

Persoonlijke en sociale vaardigheden in de gymles

Wat leren we uit onderzoek over de rol van de gymleraar?

Bewegingsonderwijs is bij uitstek een plek waar kinderen kunnen werken aan hun persoonlijke en sociale ontwikkeling. Door het sociale en interactieve karakter van de gymles ontstaan er vanzelf situaties waarin kinderen leren samenwerken, rekening houden met elkaar en verantwoordelijkheid nemen. In het promotieonderzoek van Katrijn Opstoel (2026) werd gekeken naar de rol die de gymleraar in het primair onderwijs hierin speelt. Het onderzoek omvatte een literatuuronderzoek (Opstoel et al., 2020), interviews met gymleraren (Opstoel et al., 2022), de evaluatie van een professionaliseringstraject (Opstoel et al., 2025) en een grootschalige vragenlijststudie. In dit artikel worden de belangrijkste bevindingen uit deze vier deelstudies besproken. | Katrijn Opstoel, Frans Prins, Leen Haerens, Jan van Tartwijk en Kristine De Martelaer

Wereldwijd groeit de aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van kinderen binnen de context van het bewegingsonderwijs (Bailey et al., 2009; Bessa et al., 2020; Jess et al., 2024). Steeds meer landen hebben in hun curriculum doelen opgenomen die gaan over samenwerken, communiceren en empathie. Ook in Nederland krijgen deze doelen een belangrijke plek in het vernieuwde curriculum (zie Kerndoel 39, SLO, 2025).

Toch blijkt uit onderzoek dat dit niet vanzelf gaat (Bailey et al., 2009; Cryan & Martinek, 2017). Alleen meedoen aan de gymles is voor kinderen niet voldoende om persoonlijke en sociale vaardigheden te ontwikkelen. De rol van de gymleraar is cruciaal voor het creëren van situaties waarin kinderen dit soort vaardigheden kunnen oefenen. Tegelijkertijd vinden veel gymleraren het lastig om deze doelen te vertalen naar hun dagelijkse praktijk. Daarom was meer inzicht nodig in hoe gymleraren met deze doelen omgaan én hoe zij hierin ondersteund kunnen worden. Om dit te onderzoeken werd dit proefschrift uitgevoerd

van Tartwijk en dr. Frans Prins) en Universiteit Gent (met prof. dr. Leen Haerens).

Doel van het proefschrift

Dit proefschrift richtte zich op drie onderzoeksvragen:

- 1 Wat weten we op dit moment over de bijdrage van bewegingsonderwijs aan de persoonlijke en sociale ontwikkeling van kinderen?
- 2 Hoe kijken gymleraren naar deze doelen en hoe geven ze dit vorm in de praktijk?
- 3 Hoe kunnen we gymleraren hierin het beste ondersteunen en wat betekent dit voor hun professionele ontwikkeling?

Om deze vragen te beantwoorden zijn vier studies uitgevoerd. In dit artikel lichten we de afzonderlijke studies niet verder toe maar zoomen we in op de belangrijkste resultaten.

Domein: Samen bewegen

Kerndoel 39		
De leerling beweegt samen met anderen.		
Doelzin:		Het gaat hierbij om:
A	De leerling neemt verantwoordelijkheid voor het samen deelnemen aan beweegactiviteiten.	• bijdragen aan een sociaal en fysiek veilige leeromgeving; • constructief bijdragen aan sociale interacties in een groep of team; • omgaan met mogelijkheden, gedrag, opvattingen en beleving van de ander; • afstemmen van het eigen handelen op de beweegcontext; • accepteren van regels en uitkomsten.
B	De leerling regelt beweegactiviteiten.	• arrangeren van de beweegomgeving: op- en afbouwen, herstellen en aanpassen; • assisteren bij beweegactiviteiten: verzorgen, beveiligen en coachen; • afspreken van regels: uitleggen, controleren en afstemmen.

Drie centrale thema's

Uit de resultaten van dit proefschrift komen drie centrale thema's naar voren:

- 1 het spanningsveld tussen de verschillende doelen van het vak bewegingsonderwijs;
- 2 de behoefte aan een duidelijke en systematische aanpak voor 'bewegen regelen';
- 3 het belang van gerichte professionele ontwikkeling om gymleraren hierbij te ondersteunen.

Thema 1: Het spanningsveld tussen de doeldomeinen in de gymles

Uit dit proefschrift blijkt dat gymleraren regelmatig een spanningsveld ervaren tussen de verschillende doelen van het vak bewegingsonderwijs. Enerzijds willen ze kinderen beter leren bewegen (motorische domein), anderzijds willen ze leerlingen leren hoe ze kunnen samenwerken en activiteiten kunnen organiseren (sociale domein). Veel gymleraren zien het motorische domein nog steeds als hun belangrijkste taak, waardoor doelen rond het sociale domein soms minder aandacht krijgen.

Dit spanningsveld werd in sommige gevallen versterkt door het belang van de beweegtijd. Dit promotieonderzoek laat zien dat gymleraren veel waarde hechten aan zoveel mogelijk actieve beweegtijd voor kinderen. Met het oog op gezondheid en een leven lang bewegen is dat een positieve ontwikkeling. Echter kan de nadruk op beweegtijd ertoe leiden dat er minder ruimte is om leerlingen te leren samenwerken, communiceren en activiteiten te regelen. Terwijl juist dát belangrijk is om persoonlijke en sociale vaardigheden te ontwikkelen. Beweegtijd zou daarom geen doel op zich moeten zijn, maar een middel om tot leren te komen.

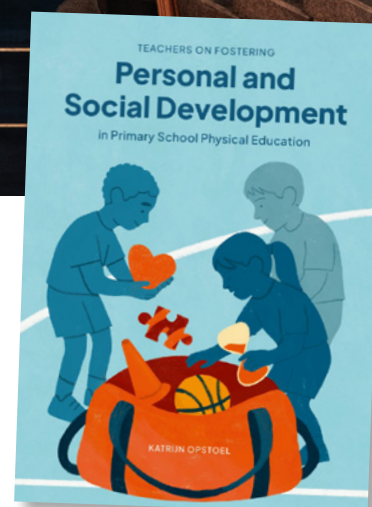
Een manier om met dit spanningsveld om te gaan, is het vak meer geïntegreerd benaderen. Onderzoek laat zien dat leren in kleine groepen zowel motorische als sociale ontwikkeling kan versterken (Wallhead & Dyson, 2017). Motorische vaardigheden staan namelijk niet los van samenwerken, communiceren en verantwoordelijkheid nemen. Soms vraagt een doel tijdelijk extra aandacht,



maar alle domeinen blijven onderdeel van het leerproces. Het integreren van doelen vraagt om bewuste keuzes én om ondersteuning in hoe je dit in de praktijk vormgeeft.

Thema 2: Naar een systematische aanpak

Uit dit proefschrift blijkt dat veel gymleraren aandacht besteden aan de persoonlijke en sociale ontwikkeling van kinderen en dit ook belangrijk vinden. Niet alleen reguleringsvaardigheden (materialen klaarzetten, punten tellen, hulpverlenen, etc.), maar ook vaardigheden als samenwerken, communiceren en verantwoordelijkheid nemen, hebben een belangrijke plek in de gymles. Tegelijkertijd laat dit onderzoek ook zien dat dit in de praktijk vaak niet systematisch gebeurt. Veelal ontbreekt een doorlopende leerlijn om dit soort vaardigheden stap voor stap aan te leren. Daarnaast worden persoonlijke en sociale doelen zelden gesteld en geëvalueerd. Daardoor wordt het aanleren van deze vaardigheden meer een kwestie van toeval of gelegenheid. Onderzoek laat zien dat dit niet toereikend is: vaardigheden zoals samenwerken leer je niet door af en toe in groepjes te werken, maar door een doelgerichte en goed opgebouwde aanpak (Casey & Quennerstedt, 2020; Dunn & Doolittle, 2020).



Waarom is een systematische aanpak nodig?

Een samenhangende aanpak sluit aan bij het idee van constructive alignment (Biggs, 2003): duidelijke doelen, passende activiteiten en evaluatie die daarop aansluit. Dit betekent dat gymleraren expliciet maken wat ze willen dat leerlingen leren, hoe ze dat gaan oefenen en hoe ze zien of het gelukt is. Dit versterkt zowel het handelen van de leraar als het leren van de leerling.

Naar een schoolbrede aanpak

Wanneer gymleraren spreken over (het gebrek aan) een systematische aanpak, geven ze verder ook aan behoefte te hebben aan een aanpak die door de hele school wordt gedragen. Hier valt dus winst te behalen want persoonlijke en sociale vaardigheden zijn niet alleen relevant in de gymzaal, maar in alle lessen en in de bredere ontwikkeling van kinderen, bijvoorbeeld in het kader van burgerschap.

Een schoolbrede aanpak:

- zorgt voor samenhang tussen de gymles en de reguliere lessen;
- biedt leerlingen meer oefenkansen buiten de gymles;
- geeft gymleraren de mogelijkheid om ideeën uit te wisselen.

Thema 3: Professionele ontwikkeling

Een belangrijk inzicht uit dit promotie-onderzoek is dat gymleraren geholpen worden door te oefenen met 'een stapje terug doen'. Leerlingen krijgen dan meer ruimte om zelf activiteiten te organiseren, samen te werken en verantwoordelijkheid te nemen. Dat klinkt eenvoudig, maar gymleraren lijken het soms lastig te vinden om de controle los te laten. Ze zoeken naar een balans tussen structuur bieden en leerlingen eigenaarschap geven. Toch is juist dat eigenaarschap essentieel voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van kinderen.

Waarom is ondersteuning nodig?

Het gevoel de controle te verliezen is een bekende drempel. Ook in ander onderzoek blijkt dat leraren moeite kunnen hebben met het geven van verantwoordelijkheid aan leerlingen (bijv. Casey and MacPhail, 2018). Pas wanneer leraren de tijd en de ruimte krijgen om hiermee te experimenteren, groeit het vertrouwen om leerlingen meer ruimte te geven.

Wat werkt in professionalisering?

De bevindingen uit dit proefschrift sluiten aan bij wat we uit breder onderwijsonderzoek weten:

- leraren hebben tijd nodig om nieuwe aanpakken uit te proberen;
- begeleiding helpt bij het loslaten van 'controle';
- samenwerking met collega's versterkt het leerproces.

Voor het ontwikkelen van persoonlijke en sociale vaardigheden betekent dit dat gymleraren moeten kunnen oefenen met een aangepaste rol voor zichzelf: minder sturen, meer loslaten en leerlingen stap voor stap meer verantwoordelijkheid geven.

Wat betekent dit onderzoek voor de praktijk?

Dit proefschrift laat zien dat bewegingsonderwijs veel kansen biedt om

de persoonlijke en sociale ontwikkeling van kinderen te versterken (zie literatuuronderzoek, Opstoel et al., 2020). Tegelijkertijd blijkt dat deze kansen nog niet altijd volledig worden benut. Een systematische aanpak ontbreekt vaak en gymleraren zoeken naar manieren om de verschillende doeldomeinen goed met elkaar te verbinden.

1 Werk met een planmatige aanpak

Persoonlijke en sociale vaardigheden ontwikkelen zich niet vanzelf. Leerlingen hebben tijd, herhaling en duidelijke doelen nodig.

2 Geef leerlingen ruimte om te oefenen

Leerlingen moeten regelmatig de kans krijgen om taken en rollen op zich te nemen. Denk aan keuzes maken, materialen organiseren, scheidsrechteren of samenwerken in kleine groepen. Dit vraagt van de gymleraar dat hij of zij bewust ruimte creëert en niet te snel ingrijpt.

3 Professionele ontwikkeling moet duurzaam zijn

Gymleraren hebben tijd nodig om te experimenteren, te reflecteren en nieuwe aanpakken uit te proberen. Professionalisering werkt het beste wanneer deze langdurig is, ingebed is in de dagelijkse praktijk en ruimte biedt voor uitwisseling met collega's. Vormen zoals Lesson Study (Dudley, 2014) en Professionele Leergemeenschappen (PLG's) (bijv. Parker et al., 2022) sluiten hierbij goed aan. Ze bieden een veilige omgeving om samen te leren, te observeren en de onderwijspraktijk te verbeteren.

4 Betrek de hele school

Persoonlijke en sociale ontwikkeling stopt niet bij de deur van de gymzaal. Een schoolbrede aanpak zorgt voor samenhang tussen gymzaal, klaslokaal en schoolplein. Samenwerking tussen gymleraren en groepsleerkrachten kan daarbij helpen.

Meer weten?

- Voor de volledige versie van het proefschrift: mail naar Katrijn.Opstoel@han.nl
- Aan de slag in de praktijk? Voor het primair onderwijs is het boek 'Samen bewegen regelen' (Hazelebach et

al., 2023) uitgegeven bij Jan Luiting Fonds. Voor het voorgezet onderwijs verwijzen we naar 'Inspireren en bewegen' (Haerens et al., 2017) uitgegeven bij Acco. ●

KVLO-Podcast (13)

Persoonlijke en sociale vaardigheden in de gymzaal: doel of bijvangst?



Naar aanleiding van dit artikel spreken Nathalie Termorshuizen en Ger van Mossel met Fenneke Blankenstein (gymlerares po) en Katrijn Opstoel (onderzoeker HAN). Scan of klik [hier](#) naar alle podcasts van de KVLO. Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op [Spotify](#).



Bronnen

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



Contact

Katrijn.Opstoel@han.nl

Katrijn Opstoel is onderzoeker aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Frans Prins is universitair hoofddocent aan Universiteit Utrecht

Leen Haerens is hoogleraar aan Universiteit Gent

Jan van Tartwijk is hoogleraar aan Universiteit Utrecht

Kristine De Martelaer is hoogleraar aan Vrije Universiteit Brussel

Kernwoorden

bewegen regelen, samen bewegen, verantwoordelijkheid, professionalisering