

Zelfregulering in de gymles

Zelfregulering is een belangrijke vaardigheid die leerlingen de kans biedt om een leven lang te blijven leren en ontwikkelen, wat cruciaal is om mee te blijven bewegen in een dynamische maatschappij. Het doel van onderwijs is om zich zo te laten ontwikkelen om actieve burgers te worden. Het is belangrijk dat leerlingen leren om zelf kennis op te doen en hun eigen leerproces te sturen (Brand-Gruwel et al., 2014). Zelfstandigheid is daarmee een kernwaarde voor persoonsontwikkeling (Berends, 2015). Zelfsturend leren bevorderen biedt leerlingen de basis om een leven lang te blijven leren (Alderman & MacDonald, 2015). Bewegingsonderwijs is uitermate geschikt om zelfregulerend leren als vaardigheid te bevorderen. Juiste ondersteuning vanuit de leraar is hierbij van groot belang. In dit artikel wordt uitgelegd wat zelfregulering is, hoe het tot uiting komt in de gymles en wordt afgesloten met handreikingen om zelfregulering te stimuleren aan de hand van enkele praktijkvoorbeelden.

| Mario Blom

Wat is zelfregulering?

Zelfregulering is de mate waarin een kind verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen leerproces. Vergelijkbare begrippen die in de literatuur worden gebruikt voor zelfregulering zijn bijvoorbeeld eigenaarschap, *learner agency* en zelfsturing. Al deze termen verwijzen naar "het

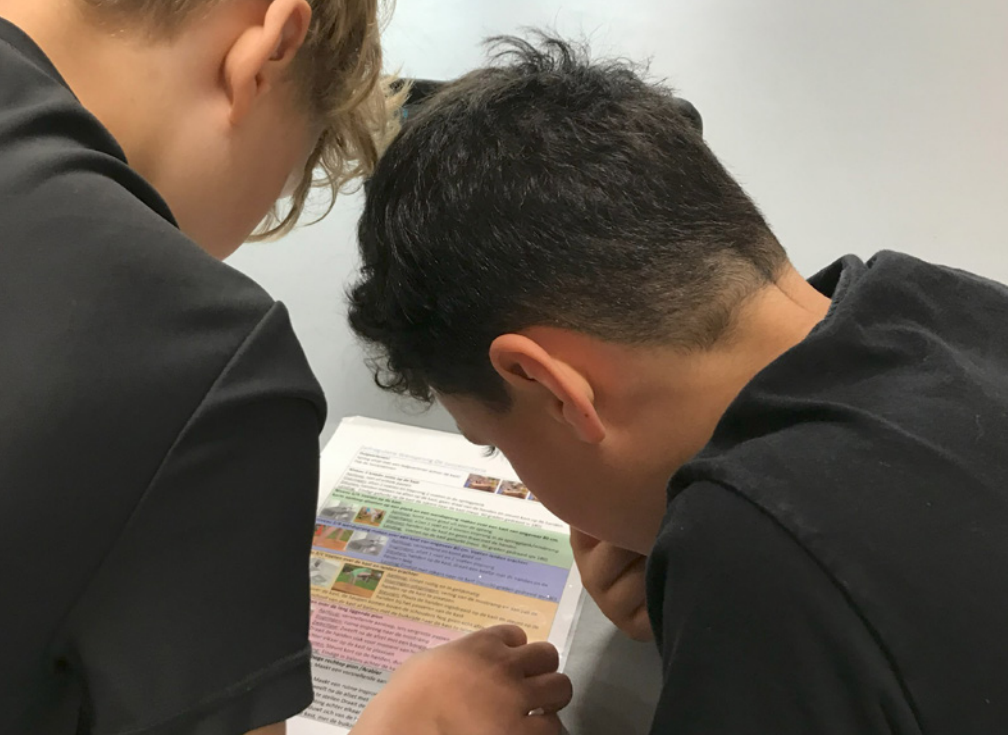
vermogen om zelfstandig te handelen en daarvoor verantwoordelijkheid te nemen in de context van een bepaalde situatie en/of omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. [...] Daarvoor is het nodig zicht te hebben op de eigen doelen, motieven en capaciteiten" (SLO, 2020).

Een veelgebruikt model om het proces van zelfregulerend leren te begrijpen is die van Zimmerman. Hij beschrijft zelfregulatie als een cyclus van drie fasen: de voorbereidingsfase, de uitvoeringsfase en de reflectiefase. In de voorbereidingsfase stelt de leerling doelen en motiveert zichzelf, in de uitvoeringsfase past de leerling zijn leerstrategie aan en monitort zijn voortgang en in de reflectiefase reflecteert de leerling op zijn prestaties en bedenkt vervolgstappen (Duivenvoorden et al., 2021; Zimmerman, 2002). SLO geeft aan de hand van het model van Zimmerman zes praktische leerstappen om leerlingen een effectieve zelfreguleringsvaardigheden aan te leren (oriënteren, doelen stellen, plannen, zelfcontrole, zelfbeoordeling en terugkijken).

Zelfsturend leren ontwikkelt zich niet vanzelf. Het moet systematisch worden aangeleerd en begeleid om ervoor te zorgen dat leerlingen geen belemmerende leerhoudingen of inefficiënte leerstrategieën ontwikkelen (Dignath et al., 2008; Sins, 2018). Leerkrachten spelen hierbij een cruciale rol door leerlingen te begeleiden in het proces. De wijze waarop de leerkracht instructies geeft en de leeromgeving inricht, bepaalt in grote mate de kansen die leerlingen krijgen om zelfregulerende vaardigheden te ontwikkelen.

Daarnaast is motivatie een cruciaal element in het aanleren van zelfregulerende vaardigheden. Vanuit de zelfdeterminatietheorie blijkt dat motivatie afhankelijk is van drie basisbehoeften: relatie (verbondenheid), autonomie (zelfstandig oefenen) en competentie (vaardigheid ontwikkelen). Hoe beter aan deze behoeften wordt voldaan, hoe gemotiveerder leerlingen blijven (Deci & Ryan, 2000). Ook bij het ondersteunen van de drie basisbehoeften die een voorwaarde zijn voor motivatie is een belangrijke rol weggelegd voor leerkrachten.





Zelfregulering stimuleren in de gymles

Binnen de gymles zijn er veel kansen om zelfregulering aan te leren en te versterken, mits de docent de juiste ondersteuning biedt. Hieronder volgt een praktijkgerichte uitwerking van hoe de fases die door SLO zijn beschreven (oriënteren, doelen stellen, plannen, zelfcontrole, zelfbeoordeling en terugkijken) in de gymles concreet gestimuleerd kunnen worden.

1. Oriënteren

Stimuleer leerlingen aan het begin van de les om na te denken over hun eigen startniveau. Dit kan door hen vooraf een inschatting te laten maken van de moeilijkheidsgraad die zij denken aan te kunnen. Leerlingen vullen een korte zelfrapportage in waarbij ze aangeven welke variant van een oefening ze verwachten te kunnen uitvoeren. Onderzoek wijst uit dat leerlingen in staat zijn deze inschatting redelijk accuraat te maken (Duivenvoorden, 2024). Deze stap bevordert eigenaarschap en betrokkenheid bij de taak.

2. Doelen stellen

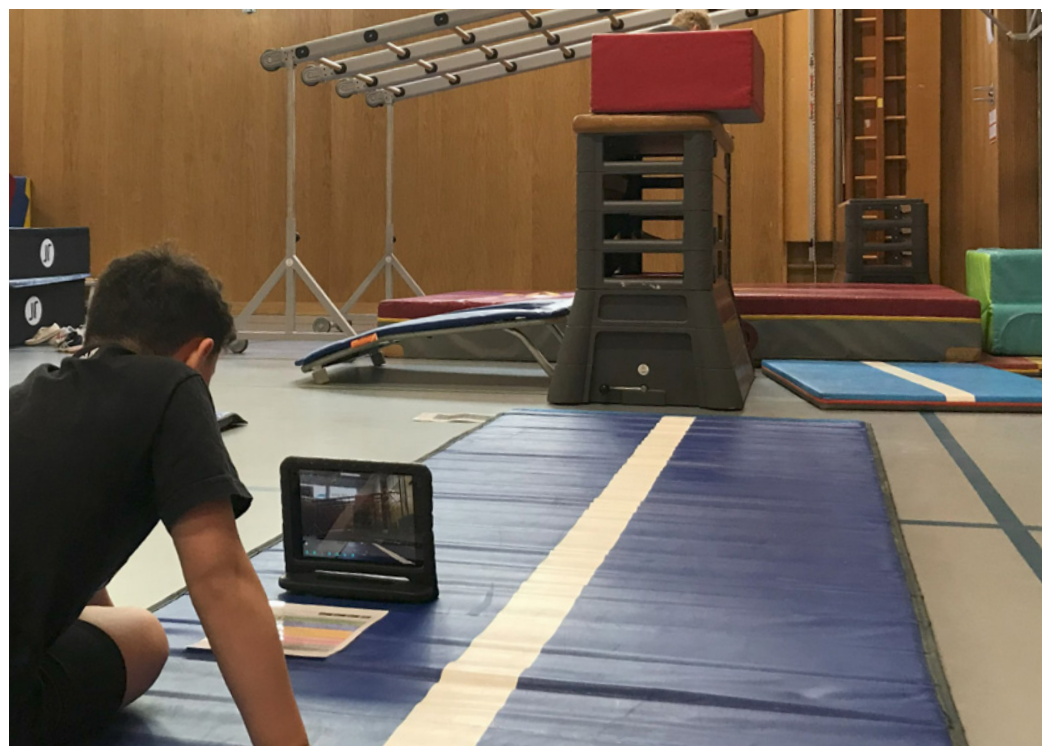
Laat leerlingen vervolgens een concreet en haalbaar leerdoel formuleren. De docent begeleidt dit proces met gerichte vragen, zoals: "Wat is het doel van deze oefening?" "Hoe ziet een goede uitvoering eruit?". Door na te denken over het gewenste

Zelfregulering in de gymles

Bewegingsonderwijs biedt uitstekende mogelijkheden voor het bevorderen van zelfregulering, zowel op het niveau van de individuele leerling als op groepsniveau. Op individueel niveau komt zelfregulering bijvoorbeeld aan bod wanneer leerlingen een bepaalde oefening meerdere keren uitproberen tijdens de gymles. Door een oefening (zoals de handstand) tijdens de gymles een aantal keer te oefenen, kunnen leerlingen het cyclische proces van zelfregulering meerdere keren doorlopen. Reflecteren is direct mogelijk na afloop van de oefening en vervolgens kan de leerling meteen een nieuwe poging doen. Daarnaast krijgen leerlingen de ruimte om hun eigen invulling te geven aan beweegactiviteiten wat hun autonomie vergroot en de motivatie bevordert – belangrijke voorwaarden om te kunnen komen tot zelfregulering (Duivenvoorden et al., 2021).

Naast zelfregulering van de individuele leerling is bewegingsonderwijs ook geschikt voor het toepassen van zelfregulering van de groep. Een specifieke term die in het bewegingsonderwijs wordt gebruikt voor deze vorm van zelfregulering is 'bewegen regelen', waarbij leerlingen leren om bewegingsactiviteiten 'op een sociaal rechtvaardige wijze organiseren als groep' (Van de Kant & Hazelebach, 2021). Bewegen regelen kan dus gezien worden als overtreffende trap van zelfregulering waarbij een leerling

niet alleen eigenaar is van het eigen leerproces, maar ook gebruikmaakt van zelfreguleringsvaardigheden om als groep te kunnen functioneren in de gymles. Deze vorm van zelfregulering vindt bijvoorbeeld plaats wanneer leerlingen gevraagd wordt om samen een activiteit op te starten, draaiend te houden en af te ronden. Dit vraagt om een overdracht van verantwoordelijkheid van leerkracht naar leerling. Op deze manier kunnen gymlessen niet alleen bijdragen aan de motorische ontwikkeling van leerlingen, maar ook aan de sociale en persoonlijke vorming (subjectificatie) (Biesta, 2022; Eidhof et al., 2021; Van Mossel, 2023).



eindresultaat kunnen leerlingen gericht oefenen en wordt het leerproces duidelijker.

3. Plannen

Stimuleer leerlingen om een aanpak te formuleren waarmee ze hun leerdoel kunnen bereiken. Daarbij kunnen ze aandacht besteden aan het kiezen van een passende leerstrategie, zoals herhaald oefenen, samenwerken met een maatje, of het opdelen van de taak in kleinere stappen. Vragen als “Wat is de eerste stap?” “Hoeveel tijd heb je nodig?”, of “Kun je de taak opdelen?” ondersteunen leerlingen bij het maken van een realistisch en uitvoerbaar plan.

4. Zelfcontrole

Laat leerlingen tijdens het oefenen zelf hun voortgang bijhouden. Dit vraagt om focus op de taak en om het vermogen om bij te sturen wanneer iets niet lukt. De docent stimuleert dit door bijvoorbeeld te vragen: “Heb je alle stappen geoefend?” of “Houd je je aan je plan?”. Ook wordt gecontroleerd of de oefening wordt uitgevoerd zoals gepland. Waar nodig ondersteunt de docent met extra feedback of aanpassingen in het plan.

5. Zelfbeoordeling

Geef leerlingen de kans om hun eigen uitvoering te beoordelen na afloop van een oefening. Hierbij kan gebruikgemaakt worden van hulpmiddelen zoals rubrickaarten met niveaubeschrijvingen of videobeelden van hun prestatie. Leerlingen vergelijken hun uitvoering met vooraf opgestelde succescriteria. Vragen als “Zou je een moeilijker niveau aankunnen?” of “Wat ging goed, wat kan beter?” helpen hen om hun eigen leerproces kritisch te bekijken.

6. Terugkijken

In de afsluitende fase reflecteren leerlingen op het geheel: zijn de gestelde doelen behaald en hoe goed was hun inschatting vooraf? Deze evaluatie vindt plaats in gesprek met de docent waarbij vragen centraal staan als: “Had je het anders willen aanpakken?” of “Wat neem je mee naar de volgende les?”. Hierop terugkijken helpt leerlingen om inzicht te krijgen in hun leerproces. Door deze zes fases te integreren in de gymles wordt zelfregulatie



niet alleen een leerdoel, maar ook een praktisch middel om leerlingen zelfstandiger, doelgericht en met meer inzicht te laten bewegen.

Conclusie

Zelfregulering is een belangrijke vaardigheid die leerlingen helpt om eigenaar te worden van hun eigen leerproces - ook in de gymles. Door bewust keuzes te maken, doelen te stellen, hun aanpak te plannen en te evalueren, ontwikkelen zij niet alleen motorische vaardigheden, maar ook belangrijke sociale vaardigheden. Door als docent gestructureerd aandacht te besteden aan de zes fases van zelfregulatie en dit te ondersteunen met gerichte vragen en hulpmiddelen zoals rubrics en video-feedback, kan zelfregulering op een effectieve manier worden gestimuleerd. De praktijkvoorbeelden in dit artikel laten zien dat het stimuleren van

zelfregulatie haalbaar en waardevol is. Zo wordt de gymles niet alleen een plek om te bewegen, maar ook om te bouwen aan vaardigheden die verder reiken dan de gymzaal. ●



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

blom.mario@gmail.com

Mario Blom is vakleerkracht bewegingsonderwijs op de Cornelis Vrij School en student Master Educational Needs (MEN) specialist gedrag bij de Hogeschool Utrecht (HU)

Kernwoorden

zelfregulering, bewegingsonderwijs