

Goed bewegingsonderwijs in de praktijk

Goed leren bewegen en leren beter te bewegen

‘Goed leren bewegen’ is de slogan van de KVLO. Vanuit de geschiedenis van ons vak is er vooral aandacht geweest en nog steeds voor het ‘leren beter te bewegen’: ‘goed leren bewegen’ en ‘leren beter te bewegen’. Wat is hier het verschil? Bij ‘goed leren bewegen’, het ‘hoe’, gaat het vooral om het goed geven van bewegingsonderwijs, het onderwijzen. Zie hiervoor bijvoorbeeld de bouwstenen van Curriculum.nu waarbij het niet alleen gaat om ‘beter bewegen’ maar om brede ‘deelnamebekwaamheid’. Daarmee lijkt het accent te liggen op veel aandacht voor het leerproces, voor de juiste didactiek en methodiek. Bij ‘leren beter te bewegen’, het ‘wat’, lijkt de aandacht vooral uit te gaan naar de kwaliteit van bewegen van de leerling en het direct sturen hierop. In de praktijk van het lesgeven is hier sprake van een wisselwerking. Over deze afwisseling gaat dit artikel zodat je in de praktijk bewust wordt van waar je focus ligt. | Tekst Maarten Massink

Geschiedenis

In de Canon van de LO (overzicht van de Lichamelijke Opvoeding *Homepage | Canon LO*) wordt in een aantal vensters de geschiedenis van ons vak geschetst vanaf 1862 tot op heden. Het is interessant te zien hoe in de loop van de geschiedenis er steeds een wisselende aandacht is geweest voor ‘leren beter te bewegen’ (‘wat’) en ‘goed leren bewegen’ (‘hoe’). In het begin was er vooral aandacht voor gezondheid- bevorderende gymnastiek (zie Canon van de LO, venster 5, 1886, De Duits-Nederlandse schoolgymnastiek). In het laatste venster (venster 35, 2018, De veranderende praktijk in de loop der tijd) kun je lezen hoe de praktijk van het vak is veranderd.



Van Duits-Nederlands schoolgymnastiek, buitendwarszit en knots oefeningen voor lichamelijke weerbaarheid, naar meervoudige deelname bekwaamheid.



Het 'goed leren bewegen' was gebaseerd op het toepassen van militaire exercitie

In het begin van de vorige eeuw tot de Tweede Wereldoorlog was er vooral aandacht voor houdings- en bewegingsgymnastiek met oefeningen met en zonder toestellen en handgereedschappen. Ook ademhalingsoefeningen stonden op het programma. Het 'leren beter te bewegen' betekende het corrigeren van lichaamshouding en spierversterkende oefeningen. Dit stond centraal in de Duitse en Zweedse gymnastiek. De lessen liepen volgens een vast patroon van opstellingen en werden uitgevoerd op commando. Het 'goed leren bewegen' was gebaseerd op het toepassen van militaire exercitie. Maar ook het karakter werd hiermee gevormd met aspecten als moed, durf, (zelf)discipline en doorzettingsvermogen. Dit is na (door?) de Tweede Wereldoorlog in een ander daglicht komen te staan.

In onze moderne gymzalen zijn restanten van deze tijd nog steeds

terug te vinden. Overal worden nog toestellen gebruikt als bok, paard, kast. Weliswaar is de wijze waarop deze gebruikt worden veranderd. De aandacht voor lichaamshouding en spierversterkende oefeningen en ademhalingsoefeningen zien we terug in sportscholen en fitnesscentra. Zij maken deel uit van onze bewegingscultuur. Sommige scholen besteden hier in het bewegingsonderwijs nog wel aandacht aan in gezondheid-gerelateerde lessen waarin dit als een aspect van ons vak aan de orde komt met een verwijzing naar de gezondheidscultuur in onze samenleving. Het is zeker niet meer jaarprogramma vullend.

Natuurlijk bewegen

In de eerste helft van de vorige eeuw komt er aandacht voor grondvormen

Canon LO, venster 49

De Oostenrijkse School met Gaulhofer (1885-1941) en Streicher (1883-1956) bracht daar tussen WO I en WO II verandering in door uit te gaan van meer natuurlijke bewegingen. 'Grondvormen van bewegen' zoals gaan, lopen, springen en werpen bepaalden de praktijk. Er kwam aandacht voor hygiëne (buiten bewegen in de open lucht), spel, atletiek, maar ook ritmische gymnastiek (zie J. van As en Jeanne van der Most).

van bewegen. 'Leren beter te bewegen' is grondvormen van bewegen leren. 'Goed leren bewegen' is natuurlijk bewegen door de natuur hierin te betrekken en het oefenen in de buitenlucht.

Persoonlijke bewegingsontwikkeling

Na de Oostenrijkse school beschreef Carl Gordijn juist een relationeel bewegingsconcept dat een pedagogisch-didactische verandering

Canon venster 26

Gordijn zag menselijk bewegen als een wijze van zinvol betrokken zijn op de wereld om ons heen. Die bewegingsopvatting opende het venster om opvoeding en onderwijs te zien als 'introductie in de menselijke betekeniswereld, tot daadwerkelijke betrokkenheid op de wereld'. En tevens om het bewoonbaar maken van bewegingssituaties te zien als de essentie van het bewegingsonderwijs.

teweegbracht. Het 'goed bewegen' werd losgekoppeld van een absoluut bewegingsideaal en meer gezien als persoonlijk zinvol betrokken zijn op de wereld om ons heen die bewegen oproept.

Leren deelnemen aan de bewegingscultuur

In de jaren 70-80 van de vorige eeuw is er met Bart Crum en Harry Stegeman (zie venster 35 over Bart

Canon venster 43

Bekwaam maken voor deelname aan bewegingscultuur. Stegeman formuleert de algemene doelstelling van het bewegingsonderwijs als: 'Het bewegingsonderwijs is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman, 2000, p. 159).

Crum, en venster 43 over Harry Stegeman) een beweging ontstaan waarbij uitdrukkelijk aandacht is gevraagd voor de persoonlijke bewegingsontwikkeling zoals aangegeven door Gordijn, en het leren deelnemen aan de sport- en bewegingscultuur. Hiermee wordt de kern aangegeven van de discussie over 'goed leren bewegen' en 'leren beter te bewegen': ze zijn beide belangrijk en twee kanten van dezelfde medaille. Het 'leren beter te bewegen' is vooral belangrijk omdat het kan leiden tot een blijvende en perspectiefrijke deelname aan de bewegingscultuur. Als je hebt geleerd goed te bewegen is er kans dat er plezier wordt ervaren in het bewegen waardoor er kans is op blijvende deelname aan bewegen. Het 'leren beter te bewegen' is dus geen doel op zich, zoals het voldoen aan een (absoluut) ideaalbeeld, maar onderdeel van een persoonlijk ontplooiing die hopelijk leidt tot plezier en daarmee een levenslange deelname aan de bewegingscultuur.

Maar naast 'leren beter te bewegen' is er nu ook meer aandacht voor 'goed leren bewegen' gekomen. Dit is vooral een oproep leerlingen te leren zelfstandig en verantwoord bewegingssituaties te creëren waarin bewegen kan worden. In het concept van Crum en Stegeman wordt ervoor gepleit vooral kritisch naar de bewegingscultuur te kijken en niet zomaar klakkeloos de sport- en beweegcultuur te kopiëren. Denk hierbij aan uitwassen als het selectie- en competitiesysteem waarbij minder aandacht is voor minder getalenteerde bewegers. Maar denk ook aan schoonheids- of bewegingsidealen die kunnen leiden tot het risico van verkeerde interpretaties en uitvoering van trainingen en gebruik van voedingssupplementen bij fitness en kracht sport. Of zelfverdedigings sporten die soms afkeurenswaardige voorbeelden laten zien. De invulling op school van tref- en stoepsporten vraagt om een andere benadering.

Basisdocumenten

Het omschrijven van de bewegingsactiviteit en aangeven van reguleringsdoelen is een voorbeeld van 'goed leren bewegen' en begeeft zich op

Canon venster 35

Uitgaande van het kritisch-constructieve bewegingsocialisatieconcept (Crum, 1982; Crum en Stegeman, 1986; Faber, 1989; Stegeman, 2000) wordt gestreefd naar een balans tussen de persoonlijke en de maatschappelijke invalshoek, waarbij ruimte is voor zowel persoonlijke ontplooiing als maatschappelijke toerusting. In deze vakvisie gaat het erom dat leerlingen op een eigen en kritische manier leren deelnemen aan onderdelen van de bewegingscultuur. Daarbij kan het gaan om de traditionele georganiseerde sportcultuur, maar ook om het ongeorganiseerde of het profitcircuit van sportieve vrijetijdsbesteding (Bax en Van den Heuvel, 2005; 2008).

niveau van methodische en didactische hulp voor LO-docenten. Deze accentverschuiving is zichtbaar en neergeslagen in de basisdocumenten voor bewegingsonderwijs voor primair en voortgezet onderwijs.

Hier zie je het relationeel bewegingsconcept vormgegeven in twaalf leerlijnen van bewegingsonderwijs: balanceren, klimmen, zwaaien, springen, hardlopen, mikken, jongleren, doelspelen, tikspelen, stoepsporten, bewegen op muziek. In Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (Mooij et al., 2011) krijgt het 'leren beter te bewegen' vorm vanuit een relationeel bewegingsconcept door een beschrijving van deelnemeniveaus. Deze zijn niet bedoeld om leerlingen te beoordelen maar om een ontwikkeling te schetsen voor docenten bewegingsonderwijs die hiermee de praktijk van hun lesgeven kunnen evalueren. Er worden verschillen beschreven die de bandbreedte aangeeft waarbinnen de meeste leerlingen deelnemen aan een bewegingsactiviteit. Dit is voor de LO-docent een houvast bij het maken en ontwikkelen van je programma als het gaat om 'leren beter te bewegen'

met ruimte voor persoonlijke invulling. Het is echter niet alleen de docent die de bewegingssituatie opzet en op gang houdt. Er wordt ook inbreng van leerlingen gevraagd bij het aangaan van bewegingsuitdagingen en het opzetten en op gang houden van bewegingssituaties door het beschrijven van reguleringsdoelen. Er wordt van leerlingen een meervoudige deelnamebekwaamheid gevraagd. Dit is zeer vernieuwend omdat er expliciet aandacht wordt besteed aan hoe leerlingen zelf een bewegingssituatie op kunnen zetten en op gang kunnen houden.

Ontwikkelingen

Het is een uitdaging in de praktijk een goede balans te vinden tussen 'goed leren bewegen' en 'leren beter te bewegen'. Het een kan niet zonder het ander zoals Crum en Stegeman aangeven. Het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs met twaalf leerlijnen en reguleringsdoelen is daarbij ondersteunend voor de docent LO. Ook het Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Brouwer et al., 2012) met de sleutels bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven is erop gericht zowel te werken aan 'leren beter te bewegen' als aan 'goed leren bewegen'.

Het ASM-model besteedt veel aandacht aan 'leren beter te bewegen' waarbij het integreren van tien verschillende beweegvaardigheden centraal staat. Door verschillende vaardigheden met elkaar te verbinden en te combineren ontstaan er nieuwe bewegingssituaties die interessant kunnen zijn voor leerlingen. Het gaat hier om beter worden in de beweegvaardigheden die gerelateerd zijn aan vaardigheden uit de sportwereld. Zowel voor de getalenteerde leerlingen die hun bewegingsrepertoire verstevigen en uitbreiden, als ook voor de minder getalenteerde bewegers. Er wordt gebruik gemaakt van specifieke playgrounds en skills garden en ingerichte gymzalen die er aantrekkelijk en uitdagend uitzien.

Het 'goed leren bewegen', samen een bewegingssituatie opzetten en onderhouden is echter gebonden aan van tevoren specifiek ingerichte playgrounds. Hierdoor is er veel aandacht voor 'leren beter te bewegen' in van tevoren ingerichte beweegsituaties. Er wordt gebruik gemaakt van specifiek ingerichte speelplaatsen en zalen waarin de beweegruimte/-mogelijkheden van tevoren zijn ingevuld. De motorische vaardigheden van leerlingen worden getest in de MQ-Scan die gebaseerd is op meten van fysieke voorwaarden die volgens het ASM nodig zijn voor deelname aan beweegcultuur/sport. Het invulling geven en beweeguitdagingen ontdekken en uitproberen is van tevoren bepaald en aangestuurd door de docent. Het door leerlingen zelf betekenis geven volgens het relationeel bewegingsconcept is beperkt mogelijk.

Een andere ontwikkeling is het Teaching Games for Understanding project (TGfU). Dit project is een wereldwijd ontwikkelnetwerk dat zich richt op spelonderwijs. Hierbij wordt het idee verlaten dat spel geleerd moet worden vanuit het aanleren van technische bewegingsvaardigheden. Er wordt gestart met spelsituaties die vereenvoudigd zijn en waar bewegingsvaardigheden in kleine setting zoveel mogelijk spelgericht worden aangeleerd. Daarbij krijgen leerlingen ook een stem in het kiezen en vormgeven van de bewegingssituatie. Hierbij is er sprake van een accentverschuiving van hoofdzakelijk aandacht voor 'leren beter te bewegen' naar 'goed leren bewegen'. Dit gebeurt door samen met leerlingen bewegingssituaties te ontwikkelen waar uitdagende beweegproblemen worden opgeroepen die leerlingen al spelend in die beweegsituatie leren oplossen.

Tot slot

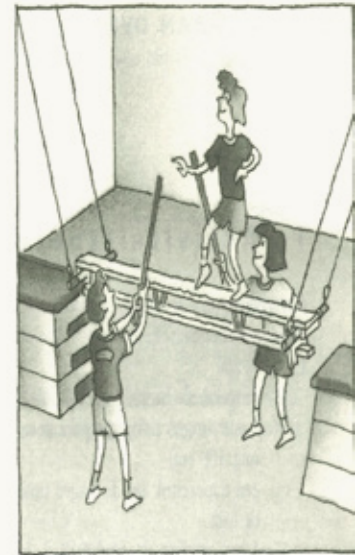
Ik heb geprobeerd te laten zien hoe in de ontwikkeling van de praktijk van het bewegingsonderwijs steeds meer het belang wordt onderkend voor het samengaan van aandacht voor 'goed leren bewegen' en 'leren beter te bewegen'. In de loop van de geschiedenis is er meer aandacht

Voorbeeld uit het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (Mooij et al., 2011) met bewegingsthema balanceren, gaan over een instabiel vlak met deelnemeniveaus en reguleringsdoelen.

Groep 7/8

Gaan over een instabiel balanceervlak

- Arrangement** Bank verhoogd tussen twee ophangpunten; er is een kleine (zwaai)beweging van de bank mogelijk.
Kast als opstaplaats.
Twee hulpverleners (met stokken).
- Opdracht** 'Loop over de bank naar de andere kant.'



Niveau Uitvoeringswijze

- Zorg** Kan alleen met voortdurende steun omhoog lopen over het instabiele balanceervlak
- 1 Loopt vrijwel zonder hulp over het instabiele balanceervlak
 - 2 Loopt zonder balansverstoringen over het instabiele balanceervlak
 - 3 Loopt in een aan de (zwaaiende) beweging van de bank aangepast tempo over het instabiele balanceervlak

Reguleringsdoelen

- Helpt bij klaarzetten van de balanceerarrangementen en het herstellen, veranderen of uitbreiden
- Verleent op het goede moment effectief hulp bij het balanceren van anderen
- Geeft anderen aanwijzingen over een goede en rustige uitvoeringswijze bij het balanceren

gekomen voor 'goed leren bewegen' en is er niet alleen maar aandacht voor 'leren beter te bewegen'. Het heeft geen zin als leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs geleerd hebben goed te bewegen als ze niet in staat zijn zelf een bewegingssituatie op te zetten en te onderhouden. Er moet eerst een bewegingssituatie gemaakt worden en onderhouden waar je zelf betekenis aan kunt geven voor dat je hieraan kunt en wilt deelnemen. De KVLO heeft als slogan 'goed leren bewegen'. Dat 'leren beter te bewegen' hierbij hoort en onlosmakelijk verbonden is hoop ik in dit artikel te hebben verduidelijkt. ●



Bronnen

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg A. (2012). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

www.canonlo.nl

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Canon LO

Kernwoorden

goed leren bewegen, leren beter te bewegen, goed bewegingsonderwijs