

Samen betekenis geven aan bewegen regelen

Meer structuur én zelfstandigheid in de gymles

Op speelpleinen en in gymzalen lijken leerlingen minder vanzelfsprekend tot zelfstandig spel te komen. Doordat kinderen steeds minder buiten spelen (Tremblay et al., 2015), verschuift de ontwikkeling van spelvaardigheden van buiten school naar de schoolcontext (Huiberts et al., 2025). De gymles biedt hiervoor een passende omgeving, aangezien kinderen hier meer ruimte hebben om zelfstandig én onder begeleiding van een vakleerkracht met elkaar tot spel te komen (Bailey et al., 2009, Nielsen, 2020). De vernieuwde kerndoelen benadrukken het belang van samen bewegen en bewegen regelen. In dit artikel laten we zien hoe we samen met leerlingen, vanuit Samen Bewegen Regelen, regelrolkaarten hebben ontwikkeld én hoe we deze op verschillende manieren inzetten om leerlingen te ondersteunen in het zelfstandig organiseren en reguleren van spel. | Jonas Wit, Daan Holkamp, Lisette Bakker, Anne de Bruijn, Ilona Fassaert en Marjan Kok



Elke inwoner van Purmerend of De Beemster kan deelnemen aan een passende (sport-)activiteit. Spurd verzorgt het bewegingsonderwijs op de basisscholen in de gemeenten Purmerend, De Beemster en Landsmeer en in de plaatsen Marken, Monnickendam en Wormer. Op veel van die scholen krijgen de kinderen in de groepen 1/2 al les van vakleerkrachten van Spurd.

Vanuit deze ontwikkeling zijn wij, vakleerkrachten van Spurd in Purmerend en onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam, in gesprek gegaan over de kracht van samen bewegen met het vakdidactisch kader Samen Bewegen Regelen als uitgangspunt (SBR, Hazelebach et al., 2023). In de

praktijk merkten we dat leerlingen duidelijke houvast nodig hadden om tot goed samenspel te komen. Dat vraagt om ervaring met samenwerken, overleggen en het reguleren van spel, waarbij de leerkracht een begeleidende rol heeft. Daarom ontwikkelden we (vakleerkrachten van Spurd), samen met leerlingen, regelrolkaarten gebaseerd op SBR: een concreet en direct toepasbaar hulpmiddel om samen beweegsituaties te organiseren, verantwoordelijkheid te nemen en het spel soepel te laten verlopen.

Scan of klik [hier](#) naar Spurd



De uitdaging die centraal staat in SBR is ‘dat leerlingen leren om in verschillende contexten de toeneemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze te organiseren als groep’ (p.13, Hazelebach et al., 2023). Leerlingen leren om de beweegcontext te arrangeren, bij activiteiten te assisteren en regels af te spreken. Elk regelthema is gekoppeld aan drie reguleringstaken met bijbehorende regelrollen, wat resulteert in negen taken en rollen, zie tabel 1.

Tabel 1 Overzicht regelrollen (Hazelebach et al., 2023)

Regelthema	Regeltaak	Regelrol
Arrangeren	Op- en afbouwen	Bouwer
	Herstellen	Hersteller
	Aanpassen	Architect
Assisteren	Verzorgen	Verzorger
	Beveiligen	Beveiligers
	Coachen	Coach
Afspreken	Vertellen	Teamleider
	Controleren	Scheidsrechter
	Overleggen	Burgemeester

Regelrollen inzetten als instrument

Het werken met regelrollen is niet alleen van belang om te werken aan de nieuwe kerndoelen rondom bewegen regelen. Door leerlingen gezamenlijk verantwoordelijkheid te laten dragen voor het organiseren van bewegingsactiviteiten, wordt tegelijkertijd gewerkt aan bredere

burgerschapdoelen (Van Ark & Keijser, 2025), zoals het nemen van verantwoordelijkheid, het rechtvaardig oplossen van conflicten en het maken en naleven van afspraken (zie kader arrangeren en kader afspreken). Door samen bewegen sociaal rechtvaardig te organiseren, krijgen alle leerlingen de kans om deel te nemen, ook degenen die door beperkte (beweeg-)vaardigheden minder gemakkelijk aansluiten. Dit draagt positief bij aan de groepsdynamiek: leerlingen voelen zich onderdeel van de groep, wat bijdraagt aan betere onderlinge relaties en communicatie, evenals een hogere motivatie en betrokkenheid (Opstoel et al., 2020; Vasconcellos et al., 2020). Door regelrollen af te stemmen op leerbehoeften van individuele leerlingen kan ook gericht gewerkt worden aan talentontwikkeling (zie kader assisteren).

Samen betekenis geven aan regelrollen

Om tot samenspel te komen, is een gedeeld begrip van de regelrollen belangrijk. In de lessen gaven we hier samen met de leerlingen betekenis aan: wat houdt een rol in, wat wordt er verwacht en hoe reageer je daarop? Leerlingen dachten actief mee. Tijdens een gesprek over de coachrol vertelde een leerling bijvoorbeeld dat zijn voetbalcoach veel schreeuwde, wat door de leerlingen in de klas als onprettig werd ervaren. Leerlingen gaven aan liever rustige tips en

Arrangeren: samen een beweegsituatie vormgeven

Binnen het regelthema *Arrangeren* staat het ontwerpen en opbouwen van een beweegsituatie centraal. De bovenbouw kreeg bijvoorbeeld de opdracht om een eigen freerunbaan te ontwerpen en op te bouwen. Hierbij kwamen de rollen van bouwer (zie Figuur 1), hersteller en architect naar voren. De regelrolkaarten hingen zichtbaar in de zaal. Alle leerlingen droegen verantwoordelijkheid voor de veiligheid en de doorgang van het spel vanuit de rol van hersteller. Samen met de vakleerkracht bepaalden leerlingen per groep hoe de rollen van bouwer en architect werden ingevuld. In de ene groep nam de architect of leerkracht de leiding, in de andere werd het proces gezamenlijk vormgegeven. Bij onveilige situaties grepen leerlingen zelf in vanuit hun rol. Zo leerden zij stap voor stap wat nodig was om een beweegsituatie te arrangeren.

Figuur 1 Bouwer regelrolkaart



BOUWER

☐
Zet alle spullen klaar voor het spel

☐
Ruimt alle spullen op na het spel

☐

☐

Hoe reageren wij op de bouwer?

Wij helpen de bouwer

Wij luisteren naar de bouwer

complimenten te krijgen, zodat ze deze beter konden begrijpen en toepassen. Samen hebben we daarom

vastgelegd dat een coach op een rustige manier feedback en complimenten geeft. Ook bespraken we hoe je daarop reageert: kijk of je de tip kunt gebruiken en bedank de coach.

Door deze gesprekken werden gedragsverwachtingen concreet en betekenisvol en ervaren leerlingen autonomie over het leerproces, wat bijdraagt aan hun motivatie en betrokkenheid (Ryan & Deci, 2000). Opvallend was dat de invulling van leerlingen sterk overeenkwam met de invulling van SBR. Tegelijkertijd ervaaarden leerlingen dat een rol niet alleen beschrijft wat je doet, maar je ook het recht geeft om je op een bepaalde manier te gedragen: een tip van een aangewezen coach werd bijvoorbeeld sneller geaccepteerd dan dezelfde opmerking van een medeleerling zonder deze rol.



Assisteren: invloed inzetten voor de groep

Binnen het regelthema Assisteren staat het ondersteunen van medeleerlingen centraal, om zo te komen tot een positieve leeromgeving (Jaakkola et al., 2017; Nicholls, 1989). Binnen groepen spelen normdragers een belangrijke rol in de groepsdynamiek. In een klas was er een leerling met veel invloed die deze eerder negatief inzette. Door hem bewust de coachrol (zie Figuur 2) te geven, werd zijn positie opnieuw gekaderd. Met nadruk op positief coachen groeide hij uit tot een positieve leider: zijn invloed werd constructief ingezet, de groep volgde hem anders en hij kreeg erkenning. Zo werd een valkuil een kracht. De coachrol droeg hiermee niet alleen bij aan het spelverloop, maar werd ook doelgericht ingezet om groepsdynamiek en talentontwikkeling te versterken.

Figuur 2 Coach regelrolkaart

COACH



☐ Spreekt op een rustige en aardige manier
☐ Geeft tips als het goed gaat
☐ Geeft anderen tips tijdens het spel
☐ Motiveert anderen om mee te doen

Hoe reageren wij op de coach?

Probeer de tip/top te gebruiken.

Bedank de coach na hulp.

Aan de slag met bewegen regelen

Het werken met regelrollen hielp patronen in groepsgedrag te doorbreken en leerlingen meer eigenaarschap te geven. Dit leidde tot meer rust en duidelijkheid in het spel en hogere betrokkenheid bij leerlingen. Opvallend was dat dit effect ook zichtbaar werd buiten de gymles: groepsleerkrachten merkten een gemoedelijkere sfeer op het schoolplein, waarbij leerlingen zelf rollen inzetten om het spel beter te laten verlopen. Het tijdens de gymles aanleren van regelvaardigheden kan zo de basis leggen om ook in andere dagelijkse situaties samen te spelen (Nielsen, 2020; Opstoel et al., 2025).

Zelf aan de slag met bewegen regelen? De door ons ontwikkelde regelrolkaarten vormen een mooi hulpmiddel. Belangrijk is om leerlingen nauw te betrekken bij het implementeren van deze aanpak. Zo ontstaat eigenaarschap en voelen leerlingen een gezamenlijke verantwoordelijkheid om de aanpak tot een succes te maken. Daarnaast is het belangrijk het proces te begeleiden, zeker omdat deze aanpak in het begin nieuw kan zijn voor leerlingen. Als leerkracht kun je de sturing geleidelijk verlagen. Hierdoor



Afspreken: samen het spel reguleren

Binnen het regelthema *Afspreken* staat het bespreken van regels centraal om elkaar gelijkwaardige kansen te geven om samen te bewegen. In een bovenbouwgroep werden tijdens wisselmomenten in de spelles korte gespreksmomenten ingezet om de rol van scheidsrechter en burgemeester (zie Figuur 3) te verkennen. De scheidsrechter richtte zich op het nemen en accepteren van beslissingen, ook bij oneens zijn. In spellen zoals het chaosdoelenspel wisselde deze rol regelmatig, zodat meerdere leerlingen ervaring opdeden. Leerlingen bespraken hoe zij omgaan met onduidelijkheid en conflict en wanneer zij hulp inschakelen. De burgemeester kreeg zo een overkoepelende rol in het begeleiden van sociale situaties. Leerlingen bedachten zelf oplossingen, zoals steen-papier-schaar of een punt opnieuw spelen en weten dat zij bij oplopende emoties een rustplek kunnen opzoeken of hulp kunnen vragen aan de vakleerkracht.

Figuur 3 Burgemeester regelrolkaart



BURGEMEESTER

- ☐ Overlegt bij een discussie _____
- ☐ Verzint een oplossing voor het probleem _____
- ☐ Kiest voor het groepsbelang _____
- ☐ Lost ruzies op _____

Hoe reageren wij op de burgemeester?

Wij onthouden dat de burgemeester ons wil helpen

Wij luisteren naar de burgemeester

ervaren leerlingen succes wat bijdraagt aan motivatie en plezier (Harter, 1978; Weiss, 2011). Geïnteresseerden kunnen de kaarten per mail aanvragen bij Jonas Wit.

Borging en toekomst

Binnen Spurd en de gemeente Purmerend is deze werkwijze inmiddels breed gedeeld en toegepast. Als team verkennen we hoe we deze

aanpak kunnen borgen binnen het bewegingsonderwijs, onder andere door het delen van praktijkervaringen en het door ontwikkelen van materialen. Voor de toekomst zien we ook kansen voor onderzoek, waarbij leerlingen zelf een stem krijgen in hoe zij samen het bewegen regelen in verschillende contexten, zoals de gymles, het schoolplein en de buurt. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

j.wit@spurd.nl

Jonas Wit is werkzaam als Vakleerkracht Bewegingsonderwijs bij KC Wheermolen en SBO het Tangram, Spurd

Daan Holkamp is werkzaam als Vakleerkracht Bewegingsonderwijs bij KC Wheermolen, Spurd

Lisette Bakker is teamleider Bewegingsonderwijs bij Spurd

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Ilona Fassaert is promovendus in sociale relaties in het bewegingsonderwijs aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Marjan Kok is werkzaam als universitair docent motorisch leren en ontwikkelen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Foto's

Ilona Fassaert

Kernwoorden

Samen Bewegen Regelen, regelrolkaarten, assisteren, arrangeren, afspreken



Daarom ontwikkelden we samen met leerlingen, regelrolkaarten gebaseerd op SBR