

Bewegen moet je leren

Misschien is het wel 'onze eigen schuld' dat het bewegingsonderwijs in Nederland er zo karig van af komt. Immers, op de vraag waar ze lezen en schrijven hebben geleerd, zullen kinderen en hun omgeving onmiddellijk roepen: op school. Dat ze een ander antwoord geven op de vraag waar ze bewegen hebben geleerd, ligt niet alleen aan de tijd waarin we leven. Voor de waardering en legitimatie van het vak bewegingsonderwijs is het belangrijk om ervoor te zorgen dat het antwoord op deze vraag ook vanzelfsprekend 'op school' wordt. Dat vraagt een betere bewustwording en meer doelgericht toewerken naar een hoger bewegingsniveau van alle kinderen in de lessen bewegingsonderwijs.

TEKST SEBASTIAAN PLATVOET, JAN WILLEM TEUNISSEN EN MARCEL ROZER
FOTO'S HANS DIJKHOFF

Uitgangspunt bewegingsonderwijs

Het belangrijkste doel van bewegingsonderwijs is kinderen handvatten geven om een leven lang fysiek actief te kunnen zijn. Als wij studenten in het vierde jaar vragen hoe ze dit willen bereiken krijgen we vaak als antwoord 'door ze kennis te laten maken met veel verschillende sporten/bewegingsactiviteiten en ze met plezier te laten bewegen'. Dit lijkt een logisch antwoord en zal deels ook waar zijn. Er is echter een aantal kritische kanttekeningen te plaatsen bij dit antwoord, met name als het gaat om bewegingsonderwijs in het basisonderwijs. Zo veranderen motieven van mensen om te sporten gedurende de verschillende leeftijdsfasen. Nu inspelen op wat mensen straks in beweging brengt is weinig valide. Daarnaast is de sport- en beweegcultuur continu aan veranderingen onderhevig. Het is ook de vraag of een korte kennismaking met een sport daadwerkelijk kinderen ertoe aanzet om die sport te gaan beoefenen. De onderzoeken die gedaan zijn naar de invloed van bewegingsonderwijs en specifiek naar het effect van keuzeprogramma's op de sportkeuze van kinderen zijn beperkt en weinig eensluidend. Maar welk antwoord

zouden wij van onze studenten dan eigenlijk wel verwachten? Welke handvatten zou het bewegingsonderwijs in ieder geval moeten bieden om kinderen voor te bereiden op een leven lang fysiek actief zijn?

Bewegen = leren

De legitimatie van het bewegingsonderwijs kan worden versterkt als beter duidelijk wordt gemaakt dat leren bewegen meer dan een natuurlijk proces is. Natuurlijk, een kind kan steeds beter bewegen door de ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel, de spieren en het skelet. Deze ontwikkeling maakt het mogelijk voor een kind om steeds complexere bewegingen te maken. Het meest zichtbaar is dit bij baby's. In een relatief korte periode leren ze dingen vastpakken, rollen, kruipen en lopen. Dat lijkt haast vanzelf te gaan. Echter de natuurlijke biologische ontwikkeling wordt geprikkeld en gestimuleerd door de omgeving en dat wat het kind meemaakt (Clark, 2007). Mensen met kinderen zullen zich herinneren dat baby's gaan rollen om bijvoorbeeld het speeltje wat net buiten hun bereik ligt te pakken te krijgen. Voor de baby biedt het speeltje





een uitdaging. Maar dit geldt evengoed voor oudere kinderen. Kinderen gaan bewegen als je ze daartoe uitdaagt. Diverse onderzoeken tonen ook aan dat verschillen tussen jonge kinderen in motoriek voornamelijk worden veroorzaakt door verschillen in de bewegingservaringen die kinderen opdoen (Stodden e. a., 2008). Adaptatie en leren zijn veel belangrijker voor de ontwikkeling van motoriek dan de natuurlijke ontwikkeling. Dit betekent dat we kinderen moeten uitdagen zodat ze kunnen leren. Zo vaak hoor en lees je dat de motoriek van de kinderen van nu achteruit gaat. Voor zover wij weten is echter het vermogen van kinderen om

te leren (nog) niet achteruit gegaan. Kortom, kinderen kunnen wel bewegen alleen zijn 'wij' vergeten dat we ze dit moeten 'leren'. En dat biedt kansen voor een betere positionering van het bewegingsonderwijs. Anders gezegd, het bewegingsonderwijs moet de aanval openen. Het mag geen vraag meer zijn of er vakleerkrachten bewegingsonderwijs op alle basisscholen moeten komen.

Breed opleiden

Kinderen spelen tegenwoordig minder buiten dan vroeger (Collard & Valkenbrug, 2014). Dit komt onder andere door alle digitale



Referenties

Cattuzzo M.T., R.S. Henrique, A.H.N. Ré, I.S. Oliveira, B.M. Melo, M.S. Moura, R.C. Araújo, and D. Stodden. (2015). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19 (2): 123 – 129 doi: org/10.1016/j.jsams.2014.12.004.

Clark, J. E., & Metcalfe, J. M. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. In *Motor development: Research and reviews*, edited by J. E. Clark and J. H. Humphrey, vol. 2, 163-190. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.

Clark, J.E. 2007. On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 78 (5): 39 – 44. doi: 10.1080/07303084.2007.10598023.

Collard, D.C.M. & Valkenburg, H. (2014). Motorische fitheid en sportblessures van basisschoolkinderen. *JGZ*, 46 (5/6), 108 - 111

Faber, I.R., Oosterveld, F.G.J., & Nijhuis-Van der Sanden, M.W.G. (2014). Does an eye-hand coordination test have added value as part of talent identification in table tennis? A validity and reproducibility study. *Plus One*, (1), e85657

Hofferth, S. L., & Sandberg, J.F. (2001). How American Children Spend their Time. *Journal of Marriage and Family* 63: 295-308.

Kiphard, E. J., & Schilling, F. (2007) *KörperkoordinationsTest für Kinder*. 2. Überarbeitete und ergänzte Auflage. Weinheim: Beltz Test GmbH.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia L.E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest* 60: 290-306.

mogelijkheden die er zijn en een overbezorgdheid van ouders over kinderen die buiten spelen. De meer georganiseerde setting (school, sportvereniging) is belangrijker in het leren en ontwikkelen van motoriek dan pakweg 20 of 30 jaar geleden (Hofferth en Sandberg, 2001). School is de setting waar kinderen goed (zouden moeten) leren bewegen. Diverse onderzoeken tonen aan dat goed ontwikkelde fundamenteel motorische vaardigheden en context-specifieke vaardigheden leiden tot meer fysieke activiteit op latere leeftijd (Cattuzzo e.a., 2014). Ook leren goed bewegende kinderen sport-specifieke vaardigheden beter en sneller aan. Ze lopen minder blessures op tijdens hun sportbeoefening.

Helaas zien we tegenwoordig dat kinderen steeds vroeger lid worden van een sportver-

Diverse onderzoeken tonen aan dat goed ontwikkelde fundamenteel motorische vaardigheden en context-specifieke vaardigheden leiden tot meer fysieke activiteit op latere leeftijd

eniging en vaak ook al vanaf jonge leeftijd één sport beoefenen. In de literatuur wordt dit vroege specialisatie genoemd (zie onder andere Holt e.a., 2014). 'Vroeg specialiseren' vergroot niet de kans op sportsucces op latere leeftijd maar vergroot wel de kans op blessures en vroegtijdige drop out. Een vaak genoemde verklaring die hiervoor wordt gegeven is dat

vroege specialisten niet goed hebben leren bewegen. Een interessante ontwikkeling is de laatste jaren ingezet in Singapore. Op basis van allerlei motorische testen worden kinderen ingedeeld in een sporttak. Binnen die sporttak krijgen kinderen vier verschillende sporten aangeboden die ze wekelijks beoefenen. Dit leidt tot een 'brede sportopleiding' waardoor de kans op een meer fysiek actief leven toeneemt en evenals de kans vergroot dat meer talentvolle bewegers hun potentie waar kunnen maken.

Positionering van het bewegingsonderwijs

Het bewegingsonderwijs moet de setting zijn waar kinderen goed leren bewegen. Maar wat verwachten we dan dat kinderen precies kunnen? En hoe laten we zien dat kinderen door het bewegingsonderwijs beter gaan bewegen? Het 'Mountain of Motor Development' biedt een uitstekend kader om te begrijpen welke motorische ontwikkeling een mens in zijn leven doorloopt (Clark & Metcalfe, 2000). Het model laat zien dat in de eerste zeven levensjaren de fundamenteel motorische vaardigheden ontwikkeld moeten worden. Vanaf een jaar of zeven/acht kan een kind meer context-specifieke motorische vaardigheden ontwikkelen. In de puberteit zou een kind dan voldoende motorisch vaardig moeten zijn om sportspecifieke vaardigheden te ontwikkelen. Dit model is goed te vertalen naar praktische richtlijnen voor het onderwijs. In tabel 1 doen we een aanzet. In de eerste fase, zo tot aan het einde van groep 4, ligt het accent volledig op het ontwikkelen van fundamenteel motorische vaardigheden. Deze vaardigheden zoals lopen, rollen, springen,

Leeftijd	Motorische vaardigheid	Meetinstrument
1 - 7	Fundamenteel-motorische vaardigheden	Körper Koordinations Test für Kinder Oog-hand coördinatie test
8-11	Context-specifieke motorische vaardigheden	Körper Koordinations Test für Kinder Oog-hand coördinatie test Sport- en beweegvragenlijst
12 - >	Sport specifieke vaardigheden	Keuze afhankelijk van keuze tak van sport Sport- en beweegvragenlijst

◀ *Tabel 1. Overzicht van te ontwikkelen motorische vaardigheden per leeftijdsfase en met mogelijke meetinstrumenten*

vangen, vormen de basis voor het aanleren van meer complexe motorische vaardigheden. In de volgende fase, van groep 5 tot en met groep 8, ligt het accent op het ontwikkelen van context-specifieke vaardigheden. Dit zijn nog steeds sportoverstijgende vaardigheden, zoals slaan, springen, rennen, maar die nu worden

Het slaan van een voorwerp kan bijvoorbeeld ondersteuning bieden aan het vaardig worden in tennis

geplaatst in een sport context. Bijvoorbeeld het slaan van een bal met een voorwerp. Dit slaan met een voorwerp dient zo ontwikkeld te worden dat een kind in de volgende fase, de sportspecifieke vaardigheden fase¹, in staat is vaardig te worden in een sport. Het slaan van een voorwerp kan bijvoorbeeld ondersteuning bieden aan het vaardig worden in tennis. Het ontwikkelen van tennis vaardigheden in de specifieke tennis context vindt dus pas plaats vanaf een jaar of twaalf!

Zijn deze ideeën nieuw? Eigenlijk niet maar wellicht wel in de dagelijkse praktijk. Wij ervaren zelf dat in het huidige bewegingsonderwijs het ontwikkelen van vaardigheden, om later eenvoudiger beter sport specifieke vaardigheden aan te kunnen leren en/of beter een passende sportkeuze te kunnen maken, nog weinig gangbaar is. Programma's worden veelal gemaakt op basis van activiteiten in plaats van op vaardigheden. Een programma gemaakt op vaardigheden biedt louter voordelen. Het grootste? Dat het bewegingsonderwijs zich niet langer hoeft te verkopen als extraatje, maar als vast en onwrikbaar deel van het curriculum wordt geaccepteerd. Daarvoor is het wel noodzaak dat de bijdrage van het bewegingsonderwijs aan het vaardigheidsniveau van kinderen te tonen.

Metten = weten

Er is veel vrijheid voor de invulling van het bewegingsonderwijs. Duidelijke landelijke richtlijnen wat kinderen op een bepaalde leeftijd aan vaardigheden moeten kunnen

ontbreken. Die zouden er zo snel mogelijke moeten komen. Wij pleiten ervoor dat elk kind in Nederland wordt getest op beheersing van motorische vaardigheden aan het einde van groep 2. Wij stellen voor om daarbij drie onderdelen van de Körper Koordinations Test Für Kinder (KTK, Kiphard & Schilling, 2007) en een Oog-hand coördinatie test (Faber e.a., 2014) te gebruiken. Deze vier testen kunnen bij 30 leerlingen in een les van 45 minuten worden afgenomen. De motorische test wordt herhaald aan het einde van groep 4/begin van groep 5 en aan het einde in groep 8. Op deze momenten wordt bij alle kinderen ook een gestandaardiseerde vragenlijst afgenomen. Met deze vragenlijst wordt inzicht gekregen in de sportbeoefening en het bewegen van kinderen. De resultaten van de vragenlijst kunnen gebruikt worden om de bijdrage van het bewegingsonderwijs aan het leren bewegen beter inzichtelijk te maken. Zijn deze testen niet erg mager? Brengen we hiermee voldoende in kaart? Wij zijn hiervan overtuigd. Verschillende onderzoeken laten zien dat een 'voldoende score' (voor de KTK zijn internationale referenties beschikbaar) op deze testen leidt tot meer fysieke activiteit en meer kans op sportief succes op latere leeftijd. Deze testen blijven scholen ook voldoende ruimte bieden om zelf keuzes te maken voor activiteiten.

Onderwijs in 2032

Het bewegingsonderwijs staat in de Onderwijs2032 plannen niet centraal. In de discussie valt het nauwelijks op dat het bewegingsonderwijs protesteert. Hoe komt dat? Naar onze mening mist het bewegingsonderwijs de gouden kansen die er wel degelijk zijn. Voor het voeren van een sterke lobby moet de boodschap helder zijn. Met een beetje moeite kunnen we in klip en klare cijfers het belang van het bewegingsonderwijs aantonen. Die moeite komt niet uit Den Haag of van ouders of kinderen. Die moeite moet uit het hart van het bewegingsonderwijs komen. Duidelijkheid is geboden en wel nu. En dat begint om aan de hand van duidelijke landelijk geldende richtlijnen en goede meetinstrumenten de bijdrage van het bewegingsonderwijs aan het leren bewegen te tonen. ■

Sebastiaan Platvoet is teamleider van het expertiseteam Talent van de HAN Sport en Beweging. Hij doceert o.a. aan de HAN ALO en doet onderzoek naar het herkennen en ontwikkelen van sportief talent in het bewegingsonderwijs

Jan Willem Teunissen is docent/onderzoeker in het expertiseteam Talent van de HAN Sport en Beweging. Hij richt zich met name op het breed opleiden van sportief talent, is mede-auteur van het Athletic Skills Model en doceert aan de HAN ALO.

Marcel Rozer is lid van het expertiseteam Talent van de HAN Sport en Beweging en zelfstandig sportjournalist.

Kernwoorden:

leren, bewegen, basisonderwijs, meten, competentie

Contact:

sebastiaan.platvoet@han.nl

Noot:

1 We hanteren de term sport specifiek om aan te sluiten bij de literatuur. In plaats van sport kan ook het woord beweegspecifiek geplaatst worden