

# Physical Literacy - wenkend perspectief voor bewegingsonderwijs?

Als onderdeel van het topic 'Model-based PE' (2), kijken we naar Physical literacy (PL). Het kan mogelijk als concept worden gezien dat de leraar LO houvast biedt bij de invulling van de inhoud van zijn vakgebied.

TEKST JOHAN STEENBERGEN

**M**et enige regelmaat lezen we berichten over de minder beweegvaardige jeugd, niet alleen in Nederland, maar ook buiten onze landsgrenzen. Om deze trend te keren, zetten landen als Australië, Canada en Groot-Brittannië in op 'Physical Literacy.' PL is een concept dat zo'n twee decennia terug is geïntroduceerd door de Engelse pedagoge Margaret Whitehead. Zij maakt(e) zich als docent lichamelijke opvoeding steeds meer zorgen over de steeds geringere rol die bewegen heeft in het leven van kinderen. Zowel op als rondom de scholen worden kinderen steeds minder uitgedaagd om 'bewegend in en aan de wereld te zijn.' Om op een vanzelfsprekende manier in verbinding te treden met

**Zowel op als rondom  
de scholen  
worden kinderen  
steeds minder uitgedaagd  
om 'bewegend  
in en aan de  
wereld te zijn**

de wereld (omgeving), is het belangrijk dat kinderen voldoende 'toegerust' zijn, dat ze, in de terminologie van Whitehead, voldoende Physical Literate zijn. Tijdens de dag voor LO op 13 maart was over dit begrip een uitgebreide dialoog met onder andere docenten bewegingsonderwijs en ontwikkelaars van vakconcepten. Hier de inhoud van wat op die dag is besproken: wat houdt dit concept in en wat kan een docent bewegingsonderwijs met Physical Literacy?

## Vier kernelementen binnen Physical Literacy

Whitehead (2001) omschrijft PL bondig als '... the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life'. Deze definitie bevat vier kernelementen, die onderling met elkaar samenhangen. Ze vormen afzonderlijk de noodzakelijke elementen en gezamenlijk de voldoende voorwaarden om het concept te omschrijven en als zodanig geven ze richting aan 'leven lang bewegen' en de invulling van het vakgebied bewegen en sport op school.

- *Competent in bewegen.* Is iemand voldoende competent om deel te nemen aan uiteenlopende beweegsituaties? Is een kind bijvoorbeeld in staat in een boom te klimmen, over een sloot te springen of over een plank te balanceren. Vanuit de relationele visie op bewegen, die Whitehead voorstaat, en dus de onlosmakelijke verbondenheid tussen mens en omgeving, gaat het er niet alleen om dat iemand beschikt over een breed repertoire van beweegvaardigheden, maar ook of iemand deze kan 'toepassen' binnen uiteenlopende beweegsituaties ('de omgeving'). Een kind is dan bijvoorbeeld beweegvaardig als het uit de omgeving de juiste informatie kan oppikken om hiermee bewegend in interactie te treden. De boom is al dan niet 'beklimbaar', een heuvel met de fiets 'te bestijgen' of de medespeler is met een ferme trap 'te bereiken'.
- *Motivatie om te bewegen en de eigen beweegvaardigheden te ontwikkelen.* Is iemand gemotiveerd om de eigen beweegvaardigheden verder te ontwikkelen? Ieder individu



▲  
*Vertrouwen in eigen  
beweegvaardigheden*

heeft bepaalde beweegmogelijkheden en deze zijn (deels) uniek. Echter, iemand kan vaardig zijn in bewegen, maar toch ongemotiveerd zijn om (zelfstandig) te bewegen of de beweegvaardigheden verder te ontwikkelen. Motivatie om te bewegen is dus (mede) bepalend of iemand gaat en blijft bewegen.

- *Vertrouwen in de eigen beweegvaardigheden.* Een individu dat 'Physical Literate' is, heeft vertrouwen in de eigen beweegvaardigheden. Als bijvoorbeeld een kind voldoende vertrouwen heeft in zijn eigen beweegvaardigheden dan zullen zich in de interactie met de omgeving, tal van beweegmogelijkheden ontvouwen, die zich niet 'voordoen' wanneer dit vertrouwen er niet is.
- *Begrip of kennis van factoren die invloed hebben op (blijven) bewegen.* Een 'Physical Literate' persoon heeft begrip of kennis van factoren die bijdragen aan een blijvende beweegdeelname. Iemand die te veel hooi op zijn vork neemt kan geblesseerd of overtraint raken. Iemand die zich niet goed kan voegen binnen de regel-geleide praktijk van het basketballen, omdat hij geen kennis heeft over de (on) ongeschreven regels, zal zich niet 'echt' kunnen voegen binnen de activiteit 'basketbal'.

Belangrijkste aanname is dat wanneer vanaf zeer jonge leeftijd wordt ingezet op Physical Literacy, en als aangrijpingspunten de vier

kernelementen, de kans groter is dat iemand gedurende zijn hele leven blijft bewegen in uiteenlopende (beweeg)settings.

**Physical Literacy en mogelijke  
aanknopingspunten voor  
het bewegingsonderwijs**

Hoe kunnen docenten bewegingsonderwijs aan de hand van het concept Physical Literacy bijdragen aan het stimuleren van kinderen tot een leven lang (leren) bewegen? Hoewel de relatie tussen Physical Literacy en bewegingsonderwijs een uitvoeriger analyse rechtvaardigt dan hier kan worden geboden, toch een poging. Natuurlijk is de vraag: wat is bewegingsonderwijs?, een belangrijke. Daarover wil ik hier kort zijn en verwijzen naar Stegeman e.a. (2011). Daar is onder andere te lezen (2011, p.9 en p.32) dat bewegingsonderwijs leerlingen wegwijs moet maken in de wereld van sport en bewegen, zijnde een vak dat leerlingen bekwaam maakt voor zelfstandige, verantwoordelijke, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (mijn parafrasering). De vraag kan dan luiden hoe Physical Literacy hieraan kan bijdragen.

- *Aanleren van meervoudige beweegvaardigheden.* De kern van een docent bewegingsonderwijs is kinderen een bepaald repertoire aan beweegvaardigheden aan te leren en dat binnen een betekenisvolle setting. Dit kan zijn een setting die verwant is aan een spel- of sportsetting, maar ook kan het hier gaan om contexten die zich hierbuiten afspeelen,



## ▲ Gemotiveerde leerling

zoals de publieke ruimte. Dus ook, het creëren van tal van fysieke omgevingen ('verrijkte bewegingomgeving') die kinderen uitdagen zich bewegend te verhouden. Voor de docent bewegingsonderwijs ligt het dan meer voor de hand te kiezen voor het aanleren van een breed bewegingsrepertoire dan vroege (beweeg)specialisatie. Met betrekking tot dit kernelement is het voor de docent bewegingsonderwijs dus relevant in te schatten over welke bewegingsvaardigheden een kind beschikt of dient te beschikken om 'bepaalde beweeguitdagingen' aan te gaan.

### Literatuur

Kwartiermakersgroep *Physical Literacy* (2018). *Physical Literacy*. Whitepaper.

Steenbergen, J. (2017). *Physical Literacy – verkenning naar het wat, wie en hoe ...* Ede: Kennispraktijk.

Stegeman, H., Brouwer, B. & Mooij, Chr. (2011, 2<sup>e</sup> druk). *Onderwijs in bewegen – Basisthema's in bewegingsonderwijs en sport op school*. Houten: Bohn Stafleu van Loghem.

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 2, pp. 127-138.

Johan Steenbergen (1963) is gepromoveerd bewegingswetenschapper. Hij houdt zich al jaren bezig met sportonderzoek en de toepassing van onderzoek binnen verschillende contexten. Hij is oprichter van Kennispraktijk.

**Foto's**  
Anita Riemersma

**Contact**  
j.steenbergen@kennispraktijk.nl

**Kernwoorden**  
models based PE, concept, bewegingsonderwijs, Physical Literacy

- *Creëren van beweegsituaties die bijdragen aan de intrinsieke motivatie.* Binnen een les bewegingsonderwijs is het belangrijke beweeguitdaging te zoeken voor alle leerlingen. Van belang is dus te differentiëren in het aanbieden van beweegsituaties, waarbinnen een ieder successen ervaart. Iedereen dient successen te ervaren in het onder de knie krijgen van bepaalde beweegvaardigheden. Uit tal van onderzoek is bekend dat er een sterk verband is tussen de 'zelfwaargenomen competenties' en intrinsieke motivatie: 'de drang om deel te nemen aan deze activiteit, vanuit de voldoening die deze activiteit zelf biedt'.
- *Kinderen zelf keuzes laten maken.* In veel gevallen zijn kinderen zelf prima in staat om aan te geven welke activiteiten ze leuk vinden en welke niet. Door kinderen zelf keuzes te laten maken in beweegactiviteiten die ze graag willen doen, en soms wat ze graag willen leren, kan ertoe bijdragen dat ze er meer plezier in krijgen. Ook kan nog een stapje verder worden gegaan door kinderen zelf de activiteit vorm te laten geven, dus gezamenlijk de regels bepalen en het doel van de activiteit af te spreken. Dit motiveert de kinderen om bijvoorbeeld ook buiten de setting van

het bewegingsonderwijs samen met anderen beweegactiviteiten te creëren.

- *Bouwen aan vertrouwen en een (sociaal) veilig klimaat.* Kinderen moeten vertrouwen hebben in zichzelf en de omgeving waarbinnen ze zich bevinden. Dit vertrouwen in zichzelf is 'breder' dan 'ik heb vertrouwen in mijn eigen beweegvaardigheden', 'ik kan ik dit wel!'. Het gaat ook om het vertrouwen dat ontstaat binnen de context over de onderlinge omgang met elkaar, het zich sociaal veilig voelen. Vertrouwen is hier 'vertrouwen in actie', dat wil zeggen dat een docent erop toeziet dat tijdens de activiteit iemand zich vertrouwd voelt.
- *Kennis in en over bewegen.* Kennis over bewegen kan breed zijn. Maar het gaat hier bijvoorbeeld om kennis die nodig is om te komen tot een blijvende beweegdeelname. Kennis over het eigen lichaam, de verschillende manieren van bewegen, de regels van een spel of sport, de ongeschreven regels ('informele fair play') van een spel of sport, het specifieke doel, de rol die bewegen kan hebben in je leven. Als bewegingsonderwijs vooral gaat om 'bewegen' dan ligt het voor de hand deze 'kennis over bewegen' binnen andere lessen op school aan te bieden.

### Tot slot

De vier kernelementen zijn voor te stellen als schakels die gezamenlijk een keten vormen. Voorstelbaar is dat de ene schakel sterker is dan de andere c.q. dat er een duidelijk zwakste schakel is. Een kind kan beweegvaardig zijn, vertrouwen hebben in wat hij wel en niet kan, weet hebben van de regels binnen de context, maar in ongemotiveerd zijn om te bewegen. Het kernelement 'intrinsieke motivatie' zou dan het aangrijpingspunt kunnen zijn voor een docent om zich op te richten. De kernelementen bieden dus een mogelijk kader aan de hand waarvan 'het' bewegen is te beïnvloeden. Ook kan Physical Literacy helpen in het ontwikkelen van een soort gemeenschappelijke taal tussen de verschillende sport- en beweegprofessionals. De peuterleidster die peutergym geeft, de groepsleerkrachten op het primair onderwijs, de vakleerkracht bewegingsonderwijs op het voortgezet onderwijs, de speeltoestellenleverancier of planoloog die een beweegvriendelijke omgeving creëert, de combinatiefunctionaris die binnen- en buitenschools actief is, de trainers van sportverenigingen en de activiteitenbegeleidster binnen het verzorgingshuis, allen kunnen bijdragen aan de Physical Literacy van individuen. De verschillende onderdelen binnen Physical Literacy bieden handvatten voor een gemeenschappelijke taal.