

# BONUS

**EN VERDER**

## Zelfregulatie in het vmbo. Hoe doe ik dat? (2)

Co-regulatie als ondersteuning voor zelfregulatie in LO

**Het ontwikkelen van zelfregulatie kan leiden tot betere leerresultaten en een gezondere leefstijl. In het vmbo lijkt de docent handen te kort te komen om iedere leerling hier voldoende in te begeleiden. Co-regulatie heeft de potentie, door leerlingen te laten samenwerken, om de nodige ondersteuning te bieden voor een beter ontwikkelde zelfregulatie in de les LO. | [Tekst](#) Robbert-Jan Doomen**

### Inleiding

In het KVLO-artikel Zelfregulatie door co-regulatie in de les LO (bonusartikel bij LO Magazine 5, 2022) wordt onderzoek besproken waarin zelfregulatie kan worden ontwikkeld door co-regulatie binnen het samenwerkend leren in de les LO. Hoewel het artikel vooral een inzicht geeft in het verbeteren van de zelfbeoordeling (reflectievaardigheid) van de leerling, is het nog onduidelijk hoe co-regulatie er in de les LO uitziet: Wat is het samenwerkend leren? Wat is de rol van co-regulatie hierin? En met name: Hoe pas ik dit allemaal toe in de lessen? Dit artikel laat een voorbeeld zien van co-regulatie in de les LO op het vmbo.

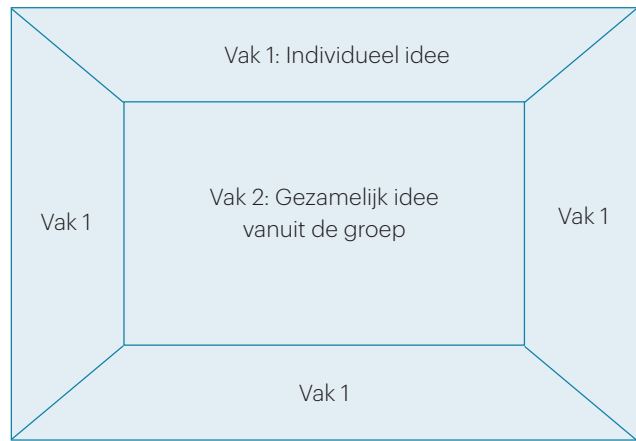
### Co-regulatie in het samenwerkend leren

Het samenwerkend leren is een werkvorm waarin kleine teams samenwerken aan leeractiviteiten met een gezamenlijk doel. Naast het samenwerken aan

de leerstof focussen de leerlingen zich ook op elkaars leerproces. Hier speelt co-regulatie een belangrijke rol in. Co-regulatie zet de leerlingen aan om elkaar tijdelijk te ondersteunen in de eigen zelfregulatie (Hadwin, Järvelä, en Miller, 2017). Dit betekent dat de leerlingen elkaar in kleine teams kunnen ondersteunen in het doorlopen van de zelfregulatiefases plannen, monitoren en evalueren met betrekking op de leerstof. In het plannen maken zij met elkaar een (leer)doel en een strategie om deze te behalen. Daarna monitoren ze samen of de strategie naar behoren verloopt en kunnen ze deze eventueel nog aanpassen. Tot slot evalueren ze met elkaar of het (leer)doel is behaald en wat er goed en minder goed is gegaan. Hieruit kunnen eventueel nieuwe leerdoelen ontstaan. Co-regulatie binnen het samenwerkend leren biedt dus een ondersteuning om doelgericht te werken aan de vaardigheden binnen LO.

**Placematmethode**

Het samenwerkend leren kent verschillende werkvormen. Luttrell en Chambers (2013) omschrijven een aantal werkvormen die eenvoudig in de les LO kunnen worden toegepast. Een werkvorm die zich prima leent voor co-regulatie is de placemat methode. Deze methode maakt gebruik van een placemat (groot vel papier) die midden in het team wordt gelegd (zie figuur 1). De methode bestaat uit drie stappen. Normaal gesproken bestaat de eerste stap uit het noteren van het eigen idee vanuit de individuele leerling in vak 1. De tweede stap is dat ieders idee wordt gedeeld en besproken met het hele team. De laatste stap is door overleg met elkaar te komen tot één gezamenlijk idee. Deze wordt genoteerd in vak 2.



**Figuur 1** Omschrijving placemat methode

Om de fysieke intensiteit hoog te houden in de les LO is in deze situatie gekozen voor het weglaten van de eerste stap. Op deze manier gaan de leerlingen direct over naar het delen van hun eigen idee zonder dit van tevoren op te schrijven. Ze hebben daarbij overleg om te komen tot de conclusie vanuit het team. Dit schrijven ze dan op in het tweede vak. Daarbij wordt één leerling aangewezen als schrijver, dit stimuleert direct het overleg en interactie tussen de leerlingen in het team. Het is van belang dat iedere teamlid akkoord is met de conclusie vanuit de groep. Het moet niet zo zijn dat teamleden iets bepalen

waar andere teamleden zich absoluut niet in kunnen vinden. Mogelijk kan dit zorgen voor een discussie tussen leerlingen waarbij de docent sturing geeft waar nodig.

**Hulpmiddelen tijdens co-regulatie**

Om co-regulatie te structureren wordt er in dit voorbeeld gebruikt gemaakt van een rubric en de daarbij horende opdrachten (regulatievragen). De rubric is van belang voor het verduidelijken van de leerstof. Figuur 2 bevat een voorbeeldrubric bestaande uit de volleybalvaardigheden service en het opvangen van de bal over het net.

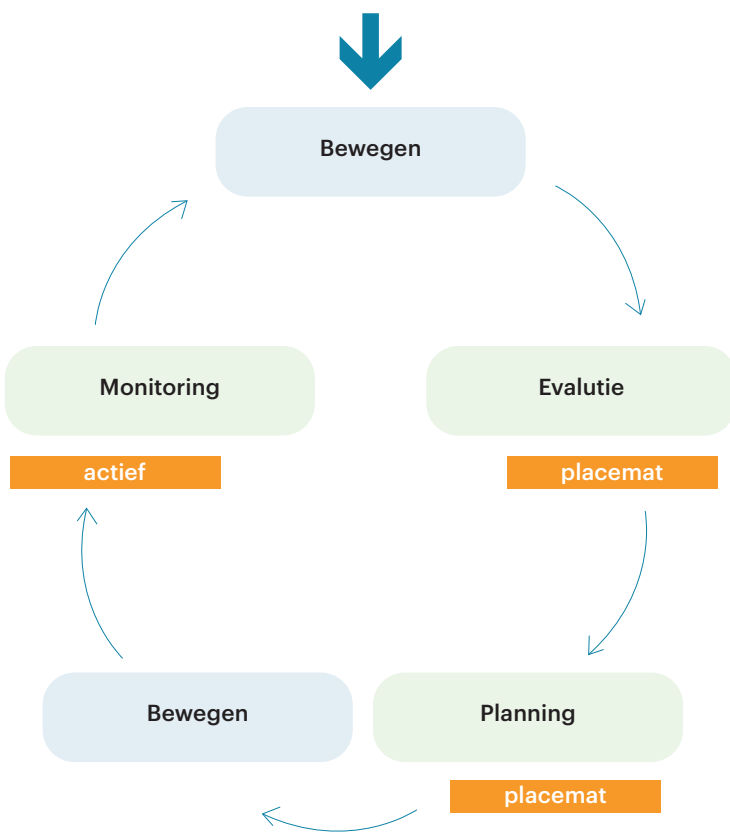
Opdrachtenkaart volleybal				
Niveau:	1	2	3	4
Serveren/ opslaan	Je serveert nog regelmatig in het net of daarvoor.	Je serveert regelmatig over het net. De bal komt daarbij in het veld van de tegenstander.	Je serveert de bal standaard over het net in het veld van de tegenstander.	Je serveert de bal geplaatst over het net in het veld van de tegenstander en kan wisselen in hard of zacht.
Opvangen bal over het net	Je vangt de bal die over het net komt.	Je wisselt af tussen het vangen of het gelijk door spelen naar een medespeler.	Je probeert standaard de bal die over het net komt gelijk door te spelen naar een medespeler.	Je speelt de bal die direct over het net komt geplaatst door naar een medespeler.
Vul de onderstaande opdrachten samen met jouw teamgenomen in op de placemat				
Opdracht 1 (evalueren):	Wat is mijn niveau nu?			
Opdracht 2 (plannen):	Welk niveau wil ik bereiken en wat ga ik daarvoor doen? (kies 1 vaardigheid)			
Opdracht 3 (monitoren):	Lukt het op deze manier of moet ik iets anders doen?			
Opdracht 4 (evalueren) :	Heb ik mijn niveau/ doel behaald? Wat ging er goed en wat kan er nog beter in het vervolg?			

**Figuur 2** Rubric met 2 volleybalvaardigheden en regulatieopdrachten

De regulatievragen hebben betrekking op de zelfregulatie van de leerling. Deze vragen zetten de leerling aan tot nadenken over de eigen acties ten opzichte van de volleybalvaardigheden. Zoals eerder besproken zullen de leerlingen dus eerst een eigen idee creëren om dit vervolgens te bespreken met de teamgenoten. Op deze manier lopen ze samen de (zelf)regulatiefases door. Om zo min mogelijk beweegtijd te verliezen, is er gekozen voor maximaal één of twee korte vragen per opdracht. Na overleg noteren ze per vraag voor iedere leerling in het team de overeengekomen antwoorden op de placemat.

**In de praktijk**

Nu de werkvorm is besproken rest nog één vraag: Hoe kan dit in de les(sen) LO worden toegepast? Hieronder staat als voorbeeld een stappenplan beschreven waar uitgegaan is van een lessenreeks volleybal. Figuur 3 geldt als ondersteuning van deze stappen. Hierin staan de groene vlakken voor de zelfregulatiefases. De daaronder gekoppelde oranje vlakken bevatten de werkvormen. De blauwe vlakken staan voor de beweegactiviteiten. De cyclus begint bij de gele pijl. Het één keer doorlopen van een cyclus staat niet per se gelijk aan één les. Afhankelijk van de voortgang kunnen de stappen/fases ook in stukken worden aangeboden en worden verspreid over meerdere lessen.



**Figuur 3** Overzicht stappenplan met regulatiefases, werkvormen en beweegactiviteiten



**Foto 1** Co-regulatie

**Stap 1: Bewegen**

De leerlingen beginnen in teams aan een volleybal spelvorm. Dit kan gewoon een spelvorm zijn zoals een 4 tegen 4 of iets dergelijks. Het doel van deze beweegactiviteit is dat leerlingen door het ervaren van het spel inzicht krijgen in hun eigen vaardigheid. De eerste stap bestaat dus vooral uit het veel spelen en ervaren.

**Stap 2: Evaluatiefase**

De leerlingen gaan met hun team in een cirkel zitten met in het midden de placemat (zie foto 1). Zij starten met een evaluatiefase. De leerlingen moeten eerst een zelfbeoordeling maken, om vervolgens te bepalen waaraan ze gaan werken. Zij beoordelen dus zichzelf op de rubric, dit wordt gedeeld en overlegd met de teamgenoten. Na overleg wordt de eerste opdracht per leerling opgeschreven op de placemat (b.v. een leerling heeft niveau 2 bij het serveren en niveau 3 bij het opvangen van de bal over het net).

**Stap 3: Planningsfase**

Alle leerlingen hebben nu een beoordeling. De volgende fase is het plannen. Hierin maakt de leerling de keuze tussen de twee vaardigheden in het volleybal. De leerling mag voor zichzelf nu een leerdoel maken (b.v. de leerling staat nu op niveau 2 bij het serveren en wil graag naar niveau 3). Daarbij bedenkt de leerling welke verandering nodig is op dit leerdoel te behalen (b.v. om het leerdoel te behalen moet de leerling zorgen dat hij/ zij de bal standaard over het net serveert in het veld van de tegenstander). De leerling bedenkt dit eerst zelf en kan hierbij dus hulp krijgen van de andere teamleden. Samen zorgen ze voor een antwoord waar iedereen het mee eens is. Het antwoord schrijven ze onder de vorige opdracht op de placemat.

**Stap 4: Bewegen**

De docent biedt beweegactiviteiten aan waar iedere leerling aan het eigen leerdoel kan werken. In dit geval dienen er oefenvormen aangeboden te worden waaraan ze of aan

de service of aan het opvangen van de bal over het net kunnen werken.

### Stap 5: Monitoringsfase/bewegen

Na een bepaalde speeltijd wordt er kort stilgestaan bij het leerdoel en hoe het nu gaat. Dit doen ze zonder placemat en bestaat uit een zeer kort overleg, dit kan gewoon staand in het veld bijvoorbeeld. Eventuele aanpassingen kunnen ze samen met het team en/of docent doorvoeren. Daarna kan de beweegactiviteit worden hervat.

### Stap 6: Bewegen

Bij de laatste stap komen we weer terug bij de beweegactiviteit uit de eerste stap. Bij het uitvoeren van deze spelactiviteit kunnen de leerlingen zien of zij daadwerkelijk een verbetering hebben doorgemaakt en hun leerdoel hebben behaald. Ook hier draait het veel om het spelen en ervaren van de eigen vaardigheid in het volleybalspel.

### Stap 7: Evaluatiefase

In de laatste stap is het van belang dat de leerlingen terugblikken op het voorgaand proces. Dit doen ze opnieuw door het maken van een zelfbeoordeling, die vervolgens wordt overlegd met de andere teamleden. De conclusie van opdracht 4 wordt weer genoteerd op de placemat. Hier wordt zichtbaar of de leerlingen hun doel hebben behaald en of ze met behulp van anderen kunnen aangeven hoe dit proces verlopen is (b.v. "Ja, het doel is behaald. Niveau 3 is behaald omdat ik de bal onderhands standaard in het veld van de tegenstander kan serveren"). Afhankelijk van de uitkomst kan er wellicht een nieuw leerdoel ontstaan voor de volgende les (b.v. de volgende les wil ik graag naar niveau 4 of ik wil de volgende les werken aan het opvangen van de bal over het net).

### Rol van de docent

Aangezien leerlingen zelf veel doen, heeft de docent meer handen vrij om ondersteuning te bieden aan de teams die dat nodig hebben. Het is hier van belang dat de docent een stap terug doet en ruimte laat voor de teams om de opdrachten zelf op te lossen. Naast het regelen van de materialen zorgt de docent er ook voor dat de leerlingen tijdens de placemat methode elkaar kunnen aankijken en eenvoudig kunnen communiceren. Daarnaast is het bewaken van de

sociale veiligheid zeer belangrijk. Een vriendelijke- en doelgerichte sfeer zorgt hierbij dan ook voor een beter resultaat. Wellicht kost het in eerste instantie meer tijd en moeite om co-regulatie in het samenwerkend leren aan te bieden aan de leerlingen. Het is zowel voor de docent als de leerling vrij nieuw. Voor dit proces moet dan ook de tijd worden genomen. Als leerlingen op termijn beter leren zelf-reguleren hebben zij steeds minder hulp nodig van de medeleerlingen of de docent. Uiteindelijk leert de leerling beter te reflecteren op zichzelf en zelf doelgericht (vervolg)stappen te nemen voor een beter leerproces in LO en daarbuiten.



#### Bronnen

Doomen, R. J. A. (2022). *Het ontwikkelen van zelfregulatie door co-regulatie in de les LO. Een quasi-experimenteel onderzoek naar het effect van co-regulatie op zelfregulatie en autonomie*. [https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit\\_fontys:oai:surfsharekit.nl:895a6e66-eb5b-4288-9f7a-ecb09ad14833](https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_fontys:oai:surfsharekit.nl:895a6e66-eb5b-4288-9f7a-ecb09ad14833)  
 Hadwin, A., Järvelä, S., & Miller, M. (2017). Self-regulation, co-regulation, and shared regulation in collaborative learning environments. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, 2, 83-103. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-6>  
 Luttrell S., & Chambers F. C. (2013). *Senior Cycle Physical Education Curriculum & Instructional Models*. Dublin: Eprint.ie LTD.

#### Masterthese Het ontwikkelen van zelfregulatie door co-regulatie in de les LO



[bit.ly/3wP7VG3](https://bit.ly/3wP7VG3)

#### Contact

[robbertjandoomen@gmail.com](mailto:robbertjandoomen@gmail.com),  
[rdoomen@lmc-vo.nl](mailto:rdoomen@lmc-vo.nl)

**Robbert-Jan Doomen** is docent lichamelijke opvoeding bij het LMC Zuiderpark College en heeft de Masteropleiding Sport- en bewegingsonderwijs (MA) afgerond aan de Fontys Sporthogeschool.

#### Foto's

Robbert-Jan Doomen

#### Kernwoorden

co-regulatie, zelfregulatie, samenwerkend leren, placemat methode, vmbo