

Bewegen als noodzakelijk doel en krachtig middel

Inleiding

Jonge kinderen zijn voor een groot deel van de dag aan het bewegen. Ze spartelen, grijpen, draaien zich om, kruipen, lopen, rennen, ballen, fietsen, skateboarden, springen, voetballen enzovoort. Bewegen wordt door het kind en de omstanders verschillend gewaardeerd. Er zijn talloze verschillende waarden (belangen/betekenis/doelen) die aan het bewegen gegeven worden. De figuur hieronder toont een aantal van deze doelen.



Figuur 1 mogelijke doelen bewegingsonderwijs

In de media zien we dat steeds vaker geschreven wordt dat er meer bewegen moet worden op de scholen.

“In de afgelopen maanden is er veel wetenschappelijk bewijs geleverd over nut en noodzaak van goed bewegingsonderwijs en de positieve effecten van bewegen. Denk hierbij aan de verbetering van leerprestaties, de strijd tegen overgewicht en de bevordering van sociale cohesie.” (sportkracht12.nl)

“Sport en bewegen hebben een positieve invloed op de fysieke gezondheid, maar ook op de hersenstructuur en de cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren. De wetenschap is nog hard op zoek naar de exacte relaties en effecten, maar er zijn steeds meer aanwijzingen dat je met extra beweging op school de leerprestaties van kinderen kunt verbeteren” (allesoversport.nl)

Vanuit onderwijskundig perspectief is het wenselijk dat leerkrachten, bestuurders en beleidsmakers weten welke waarde of welke doelen we nastreven als kinderen in onderwijstijd bewegen. Zijn de

doelen tijdens de les bewegingsonderwijs hetzelfde als tijdens het buitenspelen in de pauze, het springen bij de rekenles of bij een schoolsporttoernooi? In deze tekst maken we een onderscheid tussen bewegen als doel en bewegen als middel en verduidelijken wij het verschil met behulp van drie specifieke doelgebieden.

Stelling

In de lessen bewegingsonderwijs is bewegen hoofddoel. In de andere contexten (zoals bewegen in de klas) is bewegen een middel om een ander hoofddoel te bereiken.

De KVLO maakt daarbij onderscheid tussen: leren bewegen en laten bewegen.

Leren bewegen: bewegen als doel

De schoolvakken, waaronder het vak bewegingsonderwijs, hebben tot doel de kinderen iets te leren. De leerkracht heeft hiervoor een lessenplan met activiteiten, begeleidt de kinderen bij het leerproces en houdt vorderingen bij. Waar nodig worden aanpassingen gedaan in het aanbod van de activiteiten passend bij het niveau en de wensen van de kinderen. De LO-vakwereld heeft twaalf leerlijnen uitgeschreven in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs PO*. In deze leerlijnen staan beschreven welke bewegingsactiviteiten aan bepaalde leeftijdsgroepen aangeboden kunnen worden en op welk uitvoeringsniveau kinderen daaraan mee kunnen doen. De lessen bewegingsonderwijs hebben als doel dat de kinderen zich breed bekwamen binnen de twaalf leerlijnen. Breed bekwamen wil zeggen dat kinderen naast succesvoller leren bewegen, ook bewegend leren samenwerken en hun eigen bewegingsidentiteit ontwikkelen.

Laten bewegen: bewegen als middel

De kinderen laten bewegen gebeurt in talloze situaties. Bijvoorbeeld als er naar het gymlokaal gelopen of gefietst wordt. Kinderen krijgen op dat moment geen les in beter leren 'lopen'. Het lopen is een middel om ergens te komen. Tijdens het lopen naar de gymzaal kunnen andere doelen wel van belang zijn, zoals het veilig als groep een straat over leren steken.

Een ander voorbeeld van laten bewegen is zichtbaar tijdens de schoolpauze. De pauze is op de meeste scholen de tijd dat kinderen vrij op het schoolplein mogen bewegen en veel kinderen gaan lekker voetballen. Het onderwijsdoel is niet beter leren voetballen. De pauze heeft geen onderwijsdoelen (daarom heet het pauze), maar dat wil niet zeggen dat er niets geleerd kan worden. Als een kind in elke pauze voetbalt dan zal het vast beter leren voetballen. Maar meestal is voetballen op het schoolplein vooral leuk samen zijn.

Bewegen als doel en als middel vanuit één onderwijsconcept

Hierboven is kort het verschil verduidelijkt tussen bewegen als doel en middel. De werkelijkheid is echter genuanceerder waarbij de doelen vaak in elkaar overlopen. Hieronder een voorbeeld om de complexiteit van de werkelijkheid te schetsen.

Sportdag op de school

De kinderen nemen deel aan allerlei sportactiviteiten. De doelstelling van de sportdag is meestal niet het bewegen verbeteren. Een sportdag moet vooral leuk en gezellig zijn en verhoogt de sfeer op school. Het hoofddoel is meer gericht op sociale vorming of persoonlijk welbevinden. Toch is het van belang dat de bewegingsactiviteiten goed gekozen zijn en passen bij het bewegingsniveau van de kinderen.

In de dagelijkse praktijk van een gymles zullen bewegen als doel en als middel lastig van elkaar te onderscheiden zijn. In de gymles gaat het niet alleen om beter leren bewegen, maar ook om het verbeteren van samenwerkingsverbanden en het zelfvertrouwen van een kind. De leerkracht doet dat, wat op dat moment het meest relevant is. Het doel-middel-onderscheid is een onderwijskundig construct dat van belang is voor het plannen en voorbereiden van het onderwijs.

Bij het ontwerpen van onderwijs is het van belang om de WAARTOE vraag te stellen. Waartoe dienen de geplande onderwijsactiviteiten?

Om het verschil tussen bewegen als doel en middel te verduidelijken helpt het onderwijsmodel van Biesta. Dit onderwijsmodel wordt gebruikt in het advies *Onderwijs2032* en is daardoor voor docenten, bestuurders en beleidsmakers herkenbaar en geschikt om het gesprek over het belang van bewegen als doel en als middel met elkaar te voeren.

Drie doelgebieden als algemeen kader

Biesta onderscheidt drie doelgebieden: kwalificering, socialisering en subjectivering. Deze drie doelgebieden verwijzen naar de drie belangrijkste functies die de overheid aan alle scholen heeft opgedragen.



Figuur 2 Doelgebieden Biesta

Kwalificering

Het doelgebied kwalificatie is de belangrijkste functie die het onderwijs van de overheid heeft gekregen, namelijk om de kinderen goed voor te bereiden op het zelfstandig kunnen functioneren in de samenleving. Daarom worden de kinderen geïntroduceerd in verschillende culturen zoals taal, rekenen, muziek en bewegen. Hier is de vakkenstructuur in het onderwijs uit ontstaan. De politiek heeft eindtermen vastgesteld voor alle vakgebieden. Voor het vak LO gaat het in dit doelgebied om het kunnen deelnemen aan de relevante sport- en beweegcultuur.

Socialisering

Bij het doelgebied socialisering gaat het erom dat de kinderen leren in groepen te functioneren en rekening te houden met bestaande 'sociale ordeningen'. In het onderwijs leert een kind zijn initiatieven af te stemmen op de normen en waarden van de school, de klas en groep. Met als doel dat er een rechtvaardige klas of schoolsamenleving ontstaat. Dit is te zien in hoe kinderen met elkaar samenwerken. In het advies *Onderwijs2032* is in lijn met dit doelgebied veel aandacht voor 'burgerschap'.

Subjectivering

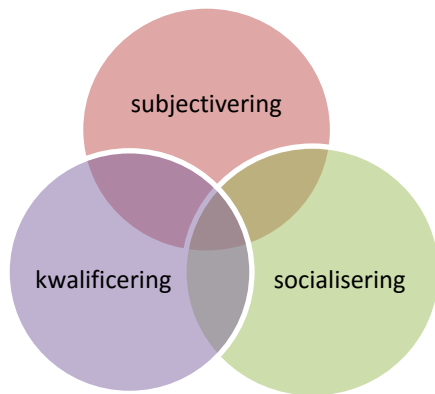
In dit doelgebied gaat het om de ontwikkeling van een eigen uniciteit en identiteit (persoonsontwikkeling). Elk kind ontwikkelt zich tot een uniek persoon, die alles net anders doet, denkt of voelt als de andere kinderen. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de wijze waarop het kind bewegingsuitdagingen zoekt, gemotiveerd is, zich inzet in de les, met winst en verlies omgaat, zich weerbaar en gelukkig voelt.

Verbinding tussen de doelgebieden

Deze drie doelgebieden zijn onderwijskundige constructies en bestaan in de praktijk niet los van elkaar. Binnen alle doelgebieden worden lesdoelen gesteld. Het is in de praktijk echter niet mogelijk om aan alle gebieden even veel aandacht te besteden. Daar waar de doelgebieden elkaar raken moet de leerkracht met zijn expertise beslissen welk doelgebied op dat moment de meeste aandacht behoeft.

Voorbeeld wendspringen

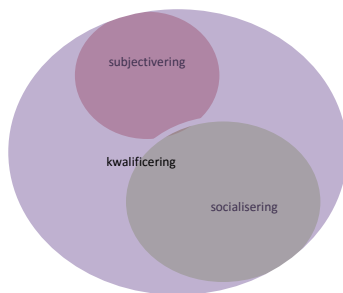
Tijdens een les wendspringen is het kwalificatiedoel dat elk kind het springprobleem beter leert oplossen. Het subjectiveringsdoel kan zijn dat een kind het springen ook als plezierig gaat ervaren. Het socialiseringsdoel kan zijn dat de kinderen eerlijk op hun beurt wachten of hulpverleners. Per klas en per kind kan het verschillend zijn welk doelgebied centraal moet staan. De ervaren leerkracht weet impliciet vaak heel goed wat tijdens de les de beste keuze is.



Figuur 3 Onderwijspraktijk verbindt de drie doelgebieden

Het plannen van onderwijs vanuit de drie doelgebieden

De praktijk van het onderwijs bevindt zich in het hart van deze drie cirkels (doelgebieden). Het is lastig om vanuit het hart, vanuit alle drie de doelgebieden, vooraf het onderwijs te plannen. Op de meeste scholen wordt het rooster en de inhoud van de vakken gepland vanuit het doelgebied kwalificering. In het rooster staan de traditionele vakken en die maken gebruik van methodische leerlijnen. De leerlijnen geven duidelijke handvaten om vooraf het onderwijs per leerjaar en klas te ordenen. Voor de planning van bewegingsonderwijs is kwalificering daarom het hoofddoel. Het gevaar hiervan is wel dat in de praktijk weinig planmatig aandacht is voor de twee andere doelgebieden (socialisering en subjectivering). Dit is één van de redenen waarom in het advies *Onderwijs2032* ruimte gevraagd wordt voor de twee andere doelgebieden: subjectivering (persoonsvorming) en socialisering (groepsvorming).



Figuur 4 In het oude gymonderwijs ging het vooral om kwalificering

Het huidige onderwijs wordt niet alleen gepland vanuit de traditionele vakkenstructuur (kwalificatie), maar ook vanuit subjectivering en socialisering. Kinderen krijgen meer ruimte om zelf hun leerroute of leerthema te bepalen, waardoor persoonsvorming een belangrijkere plek krijgt. Bij het plannen van het onderwijs kunnen ze niet alle drie tegelijk het hoofddoel bepalen. In het bewegingsonderwijs is kwalificering (de leerlijnen) het hoofddoel en zijn de beide andere doelgebieden belangrijke subdoelen of eigenlijk middelen om het hoofddoel te ondersteunen. Dit verschil tussen het vak als doel en het vak als middel lichten we hier onder nader toe met betrekking tot bewegen.

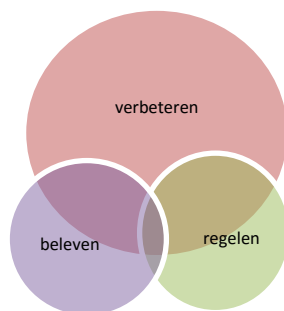
Voorbeeld

Gezondheid is een thema dat vakoverstijgend is. Biologie en bewegingsonderwijs kunnen daar een bijdrage aan leveren m.b.t. energieverbruik, voeding, bewegen. Ook andere vakken kunnen een rol spelen bijvoorbeeld bij het uitrekenen hoeveel vet je verliest bij het rennen. Gezondheid kan ook gaan over emotioneel en sociaal 'welbevinden' of de gevaren van drugs enz. Het gaat bij het thema gezondheid vooral om het ontwikkelen van een 'gezonde leefstijl' en die past vooral in het doelgebied 'subjectivering'.

De drie doelgebieden in het bewegingsonderwijs

Zoals eerder benoemd is het hoofddoel van bewegingsonderwijs beter leren bewegen en vormen de leerlijnen de gemeenschappelijke kwalificaties. Daarbij gaat het in het bewegingsonderwijs niet alleen om beter bewegen, maar ook om beter leren regelen en beter leren beleven. Dit zijn de drie didactische sleutels die beschreven staan in het basisdocument VO. Ook het basisdocument PO maakt een onderscheid in beweegdoelen en reguleringsdoelen. In de reguleringsdoelen staan verwijzingen naar meer persoonlijke doelen, zoals reflecteren over het bewegen. In het doelgebied kwalificering voor bewegingsonderwijs zit dus een verwijzing naar de andere twee doelgebieden. Er zijn allerlei driedelingen in het bewegingsonderwijs die verbonden kunnen worden aan de drie doelgebieden zoals in het schema hieronder staan weergegeven.

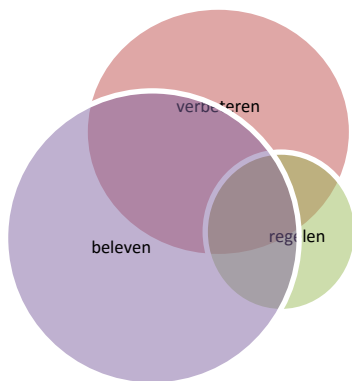
Kwalificering	Subjectivering	Socialisering
Bewegen verbeteren	Bewegen beleven	Bewegen regelen
Bewegen uitvoeren	Bewegen waarderen	Bewegen verbinden
Lukt't	Leeft't	Loopt't
Motorische ontwikkeling	Emotionele, cognitieve ontwikkeling	Sociale ontwikkeling
Springen, zwaaien, tikspelen	Plezier, geluk, vertrouwen, inzicht	Hulpverleners, scheids,
Beweegdoelen	Opvoedingsdoelen	Reguleringsdoelen
Beweegvorming	Persoonsvorming	Groepsvorming



Figuur 5 Verbeteren als doel van bewegingsonderwijs, maar meer aandacht voor beleven en regelen

Bewegen verbeteren kan in een les bewegingsonderwijs nooit op zichzelf bestaan. Kinderen bewegen immers met elkaar waarbinnen zaken geregeld moeten worden (bewegen regelen/socialisering). Daarnaast is een belangrijk doel van onderwijs dat er ruimte is voor de uniciteit (bewegen beleven/subjectivering) van elk kind, waarbij de kans op leren groter wordt indien de activiteit aansluit bij de behoeften van het individuele kind. Kortom de doelgebieden regelen (socialisering) en beleven (subjectivering) kunnen gezien worden als didactische hulpmiddelen om te komen tot optimale leerresultaten binnen het doelgebied beter leren bewegen (kwalificering).

In de planning van het onderwijs is het doelgebied kwalificering dominant. In de praktijk van het lesgeven blijkt of de leerkracht alle aandacht kan geven aan de bewegingsdoelen of dat er meer aandacht gegeven moet worden aan de reguleringsdoelen (socialisering), omdat de kinderen steeds ruzie hebben of aan de 'belevingsdoelen' (subjectivering), omdat een kind bijvoorbeeld angstig is om mee te doen. Het verbeteren van de reguleringsdoelen en belevingsdoelen zijn dan belangrijker, maar uiteindelijk wel gericht op het beter leren bewegen, want dat is in ons vak het hoofddoel. De verhouding tussen de drie doelen kan dus per les en per kind anders zijn.



Figuur 6 In de les kan het belang van een ander doelgebied groter worden

Bewegen als middel bij vakkenintegratie

In andere vakgebieden wordt steeds vaker gebruik gemaakt van bewegingsactiviteiten in de les. Op Montessorischolen wordt op jonge leeftijd rekenen en taal geleerd met concreet materiaal dat kinderen kunnen verplaatsen. Bij rekenonderwijs mogen de kinderen bijvoorbeeld op en neer springen om de uitkomst van een rekensom duidelijk te maken. 'Embodied learning' is een vorm van leren die helpt om de kennis beter te onthouden. Het bewegen is een middel voor het leren van een ander schoolvak. Het doel is niet om beter te leren bewegen, maar om beter te leren rekenen. De beweegtussendoortjes in het klaslokaal die steeds vaker worden aangeboden, hebben niet beter leren bewegen als doel, maar hebben vooral een persoonlijk doel, namelijk ontspannen of als overgang naar de volgende les.

Voorbeeld

In groep 7 leren de kinderen de tafels beter te automatiseren door het opzeggen van tafels te combineren met het gooien en vangen van een jongleerbal. Goede rekenaars kunnen met de linkerhand de bal opgooien en de tafel van 3 opzeggen en met de rechterhand de 2^e bal opgooien en de tafel van 5 opzeggen.

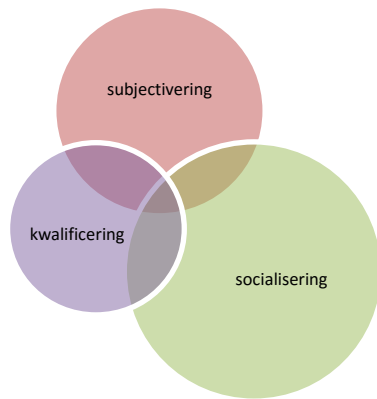
Andersom kan bewegingsonderwijs ook gebruikt worden voor andere vakken, bijvoorbeeld door bij een mikactiviteit te tellen in het Engels.

Bewegen als middel bij themagericht onderwijs

Op de scholen wordt meer thematisch gewerkt. Een bepaald onderwerp of gebeurtenis staat dan centraal zoals pesten, gezonde leefstijl, milieu, water. Bij veel thema's kunnen bewegingsactiviteiten gebruikt worden. Bij het thema 'gezonde leefstijl' kan conditie een belangrijk aspect zijn, welke door allerlei fitnessoefeningen verduidelijkt kan worden. Dit soort oefeningen kunnen in de gymles gedaan worden, maar ook in het klaslokaal of op de gang. Het verbeteren van conditie is geen leerlijn in het bewegingsonderwijs en kan moeilijk worden gerealiseerd, in de beperkte hoeveelheid tijd die er is voor bewegingsonderwijs. Als het thema conditie verbeteren buiten de gymlessen om aan de orde komt, dan is de kans op verbetering groter. Kortom het verbeteren van de conditie als doel van de les LO is niet haalbaar, maar wel mogelijk in een schoolbreed thema "gezonde leefstijl". In de andere vakken kan de biologische achtergrond van conditie geleerd worden en vertaald naar trainingsprogramma's. Het thema "gezonde leefstijl" is verbonden met verschillende kwalificatiedoelen uit verschillende vakken en daardoor lastig te plannen vanuit het doelgebied kwalificering.

Het thema "gezonde leefstijl" is beter te plannen vanuit het doelgebied subjectivering. De volgende vragen kunnen dan gesteld worden: Hoeveel conditie heb jij? Vind jij conditie belangrijk? Wil je werken aan je conditie? Met welk doel wil je werken aan je conditie? Dit zijn vragen waarbij het kind leert nadenken over en kiezen wat hij/zij belangrijk vindt vanuit de persoonlijke behoefte. Bewegen kan een belangrijk middel zijn om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Gezonde leefstijl is vooral een persoonlijk doel en zal daarom gepland worden vanuit het doelgebied subjectivering. Welke leefstijl is voor jou gezond?

De vraag is: wat is het hoofddoel van andere belangrijke beweegmomenten in het onderwijs (de pauze, de sportdag, schooltoernooien, sponsorloop)? Op een sportdag gaat het in eerste instantie niet om beter leren bewegen (kwalificatie), maar om het ontmoeten van kinderen uit andere klassen in een sportverband. Het doelgebied socialisering staat dan centraal en het bewegen is een belangrijk middel. De keuze voor de inhoud en opzet van een sportdag zal daarom meer bepaald worden door de sociale doelen die een school heeft, dan door de leerlijnen. De leerlijnen bewegingsonderwijs kunnen wel helpen om de sportactiviteiten op het niveau van de kinderen aan te bieden. Meestal wordt gekozen voor eenvoudige activiteiten, zodat het samenwerken meer aandacht krijgt.



Figuur 7 Socialisering als belangrijkste doel binnen bijvoorbeeld de sportdag

Meetbare en merkbare doelen

Onderwijs2032 spreekt over meetbare en merkbare doelen. Kwalificering richt zich op meetbare doelen. Deze doelen kunnen getoetst en gevolgd worden in een leerlingvolgsysteem. Dit is lastiger voor de andere doelgebieden. Binnen persoonsvorming staan merkbare doelen centraal. Het kind ontwikkelt gedrag en houding ten aanzien van de persoonlijke thema's. Het is aan het kind persoonlijk om te merken of die plezier, vertrouwen of gezondheid beleeft. Dat is ook het geval bij thema's die voortkomen uit het doelgebied socialisering. Het doel van een sporttoernooi is niet beter leren bewegen, maar het gezamenlijk ervaren en regelen van sportwedstrijdjes. Het bewegen is dan een middel om een bepaalde gezamenlijke sfeer te creëren die passend is bij de school.

Het bewegen breed inzetten op de basisschool

Het is winst dat in het onderwijs kinderen steeds meer kunnen bewegen. In het bewegingsonderwijs als doel en bij andere onderwijsvormen als middel. Bewegen als doel en bewegen als middel zijn beide van groot belang voor de school. Beide omvatten dezelfde doelgebieden, maar de prioriteiten liggen vanuit een onderwijskundige analyse bij de planning van het onderwijs anders. De leerkracht zal zelf in de praktijk moeten beslissen welk doelgebied voor de betreffende klas of kind het meest relevant is en waar de meeste leerhulp naar toe moet. Dit vraagt om professionals met een goede kijk op onderwijs, die waar nodig snel kunnen schakelen. Daarom blijven onderwijs en bewegingsonderwijs heerlijk veelzijdig.

Team Onderwijs KVLO

December 2016