is dan al snel: "Laat ze maar bewegen, dat doen ze al zo weinig". Dat is natuurlijk waar, maar als je wil werken aan het type doelen in dit domein, dan moet je daar tijd aan besteden. Het meest voor de hand ligt, om dat direct te koppelen aan de bewegingactiviteiten die in de les plaatsvinden. Het mooie is dat je dan direct een verdieping van het leermoment creëert. Maar er zijn natuurlijk meer mogelijkheden om leermomenten te creëren. Dat kan door in pauzes bewegingactiviteiten aan te bieden in school of op het plein. Als je het spel 'kingen' in de gymles hebt aangeboden kun je het ook op het plein uitzetten. Je kunt dan terugblikken en nagaan wat de ervaringen van leerlingen zijn om dit spel te spelen met leerlingen die niet bij hen in de groep zitten. Lukt het dan om je aan afspraken te houden? Ook tijdens een schoolkamp zijn er legio mogelijkheden leerlingen in aanraking te laten komen met allerlei bewegingactiviteiten in de natuur zoals 'levend stratego', 'douanespel', 'klimparcours'. Bij dit doel draait het voor de leerling om 'oriënteren'. Dat betekent voor de leraar en de school:

inzetten op een rijke bewegingomgeving binnen en buiten de gymles en de leerling uit te dagen daarover na te denken.

Blik naar binnen

KD7: 'De leerling onderzoekt welke vormen van bewegen passen bij eigen voorkeuren' Het gaat hierbij om:

- verwoorden welke ervaringen en welke beleving bewegen oproept;
- vergelijken van eigen interesses, kwaliteiten en motieven met die van de anderen;
- uitleggen hoe ervaringen worden beïnvloed door de bewegingcontext;
- reflecteren op de eigen ontwikkeling in het bewegen;
- kiezen van bewegingactiviteiten in verschillende contexten.

Onderzoeken

In de doelzin gebruiken we het handelingssamenstellerwoord 'onderzoeken'. Dat roept allerlei associaties op. Hier bedoelen we met onderzoeken dat de leerling een onderzoekende houding laat zien, over zichzelf gaat nadenken, om te achterhalen welke vormen van bewegen passen bij eigen voorkeuren.

Bewegidentiteit ontwikkelen

Waar bij kerndoel 6 de blik van de leerling is gericht op de pluriforme bewegingcultuur en de aspecten die daarin een rol spelen, is bij kerndoel 7 de blik van de leerling gericht naar zichzelf als beweging. Je zou kunnen zeggen dat de leerling met kerndoel 7 extra handvatten in handen krijgt bij de ontwikkeling van de eigen bewegingidentiteit. In eerdere artikelen zijn we ingegaan op de achtergrond van het begrip bewegingidentiteit. We beperken ons nu tot de omschrijving.

Bewegingidentiteit is hoe een persoon zich definieert, zich presenteert en gezien wordt als beweging en sporter. Het samenspel van zich definiëren (wie ben ik?), zich presenteren (wat laat ik de wereld zien?) en gezien worden (hoe ziet de wereld mij?) is een dynamisch en doorlopend proces, waarin ervaren, reflecteren en kiezen een rol spelen. Bewegingidentiteit is contextafhankelijk en veranderlijk en komt tot stand in interactie met anderen. (Nienhuis, 2022).

Beweegidentiteit is dus een complex en dynamisch begrip. Het is er, komt onder andere tot stand door uiteenlopende ervaringen met bewegen en sport, het verandert met de tijd, wordt beïnvloed door anderen en is afhankelijk van de context. Er is niet zoiets als een goede of slechte beweegidentiteit. Wel zou je kunnen spreken van een meer uitgesproken of minder uitgesproken beweegidentiteit. Er zijn personen die zich meer bewust zijn van mogelijkheden, voorkeuren en wensen van zichzelf en de rol van anderen daarbij. En er zijn personen die zich daar niet of minder van bewust zijn. Als we spreken van het ontwikkelen van een beweegidentiteit bedoelen we dat we werken aan dat bewustwordingsproces.

Alle kerndoelen spelen een rol bij de ontwikkeling van de beweegidentiteit. Het ervaring opdoen met uiteenlopende vormen van bewegen (kd1), jezelf daarin ontwikkelen (kd2), activiteiten afstemmen op je eigen mogelijkheden (kd3), verantwoordelijkheid dragen voor het samen bewegen (kd4), beweegactiviteiten regelen (kd5), oriënteren op beweegcontexten (kd6), onderzoeken van eigen voorkeuren (kd7). Dit hele pakket draagt bij aan de ontwikkeling van de beweegidentiteit van leerlingen.

De ontwikkeling van de beweegidentiteit zal een wezenlijke stap missen zonder kerndoel 7. Die stap gaat juist over bewustwording. Een leerling die verwoordt welke beleving bewegen oproept, die interesses vergelijkt met anderen, die uitlegt welke invloed een bepaalde beweegcontext heeft op de eigen beleving, die nadenkt over hoe die zich ontwikkelt in het bewegen, die keuzes maakt tussen verschillende beweegmotieven, die wordt zich meer bewust van wie die is als bewegener, wat die laat zien aan anderen en hoe anderen naar hem kijken. Het is de zoektocht naar de verborgen schat, naar het antwoord op de vraag: hoe wil ik zijn als bewegener?

Vernieuwend

Dit doel is het meest vernieuwend van de set nieuwe kerndoelen. Het is voor het eerst dat expliciet wordt gemaakt welk leergedrag leerlingen laten zien als ze hun eigen voorkeuren onderzoeken ten aanzien van bewegen en sport. Dat vraagt iets van de leerling: een open en

onderzoekende houding om na te denken over de ervaringen met bewegen en sport. In de uitwerking van het doel is daarom aandacht voor taaldenkvadigheden zoals verwoorden en uitleggen en loopbaanvaardigheden zoals vergelijken en reflecteren. Dat vraagt ook iets van de leraar, om leerlingen in de gelegenheid te brengen zodat ze hun ervaringen kunnen verwoorden, of kunnen vergelijken met anderen. Dat betekent bijvoorbeeld dat er bij de nabespreking van een les niet alleen aandacht is voor hoe de les is verlopen, maar ook voor het terugblikken op de ervaringen van de leerlingen. Als we daarbij weer het voorbeeld van het minitrampolinespringen in verschillende contexten nemen, passen daar vragen bij als: Hoe heb je de activiteiten ervaren? Welke activiteit heeft je voorkeur en waarom? Welke uitdagingen ben je tegengekomen? Hoe je dit wil bespreken is afhankelijk van je eigen inschatting als professional. Het is de kunst en uitdaging om manieren te vinden om met leerlingen hierover in een veilige sfeer het goede gesprek te voeren.

Het goede gesprek

Beide doelen zijn vooral een uitnodiging tot het voeren van een gesprek over ervaringen met bewegen. Dat kan letterlijk een gesprek zijn tussen leraar en leerling(en) of tussen leerlingen onderling. Maar het kan ook een innerlijk gesprek zijn over wat het bewegen oproept of hoe de samenwerking was tijdens een spel. De uitdaging ligt erin om dat goede gesprek op te roepen door de juiste vragen te stellen op het goede moment, zoveel mogelijk gekoppeld aan de ervaringen in de gymles. Dat zal in de praktijk op heel veel verschillende manieren gebeuren, afhankelijk van de leeftijd van leerlingen, van de sociale dynamiek, van het vermogen tot zelfreflectie. In het artikel 'Bewegen waarderen' (Keijser, 2023) worden suggesties gedaan voor hoe je het goede gesprek met leerlingen op gang kan brengen. Bijvoorbeeld door het voeren van DVD-gesprekken. Dat kan met de reflectie vragen: Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik? Daarna komt de wilsvraag: Is het wat ik doe, voel en denk ook wat ik wil?

Terugblik op de wandeling

In het openingsartikel van deze reeks refereerden we aan de nog steeds heel

actuele visie op onderwijs in bewegen en sport. Deze conceptkerndoelen zijn voor de leerling allemaal van belang met het oog op een 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman, 2000). Hier valt weinig op af te dingen of aan toe te voegen. Het laat zien dat bewegingsonderwijs zeer veelzijdig is en dat er uiteenlopende vaardigheden, houdingen en kennis nodig zijn om te komen tot deze deelname aan de bewegingscultuur. Met kerndoel 1, 2 en 3 zorgen we voor een brede oriëntatie op de bewegen- en sportcultuur en bieden we de leerling de mogelijkheid om zich daarin te ontwikkelen binnen de eigen mogelijkheden. Met kerndoel 4 en 5 bieden we de leerling handvatten om sociaal te handelen in het bewegen en om activiteiten met elkaar te regelen. Met kerndoel 6 en 7 krijgt de leerling een kompas in handen bij de zoektocht naar zichzelf als authentieke bewegener. Een leerling die beter weet hoe de gevarieerde beweeg- en sportcultuur eruit ziet en die zich meer bewust is van de eigen voorkeuren en hoe die worden beïnvloed, heeft een grotere kans om gemotiveerd en betrokken te zijn en blijven bij bewegen. ●

Scan of klik [hier](#) naar de gehele reeks (1-6) over de conceptkerndoelen.



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

j.nienhuis@slo.nl

Jacob Nienhuis is leerplanontwikkelaar bij SLO

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is vakleerkracht bewegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool de Waterhof in Delft en is lid van het kerndoelenteam

Tekening

John Körver

Kernwoorden

conceptkerndoelen, betrokken bewegen, oriënteren op beweegcontexten, beweegidentiteit ontwikkelen