

Bewegen in beeld; een praktijkvoorbeeld 1

Eenvoudige begrippen voor een relationele visie op bewegen

Alle kinderen krijgen bewegingsonderwijs, waarbij beter leren bewegen een belangrijk doel is. Het onderwijs heeft verschillende doelen, die ook bij reken- en taalonderwijs van belang zijn, maar in het beweegonderwijs gaat het specifiek over bewegen. Bij bewegen gaat het om relaties tussen omgeving, persoon en activiteit. Dit noemen we een relationele visie op bewegen. In een serie van twee artikelen wordt deze beweegvisie uitgelegd. In dit eerste artikel vanuit twee praktisch voorbeelden: hardlopen en touwtjespringen. In het tweede artikel wordt de visie vanuit een modelmatige ordening (OPA-model) uitgelegd. | Jaap Kleinpaste en Chris Hazelebach

Hardlopen

De term 'bewegen' is een verzamelbegrip voor allerlei gebeurtenissen die wij nu in onze samenleving meemaken, die een geschiedenis hebben en in de toekomst voorlopig nog wel van belang zullen blijven. Bijvoorbeeld 'hardlopen' is een gebeurtenis die veel mensen tegenwoordig doen en die al een wedstrijdport was in de Griekse oudheid en waarbij verwacht mag worden dat er in 2035 weer deelnemers zijn voor de marathon van Amsterdam. De term 'bewegen' kan op verschillende manieren begrepen worden. Een fysiotherapeut kijkt anders naar een patiënt die hardloopt dan een toeschouwer voor de tv die naar een vierhonderdmeter estafette van de Nederlandse vrouwen kijkt. Hoe keek Femke Bol naar de hardloopsters die zij moest inhalen tijdens haar estafetterace bij de olympische spelen 2022?

Nog anders is het als ik mijzelf in de winkelruit zie hardlopen, wat meestal anders is dan dat ik vanuit mijn loopervaringen verwacht had. De omgevingscontext en de intentie van de waarnemer heeft grote invloed op wat er bedoeld wordt met 'bewegen'. Mede dankzij de wetenschappen is er een enorme *know how* over wat er gebeurt tijdens bewegen. Er zijn allerlei factoren die van invloed

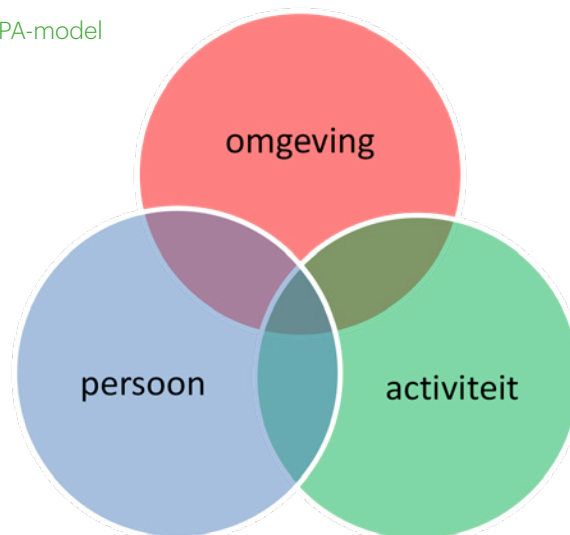
zijn: fysiologische, anatomische, psychologische, sociologische enzovoort. Deze factoren kunnen meer of minder van belang zijn afhankelijk van de reden waarom iemand wil begrijpen wat er gebeurt bij het bewegen.

Bewegen in een onderwijscontext

Deze tekst gaat over het begrijpen van 'bewegen' in de context van bewegingsonderwijs, waar kinderen 'iets' kunnen leren met betrekking tot het bewegen. Deze leercontext heeft invloed op de wijze waarop wij het

bewegen proberen te begrijpen. In deze context gaat het allereerst om een leerling, een 'persoon', die deelneemt aan het bewegen en daarmee iets kan leren. Die leerling, persoon, doet dit in een specifieke 'omgeving'. Het gaat om een specifieke omgeving die uitnodigt tot bewegen en waarbij bepaalde omgevingsfactoren onderdeel zijn van bewegen. Zonder grond onder de voeten is hardlopen lastig en het doorgeven van het estafettestokje zorgt ervoor dat de lopers hun looptempo op elkaar afstemmen. Deze algemene factoren, persoon en omgeving (mens en wereld, loper en estafettestok), zijn tijdens het bewegen verbonden door een derde factor: de 'activiteit'. Een beweegactiviteit bestaat uit allerlei tijdelijke acties. Bij het hardlopen van een estafette is dat bijvoorbeeld: het starten na het startschot, het versnellen en vertragen van het lopen, het aanreiken en pakken van het stokje, het finishen over de lijn. In de beweegactiviteit is herkenbaar dat een persoon (loper) in een omgeving van plaats verandert of iets in de omgeving van plaats verandert (bv. speerwerpen).

Figuur 1 OPA-model





Deze drie factoren; omgeving, persoon, activiteit (OPA) geven inzicht in het bewegen in een onderwijscontext. Het is een theoretisch onderscheid en de losse OPA-factoren komen tijdens het daadwerkelijk bewegen altijd tegelijkertijd in beeld (zie figuur 1).

Op de tekening wordt het OPA-model gebruikt om touwtjespringen in beeld te brengen, door elke aparte factor verder uit te werken.

Uitgaande van de tekening met touwtjespringen bestaat de 'omgeving' uit een schoolplein, een springtouw en vier kinderen. De omgeving bestaat dus niet alleen uit materialen, maar ook uit kinderen die een bepaalde functie hebben. Van deze vier kinderen draaien twee het springtouw, springt er één

over het touw en staat achter de draaier nog een kind te kijken. Deze functies zijn verbonden met afspraken tussen de kinderen, die verbonden zijn met eerdere ervaringen en een bepaalde traditie (cultuur). De omgeving bestaat dus ook uit regels die op een beeld (tekening) niet direct zichtbaar zijn. Bijvoorbeeld de regel dat de springster na tien gelukke sprongen moet stoppen en dat dan de wachter aan de beurt is. Deze drie deelfactoren materialen, deelnemers en regels geven een globaal beeld van de omgeving. Elke deelfactor kan verder uitgewerkt worden, bijvoorbeeld hoe lang is het springtouw, welke schoenen heeft de springster aan, hoeveel wind waait er op het plein?

De deelnemers aan dit beweeggebeuren zijn niet alleen

omgevingsfactoren (een soort personeel), maar ook vier unieke 'personen'. Elke persoon ervaart deze gebeurtenis op een eigen specifieke wijze. Op de tekening is niet of moeilijk te zien wat de personen tijdens het bewegen beleven. In een onderwijscontext waar een kind 'iets' kan leren is het van groot belang te begrijpen wat de behoeften van een deelnemende persoon is. Hoe is het voor de draaier om deze taak uit te voeren voor de springer, hoe voert hij het draaien concreet uit en wat zijn zijn verwachtingen? Hoe is het voor de springer? Welke relatie heeft zij met de anderen, welke kwaliteiten laat ze springend zien en welke eigen verwachtingen heeft zij? Om te begrijpen wat er omgaat bij de deelnemende persoon kunnen we op zoek gaan naar de mate waarin drie behoeften van de persoon voldaan wordt: relatie, kwaliteiten, eigenheid.

Met het benoemen van deze omgevings- en persoonsfactoren van het touwtjespringen is de kern nog niet volledig benoemd. De 'daadwerkelijke' kern van het touwtjespringen zit verborgen in de 'activiteit'. Bijvoorbeeld het draaiende touw is iets anders dan het stilliggende touw. De persoonlijke handeling van de draaier is zinloos als het niet



De factor 'activiteit' omvat drie subfactoren: wat is de uitdaging van de activiteit, welke fases en welke variaties zijn herkenbaar?

afgestemd is op de handeling van de andere draaiër. Beide zorgen ze ervoor dat het touw ritmisch ronddraait. Het ronddraaien van het touw door de draaiërs is een voorbeeld van een beweegactiviteit. Hetzelfde telt voor de handeling van de springer. Het omhoogspringen is bij het touwtjespringen alleen zinvol als ondertussen het touw eronderdoor gaat en de sprong daarna herhaald kan worden. De kern van touwtjespringen zit in de uitdaging van de activiteit als geheel van alle losse acties. De beweeguitdaging is het tempo van draaien en springen (een tijdje) op elkaar afstemmen. Om in een goed tempo te springen onderneemt de springer allerlei acties; kijken naar het draaiende touw, het loskomen van de grond, even zweven over het touw, het landen op de grond, een tussenhupje op de grond. De draaiërs moeten eerst het touw

in de draai brengen en dan de swing van het draaiende touw volgen, zo nodig het tempo iets versnellen of vertragen als de springer het tempo van het draaiende touw niet aankan. De activiteit touwtjespringen bestaat dus uit twee verschillende beweegactiviteiten die van de springer en die van de draaiërs. Samen zorgen ze voor een activiteitsuitdaging. In dit voorbeeld van touwtjespringen is er nog een vierde persoon, de wachter, die mede-invloed heeft op de activiteit, bijvoorbeeld door het aantal gelukke sprongen te tellen of een springlied erbij te zingen.

Een beweegactiviteit wordt gekenmerkt door een specifiek beweeguitdaging, die bestaat uit vele verschillende losse acties die verwijzen naar omgevings- en persoonsfactoren. Bijvoorbeeld hoe snel draait het touw, hoe hoog is de sprong, wie kijkt

er toe, welk weer is het? Hierdoor is elke touwtjespring-activiteit altijd weer net even anders dan de vorige keer. Geen enkele activiteit wordt twee keer op dezelfde wijze gedaan. Toch zijn beide activiteiten ook niet zo verschillend dat er niet een aantal overeenkomstige activiteitsfases te onderscheiden zijn. Bijvoorbeeld, de springer...

- kijkt naar het draaiende touw;
- zet af van de grond;
- springt over het draaiende touw;
- landt op de grond;
- herhaalt deze springactie.

Op grond van deze overeenkomstige fases blijven er nog allerlei variaties tijdens het touwtjespringen mogelijk. Bijvoorbeeld kleine variaties in het ritme of richting van springen. Of het zijn grotere variaties wanneer de springer zich bijvoorbeeld tijdens het springen gaat omdraaien of in de handen klapt.

De factor 'activiteit' kan begrepen worden met de volgende drie subfactoren: wat is de uitdaging van de activiteit, welke fases en welke variaties zijn herkenbaar?

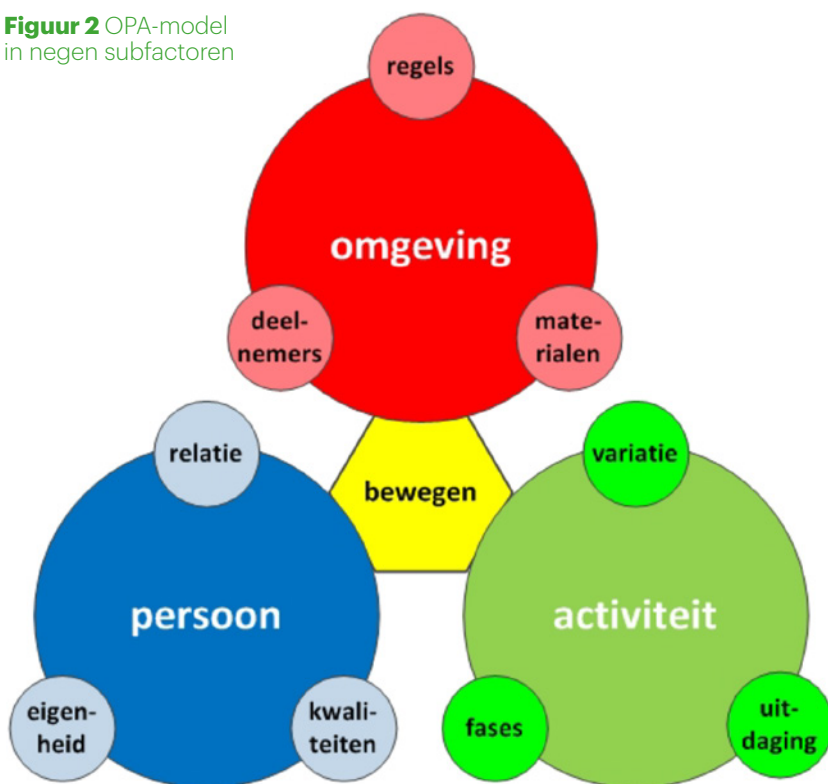
Tot zover een toelichting van het relationele bewegconcept aan de hand van het OPA-model bij het touwtjespringen. Daarbij zijn drie algemene factoren, omgeving, persoon en activiteit, verder uitgewerkt in negen subfactoren (zie tabel 1 en figuur 2).

In het volgende artikel zullen we het OPA-model opnieuw toelichten. Niet vanuit een praktijkvoorbeeld, maar vanuit de verschillende factoren van het model. ●

Tabel 1 OPA-model in negen subfactoren

OPA-model	1° subfactor	2° subfactor	3° subfactor
Omgeving	regels	deelnemers	materialen
Persoon	eigenheid	relatie	kwaliteiten
Activiteit	beweeguitdaging	fases	variatie

Figuur 2 OPA-model in negen subfactoren



Contact

Jaap.kleinpaste@gmail.com

Jaap Kleinpaste was opleidingsdocent aan de Calo Windesheim *ca.hazelebach@planet.nl*

Chris Hazelebach was opleidingsdocent aan de Calo Windesheim

Tekening

John Körver

Kernwoorden

relationele visie op bewegen, OPA-model, omgeving, persoon en activiteit