

Inspiratie uit het Noorse bewegingsonderwijs

Meedoen is belangrijker dan winnen

Noorwegen telt slechts 5,4 miljoen inwoners, maar is desondanks het meest succesvolle land aller tijden op de Winterspelen. In dit artikel nemen we een kijkje in de Noorse keuken. Hoe geeft Noorwegen vorm aan sport, bewegen en leren in het onderwijs? Waarom speelt de natuur daarbij zo'n belangrijke rol? En wat kunnen we daarvan leren voor het Nederlandse onderwijs? | Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan

Olympisch succes

Noorwegen won sinds 1924 maar liefst 368 medailles en in Pyeongchang behaalden de Noren zelfs de meeste medailles ooit, 39 stuks. Dit succes lijkt deels te verklaren door het belang dat de Noren hechten aan de skisport. Er wordt gezegd dat elke Noor met ski's aan wordt geboren en skiën (langlaufen) is sinds de onafhankelijkheid van het land in 1905 officieel de nationale sport. Maar er speelt nog meer dat het succes zou kunnen verklaren. Tot rond hun dertiende jaar worden Noorse kinderen gestimuleerd vooral plezier te hebben in sporten en niet prestatiegericht te zijn. Er worden tot die leeftijd daarom geen resultaten of klasseringen bijgehouden. Misschien dat het Olympische succes dus ook wel te verklaren is door het van jongs af aan benadrukken van de Olympische gedachte: meedoen is belangrijker dan winnen (De Voogt, 2022).

De kracht van buiten

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat verbinding met de natuur van groot belang is voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Helaas is hierin een negatieve trend zichtbaar: kinderen komen tegenwoordig nog minder in de natuur en ze zijn minder gezond dan een decennium geleden (Van den Berg, 2019). Ook onderzoek in Nederland toont de relatie tussen beweeggedrag en een groene omgeving aan. Zo bleek dat kinderen tussen de tien en twaalf jaar in 's-Hertogenbosch fysiek actiever zijn in hun vrije tijd als er meer natuur is in hun dagelijkse leefomgeving tussen school en huis (Remmers et al., 2019). Ander onderzoek liet zien dat als er in de omgeving van de school goed onderhouden parken met veel groen zijn,



kinderen van 9-12 jaar in Zuid-Limburg vaker op de fiets of lopend naar school komen (Van Kann et al., 2015). Het sterker verbinden van natuur en bewegen lijkt daarom een logische stap voor het Nederlandse bewegingsonderwijs.

Naast dat veelzijdig bewegen zorgt voor een goede motorische ontwikkeling, ondersteunt bewegen tevens de ontwikkeling van de hersenen en daarmee het leren van kinderen. Bewegen doet een beroep op veel cognitieve functies en vooral executieve functies, zoals probleemoplossend vermogen, taakinitiatie en impulscontrole. Deze functies dragen allemaal bij aan een belangrijk onderwijsdoel: de ontwikkeling van zelfsturing (Best, 2010; Mieras, 2018).

Niet alleen bewegen, maar ook buiten in de natuur zijn is van essentieel belang voor een evenwichtige ontwikkeling van kinderen. Natuur daagt kinderen uit om actiever te zijn en gevarieerder te spelen: het lokt gedrag uit dat aansluit bij de eigen behoeften en mogelijkheden en helpt om grenzen te ontdekken en te verleggen. Bijkomend voordeel is dat de natuur kinderen vaak een prettig en rustgevend gevoel geeft. De natuur is een prikkelarme omgeving voor het brein, waardoor de gebieden die te maken hebben met zelfbewustzijn en reflectie (precunius) of het gevoel van waarde (caudatus) gestimuleerd worden. Natuur kan er daardoor voor zorgen dat kinderen zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen (Mieras, 2014).

De kracht van buiten is samen te vatten in drie punten (Gill, 2014):

- 1 bewegen: meer lichamelijke activiteit, hogere kwaliteit van buitenspel, betere motorische ontwikkeling;
- 2 leren: betere concentratie en aandacht, betere schoolprestaties;
- 3 sociaal-emotioneel welzijn: beter sociaal functioneren, hoger zelfvertrouwen, sterkere verbondenheid met de natuur.

Reden genoeg dus om zoveel mogelijk met de klas naar buiten, actief de natuur in te gaan! En laten ze juist dát nu in Noorwegen al veel doen.

Friluftsliv

Naast skiën, is ook *friluftsliv* een belangrijk onderdeel van de Noorse traditie en cultuur. Het woord betekent letterlijk 'vrije lucht leven' en vrij vertaald 'een simpel leven in de natuur'. Activiteiten die passen bij friluftsliv zijn heel divers. Denk naast skiën en wandelen bijvoorbeeld ook aan bessen plukken, zwemmen, kanoën, wildkamperen, kampvuur maken, enzovoort. Het concept friluftsliv is in Noorwegen van begin af aan verbonden geweest met de nationale identiteit. Na eeuwenlange overheersing door Denemarken en Zweden hadden ze bij de onafhankelijkheid in 1905 amper een eigen cultuur. Ze hadden daarom een nationale trots nodig en vonden die in het buitenleven. Friluftsliv werd dat wat de Noren tot Noren maakten. De vaak barre weersomstandigheden belemmeren de Noren niet om veel naar buiten te gaan: 'er bestaat geen slecht weer alleen slechte kleding', luidt de veelgehoorde uitdrukking. Deze friluftsliv-gedachte is ook terug te zien in de opvoeding en het onderwijs. Hierin nemen buiten zijn, buiten leren en spelen een vanzelfsprekende plek in. In het curriculum wordt bijvoorbeeld een directe koppeling gemaakt tussen buiten bewegen en natuur- en gezondheidseducatie (Lucassen et al., 2020).

Het Noorse bewegingsonderwijs

In Noorwegen geldt een leerplicht voor kinderen tussen de zes en zestien jaar. De leerjaren één tot en met tien vormen samen de *grunnskole*: de basisschool (jaar 1 t/m 7) en onderbouw van het voortgezet onderwijs (jaar 8 t/m 10). In de eerste zeven schooljaren (tot 13e jaar) krijgen de kinderen geen cijfers en wordt slechts spaarzaam getoetst. Dit geldt uiteraard ook voor bewegingsonderwijs. Opvallend is dat binnen het Noorse bewegingsonderwijs de docenten geen summatieve beoordeling mogen geven over het niveau van bewegen. Er wordt daar gekeken naar de beweegmogelijkheden van het individu. Door het kind uit te dagen en eigenaarschap te geven over de soort activiteit die centraal staat. Dit proces wordt door de docent door middel van feedback vastgelegd en besproken met het kind.



In augustus 2020 is een vernieuwd nationaal curriculum van start gegaan. Bewegingsonderwijs (*kroppsøving*) wordt in het nieuwe curriculum beschouwd als essentieel vak voor het stimuleren van leven lang plezier in bewegen en een actieve leefstijl, afhankelijk van individuele capaciteiten. Bewegingsonderwijs heeft als expliciet doel bij te dragen aan het leren, voelen, ervaren en creëren met het eigen lichaam. Door beweegactiviteiten en buitenactiviteiten in de natuur samen met andere kinderen te doen, dient bewegingsonderwijs onderlinge samenwerking en het hebben van begrip en respect voor elkaar te bevorderen. Kinderen worden uitgedaagd om in inclusieve leeromgevingen hun eigen grenzen te verkennen en grenzen te verleggen. Het uitgangspunt is dat een kind beweegt zoals het is en

een natuurlijke drang heeft om zich continu te verbeteren. Spel, buitenleven (friluftsliv), dans, zwemmen, sportactiviteiten en andere beweegactiviteiten worden gezien als onderdeel van de persoonsvorming (*Bildung*). Bewegingsonderwijs richt zich op traditionele vormen van sportactiviteiten, maar stimuleert daarnaast ook experimentele en creatieve expressie in alternatieve vormen van beweging. Ook het kritisch denken over lichaamsidealen, die invloed hebben op zelfvertrouwen, gezondheid, training en leefstijl, is onderdeel van het vak bewegingsonderwijs. Buitenactiviteiten in de natuur vormen de basis voor positieve natuurbeleving, respect voor de natuur en omgevingsbewustzijn. De hierboven beschreven centrale waarden van bewegingsonderwijs zijn vertaald in drie kerndoelen, die vervolgens zijn uitgewerkt in meerdere doelen en toetsvormen per leerjaar (zie *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05) (udir.no)*):

1 Beweging en lichamelijk leren

Kinderen dienen plezier te beleven aan beweging, alleen en met elkaar, gerelateerd aan hun eigen interesses, intenties en capaciteiten. Ze dienen hun eigen identiteit en zelfbeeld te verkennen en te reflecteren

op de verbinding tussen beweging, lichaam, training en gezondheid. Bewegingsonderwijs zorgt voor lichamelijk leren door spelen en buitenleven, dansen, sportactiviteiten en andere beweegactiviteiten. Lichamelijk leren omvat het ontwikkelen van algemene motorische vaardigheden en lichaamsbewustzijn en het bevorderen van beweegplezier.

2 Participatie en interactie in beweegactiviteiten

Kinderen dienen uitdagingen en opdrachten op te lossen en te reflecteren op interactie en gelijkwaardigheid. In veel beweegactiviteiten zijn participatie, medeverantwoordelijkheid en samenwerking noodzakelijk om het eigen en andermans leren te bevorderen. Dit betekent dat het belangrijk is, open te staan voor verschillen en iedereen te includeren, onafhankelijk van iemands achtergrond of capaciteiten.

3 Natuuractiviteiten en buitenleven

Kinderen dienen de lokale omgeving te gebruiken en de natuur te verkennen door middel van verschillen buitenactiviteiten in alle seizoenen. Ervaringen in de natuur en veilig en duurzaam buitenleven zijn belangrijk voor kinderen. Kinderen dienen cultuurverschillen in buitenleven te ervaren, inclusief activiteiten die horen bij de Sami-cultuur.

Scan of klik op de QR-code naar de website met het Noorse leerplan bewegingsonderwijs.



Of scan of klik op de QR-code naar het Engelse document van het Noorse leerplan bewegingsonderwijs.



Wat kunnen we nu van de Noren leren?

Het Noorse bewegingsonderwijs is gericht op de brede ontwikkeling van kinderen en buitenactiviteiten in de natuur worden als belangrijk onderdeel van het vak gezien. Naar Noors voorbeeld zouden we ook in Nederland een sterkere verbinding kunnen maken tussen bewegingsonderwijs en buitenactiviteiten. We zouden ernaar moeten streven dat kinderen dagelijks meer dan een uur buiten kunnen spelen en daarbij voldoende kunnen ontspannen. Buiten bewegen komt ten goede aan de onderwijstijd en levert een belangrijke bijdrage aan de brede ontwikkeling van kinderen.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

s.beukelaar@fontys.nl

e.rohaan@fontys.nl

Stefan de Beukelaar is docent bewegingsonderwijs, gezond gedrag en outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en vakdocent LO bij Fontys Sporthogeschool **Ellen Rohaan** is senior onderzoeker outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en docent adventure educatie bij Fontys Sporthogeschool

Foto's

Stefan de Beukelaar

Kernwoorden

Noorwegen, buiten bewegen, bewegingsonderwijs, natuur

