

Zelfregulatie in het bewegingsonderwijs #hoedan?

Waarom weet Hannah zichzelf in de gymles altijd goed uit te dagen en blijft Noor een beetje hangen op hetzelfde niveau? En hoe kan het dat Stefan voor aanvang van de les al bezig is met een voetbal en ik Derk steeds moet helpen herinneren waar hij op moet letten? Het heeft te maken met motivatie en de vaardigheden om het eigen leren te reguleren. Maar hoe stimuleer je dat dan?

TEKST ARJAN PRUIM E.A.

LO als ontwikkelomgeving voor zelfregulatie

Zelfregulatie is "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 les LO leent zich bij uitstek erg goed voor het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden omdat het leerlingen in staat stelt om regelmatig het cyclische proces van zelfregulatie te doorlopen (zie figuur 1).



▲
Figuur 1: Cyclus van zelfregulatie aangepast model van Jonker, et al. 2011

Zo kunnen leerlingen makkelijk concrete doelen stellen (ik wil leren zo recht mogelijk te draaien) en is er direct zicht op het wel of niet behalen van een resultaat. Ook kan er duidelijk inzicht in verschillende niveaus worden geboden (van koprol

naar tipsalto naar vrije salto) en er is voldoende ruimte om leerlingen keuzemogelijkheden te bieden (welke oefensituatie heb ik nodig om beter te worden). Daarnaast ontvangt een leerling voortdurend feedback op zijn prestaties van bijvoorbeeld de leerkracht of klasgenoten. Kortom, een ideale omgeving om aan de slag te gaan. Het vraagt een andere manier van ontwerpen en begeleiden. Het ontwerp moet voldoende vrijheidsgraden bieden en de begeleiding moet meer gericht zijn op het zelfreguleren. Dat is best lastig, omdat de meeste docenten hier weinig ervaring mee hebben. Dus hoe doe je dat dan? Het Instituut voor Sportstudies Groningen heeft in samenwerking met de praktijk een ondersteuningsaanbod ontwikkeld dat de LO-docent in staat stelt om zelfregulatie meer te stimuleren. In dit artikel zullen we ingaan op het ontwerpen van en begeleiden bij een les gericht op zelfregulatie.

1 Ontwerpen van lessen gericht op het stimuleren van zelfregulatie

Bij het ontwerpen van je les is het van belang dat je nadenkt over hoe je de leerlingen niet alleen de inhoud van de les maar ook de strategie om daar te komen eigen leert maken. Met andere woorden; Hoe ontwerp ik een les die geschikt is om leerlingen te laten oefenen met zelfregulatievaardigheden? Dat betekent dat je in je lesontwerp in ieder geval wilt zorgen voor duidelijke doelstellingen, inzicht in niveaus en keuzemogelijkheden.

Hoeveel (keuze)vrijheid je leerlingen biedt, hangt uiteraard af van de beginsituatie van de leerlingen. Hierbij kan je denken aan de mate waarin zelfregulatievaardigheden beheerst worden, de mate van zelfstandig werken, motivatie

die leerlingen hebben voor de activiteit en de bewegingsvaardigheid (zie figuur 3). Op basis van deze factoren bepaal je welke mate van vrijheid passend is voor jouw leerlingen. Vervolgens dien je nog te bepalen waarin je leerlingen keuzevrijheid geeft. Hierbij kun je denken aan:

- **Inhoudelijke keuzes;** welke sport, welke leerdoelen en waarop getoetst wordt
- **Aanpak;** oefenvormen, keuze uit materialen en wel of niet samenwerken
- **Tempo;** hoeveelheid te besteden tijd per ronde of het aantal pogingen.

(Ros et al. 2020)

Klein beginnen

Om leerlingen (en jezelf) te laten wennen aan deze aanpak kan je overwegen om niet direct de hele les te richten op zelfregulatie. Het format in figuur 3 kan helpen om tot een ontwerp te komen voor een deel van de les. In dit voorbeeld wordt uitgegaan van een les freerunning gegeven in drie vakken, waarbij er in één van de vakken expliciet aandacht is voor zelfregulatie. Ook is te zien dat de vaardigheid reflecteren centraal staat en dat er drie niveaus zijn waarop leerlingen de oefening kunnen uitvoeren. Wat verder opvalt is dat de docent klassikaal vragen stelt om leerlingen aan te zetten tot reflectie.

Figuur 3: Voorbeeld van een lesvoorbereiding

BEGINSITUATIE

DATUM	12-1-2020
KLAS	VMSO TL2
SPORT/THEMA	FREE-RUNNING
DUUR LES	45 MIN

BEWEGINGS-VAARDIGHEID	Beginner 12	Gevorderd 8	Expert 5
REFLECTEREN	Beginner 15	Gevorderd 5	Expert 5
PLANNEN	Beginner 12	Gevorderd 8	Expert 5
MONITOREN	Beginner 12	Gevorderd 8	Expert 5
EVALUEREN	Beginner 8	Gevorderd 12	Expert 5
MOTIVATIE T.A.V. TAAK	Beginner 5	Gevorderd 10	Expert 12

Ontwerp

Lesactiviteit

Omschrijf de aangeboden activiteiten

Les free-running waar leerlingen kennis maken met verschillende oefenvormen (3 vakken). In één vak, bij één oefenvorm, de Bayo-Flip, ligt nadrukkelijk de focus op zelfregulatie (in de overige vakken andere oefeningen aanbieden).

Leerlingen krijgen inzicht in niveaus door video en kijkwijzer te bekijken.

Kijkwijzer: 1. Welke vaardigheid? 2. Welke oefenvorm? 3. Welke focus? 4. Welke instructie? 5. Welke aanwijzingen? 6. Welke vragen? 7. Welke materialen? 8. Welke tijd? 9. Welke groep? 10. Welke begeleiding?

Uitvoering niveau van de activiteit

Aantal niveaus binnen de activiteit: 3

Omschrijf de niveaus

Geel) rustige aanloop, rolt met rug over de mat, landt op voeten

Groen) Snelle aanloop, springt raak met rug maar kort de mat, landt op voeten

Blauw) Snelle aanloop, springt en rolt met rug over de mat te raken, landing op voeten met gericht naar de minitrap

SITUATIESCHETS

Begeleiding

Op welke vaardigheden wil je je begeleiding richten?

REFLECTEREN ☐

PLANNEN ☐

MONITOREN ☐

EVALUEREN ☐

Leerlingen hebben vooral moeite met reflecteren. Hier zal deze les de focus op liggen. Mogelijk in de volgende lessen toename aandacht voor de andere zelfregulatieve vaardigheden.

Noteer hier (ideeën) je instructie en aanwijzingen die je verwacht te gaan geven. Probeer deze te richten op de vaardigheden waarop je leerlingen wilt focussen.

Verwachtingen: Wat kun je bij deze oefening al goed? Wat wil je nog beter kunnen? Hoeveel/hoelang moet je daar nog voor oefenen?

Ik wil direct starten met oefenen (verkennen). Ongeveer 5 min. Daarna moeten leerlingen hun begin niveau aangeven. Ik doe dit klassikaal en stel de volgende vragen:

1) Op welke kleur kan jij de bayo-flip? Waaron? Noem eens twee voorbeelden?

2) Wat zou je nog beter kunnen doen?

Dan ongeveer 5 tot 8 minuten oefenen en het herhalen van de vragen. Als toevoeging wil je dat leerlingen de koppeling met de video en/of kijkwijzer maken.

Overige vragen die ik tijdens het begeleiden kan stellen:

Wat kan je al goed binnen deze oefening?

Hoe komt het dat je dit al goed kan?

Wat kan je nog niet zo goed van deze oefeningen?

Lesplan

Groepen maken op basis van

BEWEGINGSVAARDIGHEID ☒

NIVEAUS VAN ZELFREGULATIE ☐

MOTIVATIE T.A.V. DE TAAK ☐

KEUZE VAN DE LEERLING (ACTIVITEIT) ☐

ANDERS ☐

Tijd

0 - 5 Algemene instructie

5-12 Eerste oefenronde en korte evaluatie

12 - 20 tweede oefenronde en korte evaluatie

Wisselen van vak (2x) 15 min.

Lesplanning

Materiaal

Trampoline 2 x

Dikke mat 2 x

Kast 2 x

Lange mat

Wandrek

6 x turnmat

Bronnen

Akker, J. van den (2003). Curriculum perspectives: an introduction. In J. van den Akker, W. Kuiper & U. Hameyer (eds.), *Curriculum Landscapes and Trends*, (pp. 1-10). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Jonker, L. (2011). *Self-regulation in sport and education: important for sport expertise and academic achievement for elite youth athletes*. Groningen, (Proefschrift Groningen).

Ros, A. & Castelijn, J. (2014). *Gemotiveerd leren en lesgeven; de kracht van intrinsieke motivatie*. Bussum: Coutinho

Stichting Leerplan Ontwikkeling (2020). *21e-Eeuwse vaardigheden; zelfregulering*. Opgehaald op 20 mei 2020 van <https://www.slo.nl/thema/meer/21e-eeuwsevaardigheden/zelfregulering/>

Van de Pol, J., Volman, M., & Beishuizen, J. (2012). Promoting teacher scaffolding in small-group work: A contingency perspective. *Teaching and Teacher Education*, 28(2), 193-205.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R. & Zeidner, M. (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press



▲
Figuur 5: Do's en don'ts in het begeleiden van zelfregulatie op basis van Zimmerman, 2000

Vervolg

Een vervolgstap zou kunnen zijn dat je leerlingen laat oefenen met meerdere stappen uit de cyclus. Dit kun je bijvoorbeeld doen door leerlingen te bevragen op hun aanpak en het behaalde resultaat (evalueren). Een andere mogelijkheid is meer (keuze)vrijheid bieden passend bij het niveau van de leerling.

2 Begeleiden van zelfregulatie

Met alleen een lesopzet ben je er nog niet. Het begeleiden van zelfregulatie vraagt afstemming op het niveau van de leerling door het stellen van de juiste vragen en door te scaffolden. Scaffolding heeft als doel om op maat te ondersteunen in de zone van de naaste ontwikkeling waarbij een belangrijk

kenmerk contingentie is (Van de Pol, et al. 2012). **Contingentie** betekent het aansluiten op het niveau van de leerling door steeds goed te checken wat er speelt en de juiste strategieën in te zetten. Stel we geven een les volleybal over het bovenhands spelen en de aandacht van de les ligt op het reflectievermogen van leerlingen om hun eigen niveau in te schatten, dan zouden de volgende stappen doorlopen kunnen worden.

- 1 Het reflectieniveau achterhalen door in een gesprek of op papier te vragen naar het niveau van bovenhands spelen waarbij bijvoorbeeld 3 niveaus omschreven zijn. Er kan ook doorgevraagd worden waarom de leerling denkt dat niveau te hebben. Belangrijk hierbij is dat je zelf een beeld hebt van het volleybalniveau zodat je kan zien in hoeverre de reflectie overeenkomt met de werkelijkheid. Met deze stap stel je een diagnose over het reflectievermogen van de leerling.
- 2 In de tweede stap check je even bij de leerling of jouw interpretatie van zijn reflectie klopt: *'dus als ik het goed begrijp denk je dat je niveau ... hebt omdat ... (reden)'*
- 3 Als het niveau nog niet voldoende is, dan is het belangrijk om een hulpstrategie of interventie in te zetten. Denk aan het voordoen, het geven van een hint, instructie of feedback of het stellen van meer vragen: *'heb je een idee wat je zou kunnen helpen om je niveau te bepalen'* of *'we hebben iPads waarmee we een filmpje kunnen maken, zou je daar iets mee kunnen doen?'*
- 4 Nadat de leerling iets doet met jouw hulpstrategie is het belangrijk om te checken of daarmee iets veranderd is in het niveau van reflecteren. Nee? Dan starten de stappen opnieuw.
- 5 Nadat de leerling iets doet met jouw hulpstrategie is het belangrijk om te checken of daarmee iets veranderd is in het niveau van reflecteren. Nee? Dan starten de stappen weer opnieuw.

Afhankelijk van het niveau van zelfregulatie van de leerling zijn er ook een aantal do's en don'ts binnen het begeleiden. Deze zijn terug te vinden in figuur 5.

3 Visie ontwikkelen op het gebied van zelfregulatie

Naast het praktisch bezig zijn met zelfregulatie binnen het gymlokaal, is het ook belangrijk om na te denken over het bredere plaatje. Waarom wil je aan de slag met zelfregulatie? Mogelijk kan dit nog meer dilemma's oproepen: *ben ik als docent vooral bezig met leerlingen beter leren bewegen of met zelfregulatie (leren leren)? En wat is dan precies de plaats van zelfregulatie? Is dat een doel op zich of staat het ten dienste van beter leren bewegen?* Verder kan je nadenken over waar en hoe je in

het curriculum zelfregulatie wilt laten terugkomen en of je de ontwikkeling van zelfregulatie bij je leerlingen wilt volgen.

Wat je visie ook is, uiteindelijk willen we als vakdocenten LO een bijdrage leveren aan de kansen voor leerlingen om op een duurzame en plezierige wijze deel te kunnen nemen aan sport en bewegen. Wij zijn er, mede door ons onderzoek, van overtuigd dat deze aanpak daarbij kan helpen.

Onderzoek naar het ondersteuningsaanbod

Het ontwikkelde ondersteuningsaanbod is getest bij een groep van twaalf gymdocenten. In dit onderzoek stond de vraag centraal of docenten door het ondersteuningsaanbod beter in staat zijn om zelfregulatie bij hun leerlingen te stimuleren. Na afloop van het ondersteuningsaanbod was met name het item 'een zelfstandige leerling stimulerende docent' significant gestegen. Docenten waren dus beter dan voorheen in staat om als facilitator voor de groep te gaan staan, en meer bij de

leerlingen te laten. Veel van de deelnemende docenten herkenden dat ze zich op dit vlak hadden ontwikkeld: *"ik was vrij sturend van mezelf en dit heeft geholpen om er op een andere manier tegenaan te kijken en een andere insteek in de lessen te gebruiken"*. Alle deelnemers gaven aan dat ze handvatten hadden gekregen om hun lessen meer in te richten op een manier waarbij zelfregulatie een plek kon krijgen. Inmiddels wordt dit aanbod aangeboden als cursus binnen het leven lang leren traject van de Hanzehogeschool in Groningen. Meer informatie hierover is daarom te vinden via de website: <https://www.hanze.nl/nld/onderwijs/gezondheid/instituut-voor-sportstudies/opleidingen/voor-professionals/cursusaanbod-III>

Een uitgebreidere versie van dit artikel met meer informatie over het ondersteuningspakket en het onderzoek is te vinden op de KVLO-website.

Arjan Pruijm, Alien van der Sluis en Ingrid van Aart zijn allen docent-onderzoeker bij het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen. Remo Mombarg is lector bewegingsonderwijs en jeugdsport aan het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen.

Contact

j.a.pruim@pl.hanze.nl

Kernwoorden

zelfregulatie, stimuleren, bewegingsonderwijs

Advertentie

STROOIEN MET STUKJES GELUK

BIJZONDERE VERHALEN UIT HET BEWEGINGSONDERWIJS



In 1926 schreef Theo Thijssen *De gelukkige klas*, over meester Staal, onderwijzer op een Amsterdamse volksschool. Die is er gewoon een van dertien in een dozijn. Hij heeft dus best vaak het gevoel zijn greep op de klas even kwijt te zijn.

Maar er zijn ook momenten dat het hem lukt alle kinderen hun kans te geven, ongeacht hun mogelijkheden, ongeacht hun afkomst. Dat hij erin slaagt ze vertrouwen te geven in eigen kunnen. Dat hij het voor elkaar krijgt te 'strooien met stukjes geluk'. Dat overkomt zeker de bewegingsonderwijzers in dit boek. Nou ja, het overkomt ze

niet, ze boksen het voor elkaar, ze doen het zelf – dat heet vakmanschap.

Lees over Els (13) die tranen van geluk huilt als ze voor het eerst over de kast springt. Over Anne, voor wie de hele wereld aan haar voeten ligt nu ook zij de koprol kan. Over Fenna, die de voor haar te hoge lat gewoon wat lager legt en zo ook kan wat de anderen kunnen. Over Olaf, die 'achterloopt' maar nu wel zonder zijwieltjes fietst. En over die andere bijzondere kinderen. Ze zijn allemaal gelukkig omdat ze worden gezien en omdat het hun is gelukt. Draait het daar uiteindelijk niet om?



€12,99 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-67-8

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

39