



'Physical Literacy'; bouwstenen voor een leven lang bewegen van jong tot oud

Hoe mooi zou het zijn als iedereen motorisch vaardig is, een positieve houding heeft ten opzichte van sport en bewegen, kennis heeft over het belang van sport en bewegen en in staat is om een krachtige bewegingomgeving voor zichzelf en anderen te creëren. Zou het niet fantastisch zijn als deze grondhouding, kennis en motorische vaardigheden ertoe bijdragen dat alle mensen een leven lang deelnemen aan sport- en beweegsituaties? Dat is wat wij nastreven. Vanuit de gedachte: groot denken, maar klein beginnen, is in mei 2017 een enthousiaste groep mensen met uiteenlopende expertise – de 'kwartiermakersgroep Physical Literacy' – gestart met een verkenning naar de meerwaarde van het begrip 'Physical Literacy' voor de Nederlandse sport- en beweegpraktijk. In deze whitepaper schetsen we de noodzaak van een aangescherpte koers in het stimuleren van sport en bewegen en geven we aan hoe Physical Literacy kan bijdragen aan deze nieuwe koers.



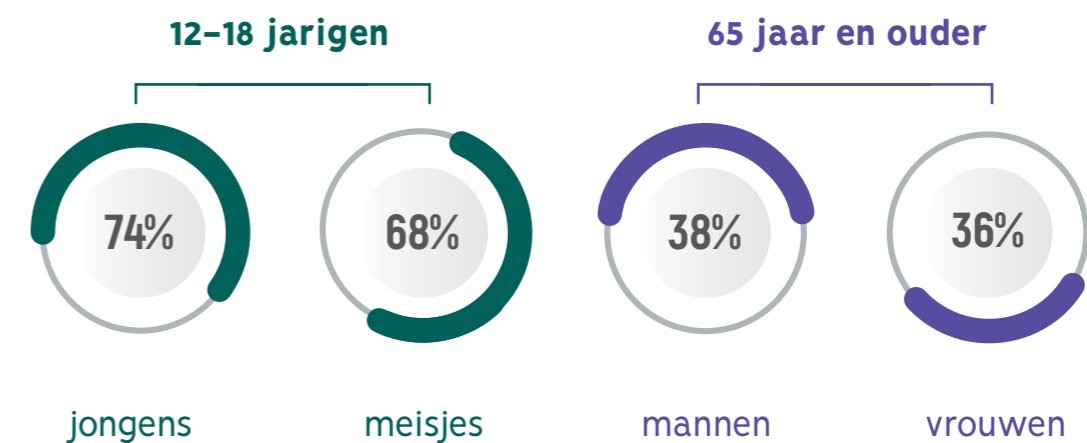
Trends in sport en bewegen vragen om een nieuwe aanpak

In Nederland wordt sinds jaar en dag door gemeenten, sportbonden en onderwijs, ingezet op bewegestimulering van verschillende doelgroepen. Afhankelijk van de levensfase en de doelgroep, is het beeld niet al te rooskleurig. Zo zijn er aanwijzingen dat kinderen beduidend minder fit, motorisch minder vaardig en zwaarder zijn dan zo'n 30 jaar geleden.¹ Dit werd onlangs opnieuw bevestigd in het Peilingsonderzoek Bewegingsonderwijs waaruit blijkt dat groep-8 leerlingen in 2016 minder fit en vaardig zijn dan in 2006. De prestaties op vijf van de acht testonderdelen zijn gedaald. Dit betreft 'Balanceren over een instabiel vlak', 'Touwzwaaien met landing halve draai', 'Mikken op een verhoogd doel', 'Werpen en vangen met kleine bal via de muur' en 'Tennissen via de muur'.² Het percentage Nederlanders dat voldoende beweegt verschilt per leeftijdsgroep. In 2017 voldeden kinderen (4 t/m 11 jaar) het vaakst aan de Bewegingsrichtlijnen (56%), gevolgd door 18 t/m 64 jarigen (50%). Voor ouderen (65 plussers) was dit 37%. Als wordt ingezoomd op mensen met een lichamelijke beperking plus een chronische aandoening dan gaat het slechts om 16%.³ Jongeren (12 t/m 17 jaar) voldeden het minst vaak aan de Bewegingsrichtlijnen (31%). Jongeren en jong volwassenen zijn tevens kampioen zitten met een gemiddelde van 10,4 uur per dag.⁴ Ook doelstellingen voor de ontwikkeling van zelfregulatieve vaardigheden worden beperkt behaald. Zo is bijvoorbeeld meer dan de helft van de kinderen niet goed in staat het eigen niveau in te schatten.⁵ Terwijl het juist inschatten van het eigen niveau sterke samenhang vertoont met de motorische vaardigheid. Tevens blijken de beweeg- en sportdeel-

name met het groeien van de leeftijd af te nemen. Zo neemt het percentage Nederlanders dat wekelijks of vaker sport vanaf 12 jaar af met de leeftijd. In 2016 was het percentage 12-18 jarige jongens (74%) en meisjes (68%) dat wekelijks of vaker sport bijna twee keer zo hoog als mannen (38%) en vrouwen (36%) van 65 jaar en ouder. Hoewel met het stijgen van de leeftijd de sport- en beweegdeelname verder afnemen, zien we wel dat er over de laatste 15 jaar een lichte stijging is te zien in de sportdeelname van 65-plussers.⁶

De meeste van de hier geschetste ontwikkelingen zijn zorgelijk. Juist motorische vaardigheden, vertrouwen in eigen kunnen, intrinsieke motivatie, zelfregulatie en een positieve sportbeleving zijn van belang voor blijvende beweegdeelname nu en in de toekomst.⁷ Wellicht doen we toch niet datgene dat leidt tot een blijvende sport- en beweegdeelname van mensen. Het lijkt tijd om een aangescherpte koers in te zetten! Dit vraagt om een integrale aanpak op micro-, meso- en macroniveau. Voor de jeugd zullen bijvoorbeeld de ouders, de leerkracht in de klas en de vakleerkracht bewegingsonderwijs zich op microniveau bezig moeten houden met het op maat ontwikkelen van Physical Literacy voor alle kinderen. Op mesoniveau zal de school, buurt en sport gezamenlijk moeten kijken hoe ze een krachtige bewegingomgeving kunnen creëren en op macroniveau dienen de beleidsmakers een duurzame aanpak te creëren om er voor te zorgen dat iedereen 'Physical Literate' raakt en blijft.

Percentage jongeren en ouderen dat wekelijks of vaker sport



1 Hoeboer et al., 2016, Runhaar et al., 2010, Schönbeck et al., 2011.

2 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/04/20/peilingsonderzoek-bewegingsonderwijs-2016-2017>

3 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#node-beweegrichtlijnen>;

Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2014-2017, LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor RIVM, VeiligheidNL i.s.m. CBS, 2015

4 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#node-zitgedrag>; Leefstijlmonitor, RIVM i.s.m.

VeiligheidNL en CBS, 2015

5 Stuij et al., 2011.

6 www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#node-sportdeelname-wekelijks-naar-leeftijd-en-geslacht

7 Faigenbaum, 2012; Slot-Heijs, Lucassen & Collard, 2017.

Physical Literacy, een wenkend perspectief?

Buiten de Nederlandse landsgrenzen zien we dezelfde trends in sport en bewegen, zoals we die hiervoor hebben geschetst. Maar in plaats van zich te blijven richten op voldoende bewegen in termen van frequentie, duur en intensiteit (zoals bijvoorbeeld in geval van de Beweegrichtlijnen 2017), wordt in een aantal landen steeds meer ingezet op 'Physical Literacy'.⁸ Dit begrip wordt in Groot Brittannië, Canada, de Verenigde Staten en Nieuw Zeeland gebruikt om de bijdrage die bewegen kan leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen te duiden.

In de Verenigde Staten is Physical Literacy zelfs opgenomen als een van de speerpunten voor het bewegingsonderwijs van basisschoolkinderen. Hoewel we tot nu toe vooral spreken over kinderen en Physical Literacy, wordt met de term ingezet op een levenslang perspectief, een leven lang bewegen beperkt zich immers niet tot jeugd en de school setting (bewegingsonderwijs).

Maar wat houdt het begrip nu eigenlijk in? Waarin kan een eventuele meerwaarde van dit begrip liggen? De International Physical Literacy Association geeft, in lijn met de omschrijving van Whitehead, de volgende bondige definitie: *'Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.'*⁷ Physical Literacy is dus een begrip dat bestaat uit verschillende, samenhangende elementen. De volgende vier elementen vormen de kern van het begrip Physical Literacy:

Competentie

De **competentie** deel te nemen aan uiteenlopende beweegsituaties. Dit betekent dat een individu aan de ene kant over voldoende motorische vaardigheden beschikt om deel te nemen aan uiteenlopende beweegsituaties en aan de andere kant in staat is om de beweegsituatie zo in te richten dat deze bij zijn vermogens past.

Motivatie

Motivatie om de eigen 'motorische mogelijkheden' verder te ontwikkelen. Ieder individu heeft een bepaalde motorische potentie of motorische mogelijkheden, hoe verschillend en uniek deze ook zijn. Iemand die blijk geeft van intrinsieke motivatie, die heeft de 'drang' om deze motorische mogelijkheden ook verder te ontwikkelen.

Vertrouwen

Vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden. Een individu dat 'Physical Literate' is, heeft een vanzelfsprekend gevoel van de eigen bewegingsmogelijkheden en kan op een natuurlijke wijze in interactie treden met de omgeving. Er is dus vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden, waardoor zich een wereld van mogelijkheden opent.

Kennis

Kennis over het belang van sport en bewegen. Een 'Physical Literate' persoon heeft kennis van de mogelijkheden en het belang van sport en bewegen in verschillende fasen van zijn leven. Het gaat naast kennis ook om de toepassing van deze kennis in het actief vorm geven van de eigen sport- en beweegdeelname.



physical literate

vs



physical illiterate

Hoewel er tal van nuances zijn te maken, en er ook een levendige discussie is over de precieze inhoud van het begrip, staan wij voor een brede visie op Physical Literacy, bestaande uit genoemde kernelementen die gezamenlijk moeten leiden tot 'een leven lang bewegen'.

Physical literacy verruimt je wereld

Physical Literacy is belangrijk voor de algehele persoonlijke ontwikkeling. Bewegende interactie met de wereld of omgeving is een manier waarop we als mens met de wereld communiceren, als aanvulling op vaardigheden als praten, schrijven en denken. Personen die intrinsiek gemotiveerd, met vertrouwen en competent kunnen bewegen, interacteren gemakkelijker met de sociale en fysieke wereld om hen heen. Bewegen is hier dus primair een vorm van handelen binnen een betekenisvolle context. De wereld wordt een 'wereld van (bewegings) mogelijkheden'. Een boom is om in te klimmen, een heuvel om op te klauteren, een touw om aan te hangen, een bal om tegen te trappen en water is om in te zwemmen. Bepaalde bewegingsvaardigheden zijn dus een noodzakelijke voorwaarde om ons te verhouden tot de fysieke omgeving. Als bepaalde bewegingsvaardigheden achterblijven, wordt de (bewegings)wereld

letterlijk kleiner. De boom wordt dan als 'niet-beklimbaar' ervaren, de sloot lijkt eerder een breed kanaal dan een 'overspringbare plas water' en de heuvel doemt op als een onbedwingbare berg in plaats van een heuvel zand. Bewegen opent een wereld van mogelijkheden die meer inhoudt dan de motorische uitdagingen in de fysieke omgeving. Het gaat ook om de sociale omgeving. Iemand die zich gemakkelijk beweegt, treedt ook meer in relatie tot anderen en verhoogt letterlijk zijn actieradius. Hij is hierdoor beter in staat om deel te nemen aan de maatschappij. Voor de 70-plusser die nog 'physical literate' is, behoort het nog steeds tot de mogelijkheden dat hij/zij samen met anderen actief is in het buurthuis, de boodschappen zelf doet, op vakantie de fiets gebruikt en op eigen gelegenheid vrienden opzoekt.



⁷ Whitehead, 2010.

⁸ www.physical-literacy.org.uk

Een nieuw perspectief op bewegestimulering

Er zijn de afgelopen jaren tal van theoretische raamwerken, concepten en visies op bewegestimulering gelanceerd, zoals de *Self Determination Theory*, *Positieve Gezondheid* of *Teaching Games for Understanding*, die kenmerken van Physical Literacy bevatten. Toch denken we dat Physical Literacy meerwaarde heeft. Deze meerwaarde zien wij onder andere in het volgende.

Een belangrijk eerste uitgangspunt van Physical Literacy is dat het gaat om een *levenslang perspectief* met daarbinnen ook het onderscheid in levensfasen en contexten (sociale structuren/bewegingscontexten) waarbinnen iemand zich begeeft. Mensen gaan door verschillende levensfasen, waarbij een kind van vijf jaar zich in een geheel andere levensfase bevindt dan een jongere op de middelbare school, iemand die nog werkt of net met pensioen is gegaan. De contexten geven richting aan de personen en organisaties die betrokken kunnen worden bij het positief beïnvloeden van sport- en beweegdeelname. Gaat het om kleuters dan ligt het meer voor de hand om peuterspeelzalen en ouders te betrekken dan wanneer het gaat om mensen die tachtig zijn en zich in een verzorgingshuis bevinden. Dan kan eerder worden gedacht aan het betrekken van mantelzorg en de verpleging als directe beïnvloeders.

Een tweede uitgangspunt is dat Physical Literacy *geen algemene opgelegde norm* kan zijn. Het gaat meer om het vergroten van de kansen om invulling te geven aan de zelfgekozen sport- en beweegloopbaan. Juist het vermogen om zelf betekenis en invulling te kunnen geven aan sport- en beweegsituaties maakt dat dit begrip past bij een meer personalistische opvatting van sportdeelname en een gezonde leefstijl. Ieder mens zou in staat moeten zijn om zijn of haar talenten optimaal te kunnen benutten.

Ten derde ligt een mogelijke meerwaarde van Physical Literacy in het ontwikkelen van een *gemeenschappelijke taal* tussen de verschillende sport- en beweegprofessionals. De peuterleidster die peutergym geeft, de groepsleerkrachten op het primair onderwijs, de vakleerkracht bewegingsonderwijs op het voortgezet onderwijs, de speeltoestellenleverancier of landschapsarchitect die een beweegvriendelijke omgeving creëert, de combinatiefunctionaris die binnen- en buitenschools actief is, de trainers van sportverenigingen en de activiteitenbegeleidster binnen het verzorgingshuis, allen kunnen bijdragen aan de Physical Literacy van mensen. De verschillende onderdelen binnen Physical Literacy bieden handvatten voor een gemeenschappelijke taal (ook internationaal).

Een vierde meerwaarde is dat *Interdisciplinaire samenwerking* voor de hand ligt. Juist omdat het begrip bestaat uit verschillende, maar sterk samenhangende onderdelen, maakt dat integratie van kennis en kunde vanuit verschillende disciplines noodzakelijk is. Het creëren van een rijke beweegomgeving zal hoe dan ook steunen op inzichten uit de bewegingswetenschappen, sociale en omgevingspsychologie en ruimtelijke ordening. De jeugd motiveren om te blijven bewegen of te gaan bewegen zal steunen op inzichten uit bijvoorbeeld de ontwikkelingspsychologie en pedagogiek. De breedte van het begrip Physical Literacy vraagt in zekere zin om samenwerking tussen en integratie van uiteenlopende disciplines.

Ten slotte ligt de meerwaarde van Physical Literacy in de *concrete aanknopingspunten* waarop kan worden ingezoomd. Physical Literacy bestaat, zo zagen we, uit uiteenlopende en met elkaar samenhangende elementen; competentie, vertrouwen, motivatie en kennis. Deze elementen zijn voor te stellen als schakels die gezamenlijk een keten vormen. Voorstelbaar is dat de ene schakel sterker is dan de andere c.q. dat er een duidelijk zwakste schakel is. Iemand kan bewegingsvaardig zijn, vertrouwen hebben in wat hij wel en niet kan, maar in het geheel niet gemotiveerd zijn om te bewegen. Het onderdeel 'intrinsieke motivatie' zou dan het aangrijpingspunt kunnen zijn om toch te komen tot een 'een leven lang bewegen.'



Onderzoek en Physical Literacy

We willen de komende tijd kijken hoe we nog meer zicht en grip kunnen krijgen op het concept van Physical Literacy. We hebben een eerste onderzoeksagenda opgesteld, bestaande uit onderwerpen die we voor de komende tijd verder willen verkennen. Hoewel we een breed perspectief op Physical Literacy aanhouden en ervan uitgaan dat individuen zich bevinden in uiteenlopende levensfasen en contexten, kan de nadruk komen te liggen op een bepaalde levensfase, bijvoorbeeld die van jeugd. Dan zouden de volgende onderwerpen interessant zijn om te onderzoeken:

Physical Literacy in en rondom school

Physical Literacy in en rondom school. Physical Literacy kan het fundament zijn voor een samenhangend kader voor beweegprogramma's in en rondom de school, zoals het bewegingsonderwijs, voor- en naschools, vrije tijd, recreatie. Verschillende vragen zijn in dit verband interessant. 'Op welke wijze kan Physical Literacy de basis vormen voor beweegprogramma's in en rondom de school?', 'Hoe kan Physical Literacy bijdragen aan het didactisch en pedagogisch handelen van bewegingsonderwijzers en sport- en beweegprofessionals?' 'Hoe kan Physical Literacy voor elk kind gerealiseerd worden en wat zijn hierbij de werkzame elementen?'. Hier zou ook kunnen worden gezien hoe Physical Literacy samenhangt met de doorlopende leerlijnen van het bewegingsonderwijs en de eindtermen van het basisdocument bewegingsonderwijs (zoals opgesteld door KVLO/SLO).

Verrijking van de beweegomgeving

Verrijking van de beweegomgeving. Vanuit de opvatting dat er een onlosmakelijke verbondenheid is tussen degene die beweegt en de wereld waarbinnen wordt bewogen, is de vraag op welke wijze een omgeving zo is in te richten dat deze voldoende uitdaagt tot verschillende bewegingsvaardigheden ('inrichten van een beweegvriendelijke ruimte'). Dit onderwerp betreft dus vooral de inrichting van de omgeving, zowel in de openbare ruimte als binnen gymzalen en sporthallen (denk aan 'Gymzaal van de Toekomst', 'Skills Garden', 'Beweegvriendelijke Inrichting Openbare Ruimte'). Verschillende vragen zijn dan relevant. 'Hoe kan de fysieke omgeving bijdragen aan 'de' motorische ontwikkeling van kinderen?', 'Welke factoren uit de fysieke omgeving dragen wel, dan wel niet, bij aan Physical Literacy?'

Monitoren van Physical Literacy

Monitoren van Physical Literacy. Hoe kan een systeem worden ontwikkeld om Physical Literacy te meten? De afgelopen jaren zijn verschillende instrumenten ontwikkeld om de (motorische) ontwikkeling van kinderen te meten. Zinvol is te kijken hoe tot een overkoepelend meetsysteem te komen, gericht op de uiteenlopende onderdelen binnen Physical Literacy. Het kan hier gaan om de (door)ontwikkeling van volgsystemen die in beeld brengen hoe kinderen zich bijvoorbeeld ontwikkelen op onderdelen als 'fundamentele motorische vaardigheden', 'meer-voudige bewegingsbekwaamheid', 'eigenwaarde', 'zelfvertrouwen', 'zelfregulatie', 'motivatie' en 'kennis over bewegen'.



Meedenken of meepraten?

Wilt u met ons meedenken en -praten? Neem dan gerust contact op met Johan Steenbergen (tel: 06 23229115). Ook kunt u door middel van een mail aangeven hoe u graag betrokken wilt zijn bij dit initiatief (e-mail: j.steenbergen@kennispraktijk.nl).

Hopelijk tot snel! Namens de kwartiermakersgroep Physical Literacy

- ➔ **Johan Steenbergen**
(Procesbegeleider vanuit Kenniscentrum Sport)
- ➔ **Ivo van Hilvoorde**
(Lector Bewegen, school en sport, Hogeschool Windesheim, Zwolle)
- ➔ **Remo Mombarg**
(Lector Bewegingsonderwijs en Jeugdsport, Hanzehogeschool, Groningen)
- ➔ **Sanne de Vries**
(Lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende omgeving, De Haagse Hogeschool)
- ➔ **Peter Barendse**
(Adviseur Kenniscentrum Sport)
- ➔ **Kristine de Martelaer**
(Hoogleraar Educatie & Pedagogiek, Universiteit Utrecht)
- ➔ **Geert Savelsbergh**
(Hoogleraar Bewegingswetenschappen (VU) en Lector Perceptueel-motorische talentontwikkeling, Hogeschool van Amsterdam)
- ➔ **Hugo van der Poel**
(Directeur Mulier Instituut)
- ➔ **Jo Lucassen**
(Senior onderzoeker Mulier Instituut/KVLO)
- ➔ **Berend Brouwer**
(Leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs en sport, Nationaal Expertisecentrum Leerplanontwikkeling (SLO))

Literatuur

Burghard, M., Knitel., K., Oost, I. van, Tremblay, M.S., Takken, T. & the Dutch Physical Activity Report Card Study Group (2016). Journal of Physical Activity and Health, 13, 218-224.

Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2012). Exercise deficit disorder in Youth: Play now or Pay later. *Current sports medicine reports*, 11(4), 196-200.

Hoeboer, J., De Vries, S., Krijger-Hombergen, M., Wormhoudt, R., Drent, A., Krabben, K., Savelsbergh, G. (2016). Validity of an Athletic Skills Track among 6- to 12-year old children. *J. Sports Sci.* 2016, 3, 1-11.

Runhaar, J., Collard, D.C., Singh, A.S., Kemper, H.C., Mechelen, W. van & Chinapaw, M. (2010). Motor fitness in Dutch youth: differences over a 26-year period (1980-2006). *J. Sci. Med Sport*, 13 (3), 323-328.

Schönbeck, Y., Talma, H., Dommelen, P. van, Bakker, B., S.E. Buitendijk, R.A. HiraSing & Buuren, S. van (2011). Increase in Prevalance of Overweight in Dutch Children and Adolescents: A Comparison of Nationwide Growth Studies in 1980, 1997 and 2009. (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216980).

Slot-Heijs, J., Lucassen, J. & Collard, D.C. (2017). *Effecten van bewegingsonderwijs op sport- en beweeggedrag op latere leeftijd.* Utrecht: Mulier Instituut.

Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J.M.H., & Dool, R. van den (2011). *School, bewegen en sport: onderzoek naar de relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen.*

Nieuwegein: Arko Sports Media.

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: throughout the life course.* London: Routledge.

Colofon

De inhoud is tot stand gekomen door een gezamenlijke inspanning van de kwartiermakersgroep Physical Literacy. **Priscilla Aldana (AldanaDesign)** en **Kirsten de Klein (Kenniscentrum Sport)** hebben de vormgeving en eindredactie verzorgd @ 2018

Een gezamenlijke uitdaging!

De uitdaging de komende jaren is om door middel van een brede aanpak Physical Literacy voor *iedereen* te realiseren. Over inhoud en richting is het een en ander gezegd. In het *hoe* ligt de grootste uitdaging. Immers als met een brede aanpak wordt gestreefd naar Physical Literacy voor iedereen dan is een voorwaarde dat er samenwerking plaatsvindt tussen organisaties/instituten en ze het als een gezamenlijke opdracht zien om hieraan een bijdrage te leveren. Dat betreffen die contexten (of leefomgevingen) waar mensen van jong tot oud zich (bewegend) ophouden, zoals kinderopvang, kleuterspeelzalen,

primair onderwijs, secundair onderwijs, speel- en trapvelden, sportverenigingen, werkplekken en zorginstellingen. Sport- en beweegprofessionals, ontwikkelaars en onderzoekers kunnen bijdragen aan kennis over, en de toepassing van, Physical Literacy.

We zijn ervan overtuigd dat het de moeite loont in dialoog met tal van belanghebbenden te onderzoeken en ervaren op welke wijze Physical Literacy een meerwaarde heeft voor de Nederlandse sport- en beweegwereld.