Harry Stegeman

Bewegingsonderwijs: belang, bedoeling en bevindingen

Ik kon de verleiding niet weerstaan…

'Scholen zijn tankstations voor de geest. Groot was dan ook mijn verbazing toen ze op school ook mijn lichaam wilden onderwijzen. Over bokken moest ik sprongen, ik moest in rekken klimmen, rare pasjes maken, hardlopen tot ik pufte, voetballen tot ik viel. Verbazing maakte plaats voor verontwaardiging. Waarom kreeg ik in plaats van kennis een bal naar mijn hoofd? In de gymnastiekzaal werden de hooggestemde idealen van mijn jongensgeest met grote voeten getreden.
Hoort sport op school thuis? Niet meer dan tangodansen, pindapellen of pimpampetten, lijkt me. Meer iets voor je eigen vrije tijd. Louter tijdsverspilling'

Midas heeft gelijk, oordeelt de kersverse lector Fysieke activiteit en gezondheid aan de Fontys Sporthogeschool, Lars Borghouts, in zijn bespreking van *Lichamelijke Oefening* in de *Lichameliike Opvoeding* van vorige week.
Ik geloof niet dat ik het helemaal met hem eens ben.

Ik ga 't komende half uur twee kwesties aan de orde stellen. De eerste betrekkelijk kort. Deze betreft namelijk de legitimering van het bewegingsonderwijs, ofwel de vraag naar waarom het goed is dat we er zijn – en is daar niet bijna alles al over gezegd?

Vervolgens wil ik kijken hoe (goed) we het eigenlijk doen op de basisschool. Ik ga u alvast wat resultaten geven van momenteel lopend onderzoek naar de kwaliteit van het bewegingsonderwijs op de basisschool.

1. Opdracht van het bewegingsonderwijs: (beter) bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur

Dat het er in het bewegingsonderwijs uiteindelijk om gaat de leerlingen (beter) bekwaam te maken voor deelname aan de bewegingscultuur, wordt vandaag de dag weliswaar niet door iedereen, maar toch wel tamelijk breed onderschreven.

De doelstelling (volgens sommigen gaat het eerder om een legitimering) vraagt op een aantal punten om een nadere toelichting.

1. Wat is 'bewegingscultuur'?
2. Waarom is van belang eraan deel te nemen?
3. Wanneer ben je 'bekwaam'?
4. Waarom een taak voor de school?
5. Gaat het niet om meer?

1. Wat is 'bewegingscultuur'?

Om te beginnen: wat bedoelen we hier met 'bewegingscultuur'?

Het gaat in de bewegingscultuur om activiteiten waarbij het bewegen dominant is, of waarin het bewegen gethematiseerd wordt.

De essentie is dat er aan bewegingssituaties wordt deelgenomen: er wordt gegymd, gehandbald, geskate, gedanst, gejudood. In de sportzaal, op de ijsbaan, op straat, op het plein, op het strand, op de camping. En dat alleen, of samen met anderen, op eigen houtje, binnen de sportvereniging, bij het sportbuurtwerk, in de dansstudio, in het fitnesscentrum.

Iedereen doet of deed het ook op school. De leerling is niet iemand die wordt voorbereid op deelname aan de cultuur. Hij is niet iemand die nog even in de wachtkamer zit, hij neemt al deel en leert via die deelname een zelfstandige bijdrage te leveren.

2. Waarom is het belangrijk om in die bewegingscultuur te participeren?

Waarom is het belangrijk om aan die bewegingscultuur deel te nemen?

U kent de argumenten.

Deelname aan de bewegingscultuur is in meerdere opzichten goed is voor wie deelneemt. En (mogelijk en onder voorwaarden) ook voor de samenleving.

Wat moet ik hier over de betekenis voor die deelnemer nog zeggen?

Laat me volstaan met de vaststelling dat, alleen al gelet op het feit dat meer dan zestig procent van de Nederlanders regelmatig in beweging komt, deelname aan de bewegingscultuur kennelijk in een fundamentele behoefte aan, laat ik maar zeggen, individueel welzijn voorziet. Of ze nu voor hun plezier sporten en bewegen, om hun bekwaamheden te vergroten, om een prestatie te leveren, om hun gezondheid of fitheid te verbeteren of om contacten te leggen.

Daarnaast is er dus het belang voor de samenleving.
Sport, bewegen draagt ontegenzeggelijk bij aan de volksgezondheid. Mensen worden fitter, voelen zij zich beter, waardoor zij minder snel medische hulp behoeven en minder op school of het werk verzuimen.
Als je de gezondheidsrisico's (denk aan sportblessures) en de gezondheidsbijdragen van sport tegen elkaar afweegt, blijkt dat sport - in economische termen - per saldo leidt tot een aanzienlijke besparing.
Sport kan verder als bindmiddel tussen mensen werken en aldus een belangrijke functie hebben bij de identiteitsvorming en bij de integratie en emancipatie van zowel individuen als groepen. Ook kan sport een belangrijke rol spelen bij socialisatie- en resocialisatieprocessen. Dat kan allemaal, maar het gebeurt, zoals u weet, niet per se.
Let wel: ik had het hier over het belang, of het mogelijke belang, van deelname aan de bewegingscultuur. En dus niet over het belang - laat staan over de doelstellingen - van het bewegingsonderwijs!

3. Wanneer ben je 'bekwaam'?

Wanneer is iemand bekwaam in de bewegingscultuur te participeren? Ik zou zeggen: als hij op een eigen wijze, zelfstandig, verantwoord en blijvend samen met anderen kan meedoen. Heel kort over dat 'zelfstandig', 'verantwoord' en 'blijvend'.

In heel veel bewegingssituaties is geen sprake van leiding of begeleiding. Dat betekent dat de deelnemers aan die bewegingssituaties in staat moeten zijn *zelfstandig* te werken. Het betekent ook dat ze het bewegen tot op zekere hoogte zelf moeten kunnen regelen.
Er pleit nog iets voor dat zelfstandig werken: het is uit onderzoek bekend dat de voor aanhoudende deelname vereiste succeservaringen des te waarschijnlijker en des te sterker zijn, naarmate de deelnemers de uitvoering meer zelf hebben leren bepalen: de ervaring dat prestaties het gevolg zijn van eigen, zelfgekozen gedrag versterkt de competentiebeleving en de motivatie.

De deelname aan bewegingssituaties moet *verantwoord* zijn: ongelukken en blessures moeten worden vermeden en aanvaarde waarden en normen in acht genomen. Het gaat bij dat laatste om het accepteren van verantwoordelijkheid voor jezelf en voor anderen, om het accepteren van beginselen van fair play, om het accepteren van andermans eigenheid en grenzen en om de vaardigheid om op een adequate wijze en met respect met anderen te kunnen omgaan.

Met 'verantwoorde deelname' wordt ook bedoeld dat de deelnemers de bewegingscultuur niet klakkeloos moeten overnemen en kopiëren, maar dat ze er waar nodig kritisch afstand van moeten kunnen nemen van en er opnieuw vorm aan moeten kunnen geven.

In de samenleving voltrekken zich voortdurend veranderingen. Deelnemers aan de bewegingscultuur moeten, willen ze *blijven* deelnemen, over een breed en wendbaar bewegingsrepertoire en over wendbare kennis over bewegingssituaties beschikken: ze moeten grondprincipes kennen, die in een reeks van overeenkomstige bewegingssituaties toepasbaar zijn.
Plezier hebben in bewegen is voorwaarde voor blijvende deelname. Maar de ervaring van het kunnen en het gevoel voldoende competent te zijn, zijn bepalend voor het plezier op langere termijn! Er kan voor blijvende deelname dan ook niet worden volstaan met het bieden van ervaringen met een vluchtig en oppervlakkig karakter; daarvoor is in de regel 'echte' bekwaamheid voor participatie in bewegingssituaties vereist.

4. Hier is een taak voor de school weggelegd

En om dit allemaal te kunnen realiseren, is er ontegenzeggelijk een taak voor de school weggelegd.
Maar helaas is niet iedereen daarvan overtuigd. Vooral in economisch krappere tijden wil bij beleidsmakers, politici en ook schoolleiders nog wel eens de mening postvatten, dat de school zich moet beperken tot wat zij basisvakken achten: rekenen, lezen, taal, wiskunde, Engels en dergelijke. Wie meer wil leren, zo is de redenering, zoekt zijn heil maar buiten de school. Alsof de leerervaringen die je in de wijk, op de sportclub en in de sportschool opdoet dezelfde zijn als die in het bewegingsonderwijs!
Bewegingsonderwijs en sport zijn niet inwisselbaar. De leerervaringen die je in de sportschool of sportclub opdoet, zijn niet dezelfde als die het bewegingsonderwijs biedt. Ze zijn in de regel zeer eenzijdig, er wordt slechts één tak van sport aangeboden, er wordt niet systematisch óver bewegen geleerd, er wordt niet of nauwelijks aandacht geschonken aan het zelf leren regelen van bewegingssituaties en er wordt doorgaans geen kritische sportattitude bijgebracht.

De school beschikt, als het goed is, over goed opgeleide vakspecialisten, die in staat zijn de voor adequate deelname aan de bewegingscultuur vereiste competenties bij te brengen.

Het bewegingsonderwijs stelt de sportervaringen die buiten de school worden opgedaan bij en vult deze aan; de jeugd leert bijvoorbeeld dat sportbeoefening niet per definitie de vorm hoeft te krijgen die zo domineert in het beeld dat de media van sport presenteren.

Het bewegingsonderwijs leert jongeren een manier van omgaan met de eigen lichamelijkheid en bewegingscultuur te vinden, die ook op latere leeftijd van belang is.

Het bereikt bovendien álle jongeren: jongens, meisjes, bewegingsbegaafd, bewegingszwak, sociaal sterk, sociaal zwak, autochtoon, allochtoon – en volgt ze tot minimaal het zestiende levensjaar in hun bewegingsontwikkeling.

En ten slotte biedt de school een adequaat pedagogisch klimaat: het onderwijs vindt op een systematische wijze plaats, planmatig en aangepast aan individuele behoeften en mogelijkheden.

Kortom: de school vervult een sleutelrol, als het om het bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur gaat.

5. Meer dan 'bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur' alleen?

Maar gaat het in het bewegingsonderwijs niet om meer dan 'bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur' alleen?

Mogelijk. Het bewegingsonderwijs wordt geacht, net als alle andere vak- en leergebieden, bij te dragen aan het realiseren van algemene schooldoelstellingen. Je kunt daarbij denken aan het ontwikkelen van algemene sociale en communicatieve vaardigheden en van algemene leer- en ontwikkelbekwaamheid. En verder aan het overdragen van algemeen aanvaarde normen en waarden, het adequaat leren omgaan met regels en procedures, het vergroten van het zelfvertrouwen en het ontwikkelen van een eigen identiteit.

Die bijdragen worden 'werkende weg' geleverd. Het gaat hier in essentie om taken die aan het leraarschap als zodanig zijn gekoppeld. Ze zijn niet specifiek voor één of bepaalde vakken, hoewel het bewegingsonderwijs op onderdelen veel kansen en mogelijkheden biedt. En zonder twijfel heeft het die bijzondere mogelijkheden ook als het om het creëren van een goed schoolklimaat gaat.

Het bewegingsonderwijs zal vast en zeker een kleine bijdrage leveren aan de lichamelijke ontwikkeling en de gezondheid. Alle bewegingsbeetjes helpen, per slot van rekening.

Heeft het bewegingsonderwijs verder niet een zeer speciale taak waar het gaat om het realiseren van een actieve (gezonde) leefstijl gaat? Voorzover er onderzoek naar is gedaan, nopen de resultaten tot enige bescheidenheid. Het is overigens maar zeer de vraag óf er wel effecten kunnen worden aangetoond. Op de leefstijl van mensen zijn heel erg veel verschillende factoren van invloed, waarbij inmiddels een misschien wel allesoverheersende rol voor de wereld van de reclame en de media is weggelegd.

Het is ten slotte niet onmogelijk dat sport en bewegen op school een positieve invloed heeft op de schoolresultaten in meer algemene zin. Er zijn onderzoeksresultaten die erop duiden dat scholieren die veel sporten een betere algemene werkhouding en instelling ten opzichte van de school hebben, dat ze meer gemotiveerd zijn, minder verzuimen, hun schoolwerk beter organiseren en productiever zijn.
Het lijkt er bovendien op dat jongeren die aan sport doen, gemiddeld beter omgaan met stressvolle situaties.
Ook zijn onderzoeksgegevens die wijzen op een positief effect van fysieke activiteit op het cognitief functioneren van kinderen, met name op het waarnemingsvermogen. Zeer kleine effecten werden gevonden op onder meer de wiskundige prestaties en de verbale vermogens. Overigens mag niet zonder meer worden geconcludeerd dat er een causaal verband is tussen fysieke inspanning en cognitie bij kinderen. Het hoeft, met andere woorden, niet zo te zijn dat ieder kind dat fysiek actiever wordt, ook cognitief vooruit gaat.

Al de zojuist genoemde mogelijke 'extra' bijdragen zijn mooi meegenomen. We kunnen er naar de buitenwacht misschien ons voordeel mee doen.
Maar let wel: de positie van het bewegingsonderwijs wordt kwetsbaarder, naarmate het meer effecten claimt dan het kan waarmaken.

2. Hoe (goed) doen wij het op de basisschool?

Doelstellingen, ambities en pretenties zijn gemakkelijk uitgesproken en opgeschreven, de kunst is ze te realiseren. Hoe (goed) doen wij het eigenlijk op de basisschool? Daar is op onderdelen mondjesmaat onderzoek naar gedaan, de resultaten komen binnenkort beschikbaar. Ik werp alvast een voorzichtige blik.

1. Onderzoek naar het onderwijsaanbod (PPON - Cito)

Om te beginnen is er een onderzoek van het Cito naar het bewegingsonderwijsaanbod op de basisschool. Het betreft hier een onderdeel van de onlangs uitgevoerde 'periodieke peiling van het onderwijsniveau' (PPON).

Op 18% van de scholen staat gemiddeld één les bewegingsonderwijs per week op het activiteitenplan, op 77% twee, op 5% drie.
De alliantie 'School en sport samen sterker' (NOC*NSF en ministerie OCW) stelt als doel dat er in 2010 op 90% van alle scholen voor elke leerling een dagelijks sport- en beweegaanbod is gerealiseerd binnen en buiten de schooluren. Zo'n bewegingsaanbod (onder deskundige begeleiding op geschikte locaties met een geschikte accommodatie) wordt op dit moment door 4% van de scholen gerealiseerd. .

Er is gekeken naar de mate waarin in de groepen 6, 7 en 8 aandacht wordt geschonken aan de twaalf leerlijnen uit het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Het blijkt dat 'tikspelen' en 'doelspelen' het vaakst op het programma staan. Meerdere leerlijnen krijgen niet de aandacht die ze (volgens de samenstellers van het boek) zouden behoren te hebben; met name 'bewegen op muziek' en 'stoeispelen' komen er bekaaid vanaf. Het aanbod van de groepsleerkrachten is beduidend minder gevarieerd dan dat van de vakleerkrachten. Ze hebben ook minder oog voor de reguleringsdoelen.
Het blijkt ten slotte dat vakleerkrachten in hun lessen beduidend vaker dan de groepsleerkrachten aandacht schenken aan de, zoals dat wordt genoemd, instructie-elementen 'oorzaak en preventie van blessures' en 'veiligheidsaspecten'.

2. Wat vinden de leerlingen ervan?

Het Mulier Instituut heeft in het kader van een onderzoek naar de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding, aan de leerlingen van groep 8 gevraagd hoe zij oordelen over het belang van het bewegingsonderwijs. Iets meer dan zestig procent van de leerlingen vindt het vak 'belangrijk' of 'heel erg belangrijk'. Bijna eenderde is 'neutraal' en nog niet één op de tien vindt het vak niet echt van belang.
De leerlingen kregen vervolgens een reeks 'activiteiten' voorgelegd, met de vraag aan te geven hoe belangrijk zij het vinden dat zij deze in de gymlessen leren en in welke mate zij deze activiteiten ook echt *hebben* geleerd. Aan de basis van de lijst van activiteiten liggen de

voor het basisonderwijs geldende kerndoelen en de in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* neergelegde leerlijnen.
U ziet hier de resultaten.

Oordeel over belang activiteiten in de lessen LO in het primair onderwijs en over mate waarin deze zijn geleerd.

	(zeer) belangrijk	(redelijk) goed geleerd
Doelspelen	72	81
Hardlopen	74	76
Slag- en loopspelen	72	86
Werpen en vangen	62	72
Mikken	60	65
Klimmen	57	76
Springen	59	78
Zwaaien	53	78
Tik- en afgooispelen	48	81
Balanceren	40	49
Over de kop gaan	42	69
Stoeien	33	38
Bewegen op muziek	24	28
Jongleren	13	24

'Doelspelen', 'hardlopen' en 'slag- en loopspelen' (onderdeel van de leerlijn 'tikspelen') worden door meer dan tweederde van de leerlingen belangrijk gevonden, 'jongleren' (excl. 'werpen en vangen'), 'bewegen op muziek' en 'stoeispelen' door eenderde of (ruim) minder.
Jongens en meisjes verschillen duidelijk in hun oordelen. Ik vertel u waarschijnlijk niks nieuws als ik u zeg dat jongens de volgende activiteiten belangrijker vinden: 'doelspelen', 'klimmen', 'slag- en loopspelen', 'mikken', 'tik- en afgooispelen', 'hardlopen', 'stoeispelen' en 'werpen en vangen'.
Meisjes vinden 'over de kop gaan','zwaaien', 'balanceren', 'bewegen op muziek' en 'jongleren' belangrijker.

De activiteiten die belangrijk worden gevonden, worden in het algemeen ook goed geleerd; de minder belangrijk geachte activiteiten minder goed.
De leerlingen die les hadden van een vakleerkracht zeggen van de meeste activiteiten vaker dat ze ze goed hebben geleerd, dan zij die les kregen van een groepsleerkracht.

Negentig procent van de leerlingen zegt buiten de gymlessen om aan sport doen.
Op de vraag waarom antwoordt bijna iedereen 'omdat ik het leuk vind', tweederde zegt: 'omdat je er een goede conditie van krijgt en de helft 'omdat het goed is voor je gezondheid'. Het antwoord 'omdat ik een goede sporter wil worden' wordt door een kwart gegeven, net als het antwoord 'omdat ik het goed kan'.

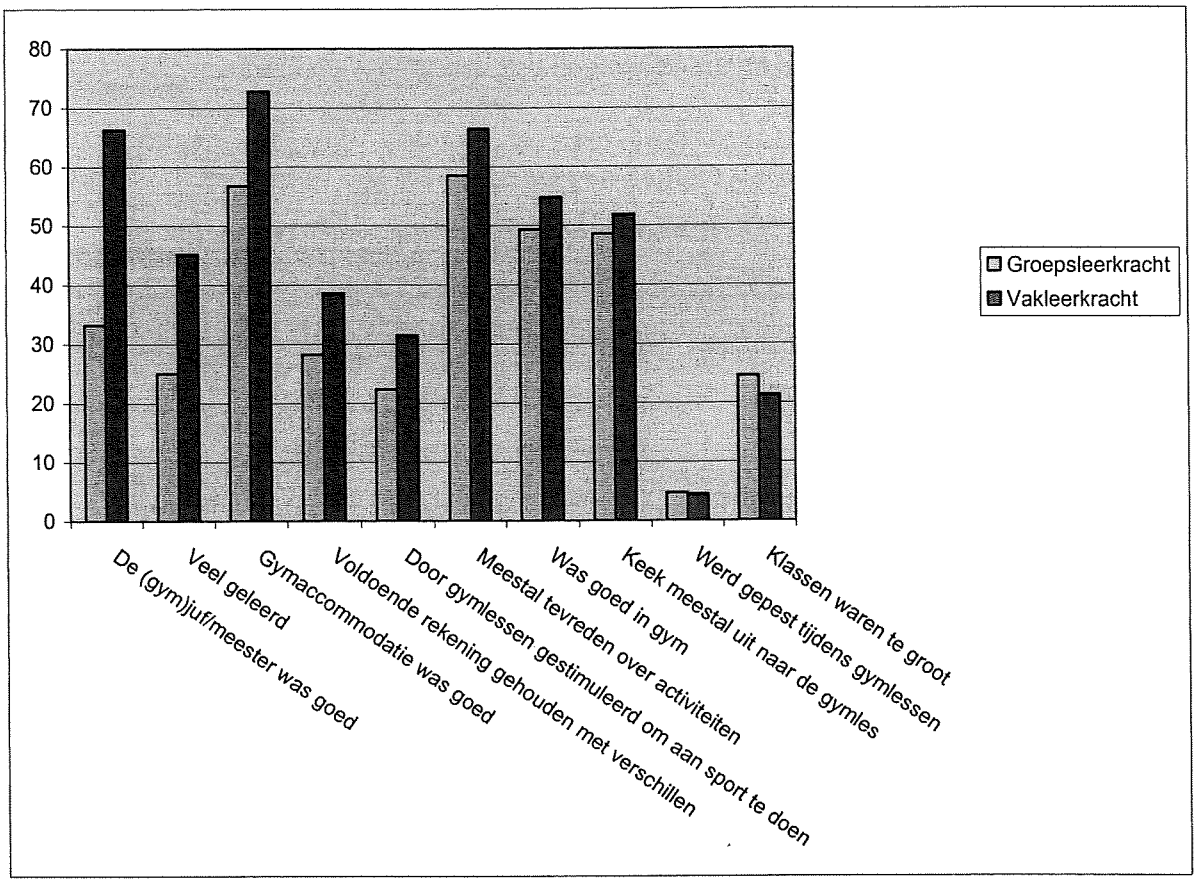
Vier op de tien leerlingen zijn door de gymlessen op school meer aan sport en bewegen gaan doen, vooral door 'de leuke dingen' die in de gymlessen werden gedaan en doordat ze hebben gemerkt dat het plezierig is om te bewegen. De leerlingen die van een vakleerkracht les hadden, zeggen vaker dat ze meer zijn gaan sporten.

3. Terugkijken op de gymlessen

In het Nationaal Sport Onderzoek (NSO 2005, ook van het Mulier Instituut) keken Nederlanders van 15 tot 70 jaar terug op hun gymlessen op de basisschool of de lagere school. Bewegingsonderwijs behoort, zoals we weten, sinds jaar en dag tot de populairste vakken op school. Het is dan ook geen verrassing dat het onderzoek uitwijst dat de meeste mensen positieve herinneringen aan de gymlessen bewaren.

Zij die les kregen van een vakleerkracht oordelen beduidend positiever over de kwaliteit van die lessen, dan zij die het met de groepsleerkracht moesten doen. We zien dat in de figuur. Paars is de vakleerkracht, blauw de groepsleerkracht.

Figuur 1: Kwaliteitsoordeel over vakleerkrachten positiever dan over groepsleerkrachten. Personen 15-70 jaar, in procenten.



Om te beginnen wordt de vakleerkracht vaker het keurmerk 'de (gym)juf/meester was goed' verleend (+33 procent). Ook leerde hij zijn leerlingen meer (+20 procent). Is er een vakleerkracht op school, dan komt dat dikwijls ook de gymaccommodatie ten goede (+16 procent). Verder houden vakleerkrachten vaak meer rekening met verschillen (+10 procent), stimuleren ze hun leerlingen meer om ook na schooltijd te gaan sporten (+9 procent) en sluit hun aanbod beter aan bij de wensen van de leerlingen (+8 procent). De respondenten die les kregen van een vakleerkracht vinden vaker dat ze goed waren in gym en keken ook vaker uit naar de gymles (resp. +5 en +3). Bovendien vonden ze minder vaak dat de klassen te groot waren (-4); de vakleerkracht kan kennelijk wat beter met grote groepen overweg. Op één aspect was er geen verschil: er wordt bij de vakleerkracht even veel (of eigenlijk: even weinig) gepest als bij de groepsleerkracht.

Als we kijken naar de relatie tussen de ervaringen met de gymlessen en het latere sportgedrag, dan zien we op meerdere fronten significante verschillen. Het blijkt bijvoorbeeld dat de

respondenten met positieve ervaringen in het primair onderwijs niet frequenter sporten dan zij die negatieve herinneringen hebben, die met positieve ervaringen in het voortgezet onderwijs wel.
Wie goede herinneringen bewaart aan de gymlessen, daar veel heeft geleerd en ook verder positief oordeelt over de kwaliteit van die lessen, sport minder commercieel en meer bij de vereniging. Wie niet zo goed was in gym, sport juist meer in commercieel verband.
Wordt het, zou je zeggen, niet eens tijd dat de sportvereniging zo wordt ingericht dat ook de minder bewegingsgetalenteerden volop aan hun trekken komen?

Tot zover. Ik schort mijn analyse over hoe goed wij het op de basisschool doen nog maar even op. Over een paar maanden beschikken we over de complete onderzoeksrapportages. Maar als er op grond van de huidige gegevens alvast één conclusie gewettigd is, dan is het dat er met meer vakspecialisten voor de klas aanzienlijke winst valt te boeken.

'Sport doet niet wat ervan beloofd wordt. Je wordt er gezond noch oud van, ze bevordert de vrede niet, van verbroedering is geen sprake. De millimeter die de mensheid hoger springt, is te duur betaald. Tijd en geld hadden beter besteed kunnen worden.
Is er dan niets goeds van sport te zeggen? Jawel. In één woord. Het woord 'sport'. Waar het vandaan komt, staat niet vast. (...) Maar in alle gevallen heeft het met plezier te maken. Van huis uit is sport puur voor de lol. Dat lijkt me een uitstekend motief. (...) Om het plezier, een betere reden is er niet voor sport. Het nutteloze, dat is het aardigste van heel de sport. Het houdt in dat je het ook kunt laten.'

Kijk, daar heeft Midas wél weer gelijk.

Ik wens u een nuttige en vooral ook plezierige dag toe!