

BONUS

TOPIC

“Maar ik heb geen cultuur”

Over cultureel bewustzijn in het bewegingsonderwijs

Het is een uitspraak die veel docenten en studenten herkennen. Toch zegt juist deze zin waarom cultureel bewustzijn zo belangrijk is in het onderwijs. Wie zegt ‘geen cultuur’ te hebben, bedoelt vaak dat hun manier van denken, communiceren en handelen als ‘normaal’ of ‘neutraal’ wordt gezien. Maar wat als jouw ‘normaal’ niet dat van een ander is? Denk eens aan je eigen lessen: gebeuren er weleens dingen waarvan jij denkt ‘dat is niet normaal’, terwijl het voor een leerling juist wél past bij diens achtergrond of manier van doen? Daar begint cultureel bewustzijn: bij het beseft dat iedereen een cultuur heeft, ook als die overeenkomt met wat in onze samenleving de dominante cultuur is. In dit artikel gebruiken we de term ‘cultureel bewust lesgeven’. Dit omvat ook wat soms ‘cultureel sensitief’ of ‘cultureel responsief’ wordt genoemd: rekening houden met de culturele achtergrond van leerlingen en daar flexibel op inspelen. | Eva-Luca Pouwer, Mirka Janssen, Eline Flux en Pim Schaatsenberg-Zaitouni

Wat betekent dat voor jou als docent?

Door te erkennen dat ook jij een cultuur hebt, word je je bewuster van de bril waardoor je naar leerlingen kijkt. Jouw opvattingen over goed gedrag, inzet of samenwerking zijn niet universeel; ze zijn gevormd door je achtergrond, opvoeding, sociale omgeving, religie en land van herkomst. Dit besef helpt om leerlingen en collega's die anders denken of doen niet als ‘vreemd’ te bestempelen, maar als iemand met een ander perspectief.

Waarom dit ertoe doet in het onderwijs

Als docent neem je onbewust je eigen culturele referentiekader mee de klas in. Je verwachtingen van gedrag, communicatie of leerhouding zijn vaak gebaseerd op jouw normen. Zonder bewustzijn daarvan loop je het risico om leerlingen met afwijkend gedrag van jouw verwachting te beoordelen of te sturen vanuit een blinde vlek.

Denk bijvoorbeeld aan een leerling die, terwijl je met hem spreekt, naar de grond kijkt in plaats van oogcontact te maken. Waar jij dat misschien opvat als desinteresse of respectloos gedrag, kan het in zijn cultuur juist een teken van respect zijn. Zulke kleine verschillen kunnen leiden tot misverstanden als we ons niet bewust zijn van onze eigen ‘normaal’.

Cultureel bewust lesgeven begint dus bij zelfreflectie: wat neem ik zelf mee de klas in, wat beschouw ik als normaal? Pas als je dat doorziet, kun je ruimte maken voor andere perspectieven en actief werken aan een inclusieve leeromgeving.

Verskillende betekenissen van bewegen

Culturele verwachtingen en waarden beïnvloeden hoe leerlingen deelnemen aan bewegingsonderwijs. In

sommige culturen ligt de nadruk op competitie en prestatie, in andere juist op samenwerking, gezondheid of plezier (Dagkas & Armour, 2012; Benn & Pfister, 2013). Voor sommige leerlingen is sport een belangrijk middel om jezelf te bewijzen, terwijl anderen vooral waarde hechten aan sociale verbondenheid of religieuze en morele overwegingen rondom lichamelijkeheid.

Ook binnen Nederland zien we dat niet alleen etniciteit, maar ook subculturen, zoals straatcultuur of sportverenigingscultuur, invloed hebben op hoe leerlingen bewegen, samenwerken en bijvoorbeeld omgaan met regels en autoriteit. Dat vraagt van docenten een genuanceerde blik: cultuur is breder dan afkomst alleen en beïnvloedt hoe leerlingen betekenis geven aan bewegen en leren in de gymzaal.

Paulo Freire en cultureel bewust bewegingsonderwijs

De ideeën van Paulo Freire uit *Pedagogy of the Oppressed* (1970/2000) sluiten sterk aan bij de zoektocht naar een meer inclusief en cultureel bewust bewegingsonderwijs. Freire stelt dat onderwijs nooit neutraal is: elke les draagt waarden en overtuigingen in zich. Hij pleit voor een dialoog tussen docent en leerling, waarbij leerlingen actief meedenken en hun eigen ervaringen inbrengen. Wie beweegt, leert en beoordeelt volgens één dominante norm, sluit onbewust andere perspectieven uit. Freire pleit daarom voor onderwijs als dialoog, waarin leerlingen niet gezien worden als 'lege vaten', maar als mensen die zelf kennis en ervaring meebrengen. In de gymzaal betekent dat dat we



het lesgeven zien als een gezamenlijk proces, waarin de beweegervaringen van leerlingen richting geven aan hoe we de les vormgeven en ontwikkelen. In dialoog met leerlingen kun je bijvoorbeeld afstappen van een uitsluitend westers-gedomineerd sportcurriculum: geef eens een les cricket in plaats van honkbal, American football in plaats van voetbal, of gebruik Marokkaanse muziek in plaats van westerse muziek tijdens danslessen.

Cultureel bewustzijn in de gymzaal

De gymzaal is een spiegel van onze samenleving: dynamisch, divers en voortdurend in beweging. Cultureel bewust lesgeven betekent dat je als docent niet alleen oog hebt voor die verschillen, maar ze ook benut als bron

van verbinding en motivatie. Zo kun je bijvoorbeeld leerlingen uitnodigen om hun eigen beweegvormen of speltradities in te brengen, zodat iedereen iets van elkaar leert.

Goede lessen bouwen voort op wat leerlingen al kennen en ervaren. Bijvoorbeeld: bij een dansactiviteit kunnen leerlingen een beweging laten zien die ze eerder hebben geleerd bij een bruiloft of op sociale media. Zo ontstaat herkenning en betrokkenheid en leren andere leerlingen nieuwe manieren van bewegen kennen (Young & Sternod, 2011). Tegelijkertijd is het belangrijk dat leerlingen nieuwe ervaringen opdoen; juist in het oversteken van grenzen vindt leren plaats.

Cultureel bewust lesgeven is dus geen een-op-een aanpassing aan individuele voorkeuren, maar het creëren van bruggen tussen het bekende en het onbekende. Zo ontstaat een betekenisvolle en inclusieve leeromgeving waarin leerlingen gemotiveerd zijn, zich gezien voelen en nieuwe vaardigheden ontwikkelen.

Geen vast recept

Een veelgehoorde vraag van docenten is: "Hoe pas ik dit toe in de praktijk?" Het antwoord is simpel en complex tegelijkertijd: er is geen vast model. Cultureel bewust lesgeven is contextgebonden. Wat in een grootstedelijke klas werkt, is niet per se passend op een



Cultureel bewust lesgeven is dus geen een-op-een aanpassing aan individuele voorkeuren, maar het creëren van bruggen tussen het bekende en het onbekende



dorpsschool. Wat voor de ene leerling effectief is, werkt misschien niet voor de ander. Belangrijker dan regels of formats is een houding van nieuwsgierigheid en flexibiliteit. Onderzoek laat zien dat een goede interpersoonlijke relatie met leerlingen de basis vormt. Daarbij is het van groot belang dat docenten een oprechte nieuwsgierige houding aannemen ten aanzien van de kennis en ervaringen die leerlingen buiten school opdoen en van de aspecten van de identiteit van leerlingen die zij zelf belangrijk vinden (Theeuwes, 2024).

Regelmatige zelfreflectie en de bereidheid om je lessen aan te passen aan wat leerlingen nodig hebben, zijn cruciaal.

Een houding van aandacht, nieuwsgierigheid en flexibiliteit versterkt de effectiviteit van cultureel bewust lesgeven en draagt bij aan een inclusieve en betekenisvolle leeromgeving.

Gelijkwaardigheid als uitgangspunt

Cultureel bewustzijn krijgt betekenis als het leidt tot gelijkwaardig onderwijs. Gelijkwaardigheid betekent daarbij niet dat iedereen hetzelfde doet, maar dat iedereen krijgt wat nodig is om te ontwikkelen en te bewegen. Dat vraagt om lessen die aansluiten bij de uiteenlopende kennis, ervaringen en mogelijkheden van leerlingen. Door ruimte te bieden aan verschillen, in vaardigheid,

motivatie, culturele achtergrond of lichaam, ontstaat een omgeving waarin iedereen mee kan doen en succeservaringen kan opdoen.

Cultureel bewust lesgeven betekent: jezelf bewust zijn van je eigen culturele referentiekader, weten wie je voor je hebt, flexibel inspelen op verschillen en ruimte maken voor ieder talent. Door regelmatig te reflecteren op je eigen aannames en gedrag, kunnen leerlingen zich gezien en begrepen voelen, waardoor ze groeien; zowel motorisch als sociaal, emotioneel en persoonlijk.

Van bewustwording naar meerstemmig bewegen

Cultureel bewust lesgeven begint bij zelfreflectie, maar krijgt pas echt betekenis in de praktijk. In het vervolgartikel "Meerstemmig bewegen" verkennen we hoe docenten dit in hun lessen kunnen vormgeven; van het benutten van de kennis en ervaringen van leerlingen tot het stap voor stap dekoloniseren van het curriculum. ●



Bronnen

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



Contact

e.l.pouwer@hva.nl

Eva-Luca Pouwer is opleidingsdocent/onderzoeker bij de ALO, PABO en het lectoraat Bewegingen in en om de School van de Hogeschool van Amsterdam

Mirka Janssen is lector bij het lectoraat Bewegingen in en om de School van de Hogeschool van Amsterdam

Eline Flux is senior onderzoeker bij het lectoraat Bewegingen in en om de School van de Hogeschool van Amsterdam

Pim Schaatsenber-Zaitouni is opleidingsdocent bij de ALO en projectleider binnen het lectoraat Bewegingen in en om de School van de Hogeschool van Amsterdam

Foto's

Hogeschool van Amsterdam

Kernwoorden

cultureel bewustzijn, inclusief onderwijs, zelfreflectie, gelijkwaardigheid, veilige leeromgeving

reflectievragen voor docenten LO

Iedereen kijkt, denkt en handelt vanuit een eigen cultuur en referentiekader. Dit kader helpt je bewust stil te staan bij je eigen aannames, voorkeuren en blinde vlekken. De vragen nodigen uit tot reflectie en ondersteunen je bij het ontwikkelen van cultureel bewust lesgeven.

- Wat beschouw ik als 'normaal' gedrag in mijn lessen en waar komt dat idee vandaan?
- Welke vormen van bewegen of sport waardeer ik het meest, en welke vormen of activiteiten juist minder?
- Waar liggen mogelijke valkuilen vanuit jouw culturele 'normaal'/culturele bagage waar je alert op moet zijn?
- Hoe reageer ik (bewust of onbewust) op gedrag dat afwijkt van mijn verwachting?
- Op welke manieren laat ik de culturele diversiteit in mijn klas terugkomen in mijn lessen?
- Hoe zorg ik ervoor dat alle leerlingen, ongeacht achtergrond of niveau, zich gezien en gewaardeerd voelen in mijn les?