

Samen bewegen regelen in de praktijk ④

Hoe leren omgaan met het boek?

Dit vierde artikel in de reeks over Samen bewegen regelen reikt handvatten aan voor studenten en startende leerkrachten. Samen bewegen regelen vraagt nogal iets van de leerkracht en de leerlingen. Zelfstandigheid, regels uitleggen en het aanpassen van een beweegarrangement zijn vaardigheden die een leerling niet vanzelf beheerst. Dit zijn allemaal vaardigheden die wij als leerkrachten moeten leren aan onze leerlingen. Maar als je zelf net aan het begin van je loopbaan staat en de meeste aandacht gaat nog uit naar bewegen verbeteren, hoeveel aandacht kan er dan naar het regelen, of het 'samen bewegen regelen'? In dit artikel laten we zien hoe studenten en collega's dit aanpakken en welke tips wellicht behulpzaam kunnen zijn. | Corike van de Merwe en Femke Rikkink

Verbeteren, regelen of waarderen?

In een les bewegingsonderwijs is het, zeker voor een startende leerkracht, zoeken naar de balans tussen de drie doeldomeinen bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen. Uitgangspunt is dat alle drie de doeldomeinen aandacht verdienen en dat er afhankelijk van het lesdoel, de beginsituatie en het verloop van de les accentverschillen zullen zijn.

Voor dit artikel interviewden we twee vierdejaarsstudenten, Esther en Niek, over hun eerste ervaringen met het boek Samen bewegen regelen. Niek geeft aan dat hij het van belang vindt om aandacht te geven aan het doeldomein bewegen regelen om zo de beweegtijd van de leerlingen te vergroten. "Ik werk vaak met lessenreeksen en in de eerste les besteed ik dan wat meer tijd aan de uitleg, omdat ik ook aandacht geef aan het regelen van de activiteit. Dit geeft niet, want in de volgende lessen hebben de leerlingen en ikzelf hier profijt van. De leerlingen regelen de activiteit samen, waardoor ze veel tijd hebben om te bewegen". Ook Esther

benadrukt dat ze bewegen regelen een belangrijk onderdeel van het vak vindt. "Vanuit mijn visie op bewegingsonderwijs, vind ik het belangrijk om aandacht te geven aan het sociale stuk. De gymzaal is één van de beste plekken in de school om sociale vaardigheden te oefenen". Beiden opvattingen zijn terug te vinden in het boek Samen bewegen regelen.

Ook de leerkrachtvaardigheden hebben invloed op de aandacht voor bewegen regelen. Heeft de leerkracht, naast de aandacht voor bewegen verbeteren, ook ruimte om de stap te maken richting bewegen regelen? En kan hij daarin eenvoudige regeltaken, of wellicht al iets complexere regeltaken, aanbieden en oefenen met de leerlingen? Samen bewegen regelen vraagt iets van de leerkracht. De leerkracht moet klaar zijn voor de stap om van leerkracht-gestuurd naar meer leerling-gestuurd les te geven. Dit vraagt van de lesgever om verantwoordelijkheden durven los te laten en deze steeds meer bij de leerlingen te plaatsen. "Dat is soms best puzzelen" zegt Esther. "Ik geef les op verschillende scholen en op de ene school

geef ik meer verantwoordelijkheid aan de leerlingen dan op de ander school. En als ik dan een leerling een regeltaak geef, dan kies ik soms bewust voor een bepaalde leerling die deze taak al goed kan, zodat ik zeker weet dat de activiteit loopt".

En waar te beginnen?

En als je dan hebt besloten om aandacht te geven aan het samen bewegen regelen, welke keuzes maak je dan? Onderstaand stappenplan kan hierbij helpen. Het is aan de leerkracht of student om per stap keuzes te maken passend bij de situatie.

Stap 1: regelthema

Net als bij de beweegthema's binnen bewegen verbeteren zijn er binnen Samen bewegen regelen regelthema's waar leerlingen aan kunnen deelnemen. Bij bewegen verbeteren zit er een opbouw in de beweegthema's, bijvoorbeeld: de bewegingsuitdaging van wegspeken is makkelijker dan die van mikken. Samen bewegen regelen kent een vergelijkbare opbouw in regelthema's: van arrangeren naar assisteren en dan afspreken. Het is voor studenten en startende leerkrachten aan te raden

Tabel 1 Totaaloverzicht Samen bewegen regelen

Doeldomein	Regelthema	Regeltaak	Regelrol	Regelknoppen
Samen bewegen regelen	Arrangeren van een beweegcontext	Op- en afbouwen	Bouwer	<i>Bouwknoppen</i> - Welk bouw materiaal - Welke bouw instructie
		Herstellen	Hersteller	<i>Herstelknoppen</i> - Wanneer herstelactie? - Welke doordraaisysteem?
		Aanpassen	Architect	<i>Aanpasknoppen</i> - Voor wie? - Welke ontwerpruimte?
	Assisteren bij een beweegactiviteit	Verzorgen	Verzorger	<i>Verzorgknoppen</i> - Welke fysieke zorg? - Welke mentale zorg?
		Beveiligen	Beveiliging	<i>Beveiligingsknoppen</i> - Welke fysieke ondersteuning? - Welke fysieke hulpverlening?
		Coachen	Coach	<i>Coachknoppen</i> - Welke leerhulp? - Wat is de strekking van de leerhulp?
	Afspreken van regels	Vertellen	Teamleider	<i>Vertelknoppen</i> - Hoeveel regels? - Welke partij/functieverdeling?
		Controleren	Scheidsrechter	<i>Controleerknoppen</i> - Welke maatregel? - Welke regelovertreiding?
		Overleggen	Burgermeester	<i>Overlegknoppen</i> - Wanneer overleggen? - Welk belang?

te beginnen met een eenvoudig regelthema, in de context van eenvoudige organisatie- en groeperingsvormen met dito beweegaanbod. "Bij een aantal groepen geef ik de leerlingen nog geen taken wat betreft het regelthema afspreken, omdat de dynamiek in de groep hier nog te onveilig voor is" verteld Esther. "De norm in de groep wordt bepaald door een paar leerlingen en zij luisteren niet naar een andere leerling die bijvoorbeeld de taak van teamleider of scheidsrechter krijgt. Het wordt dan voor de leerling met de regeltaak niet veilig genoeg om deze taak uit te voeren".

Stap 2: regeltaak en regelrol

Het boek Samen bewegen regelen beschrijft per regelthema drie regeltaken. Deze drie regeltaken lopen op in

moeilijkheid. Bijvoorbeeld bij arrangeren is de eenvoudigste regeltaak op- en afbouwen, daarna komt herstellen en later aanpassen. Niek had al eerder de activiteit pilonmikspel aangeboden in zijn lessen en de leerlingen waren dus bekend met het arrangement en de opdracht van deze activiteit. Hij koos ervoor om leerlingen de regeltaak herstellen te geven. Bij de middenbouw combineerde hij de rol van scheidsrechter met de rol van hersteller. De hersteller zorgde ervoor dat de ballen in de korf werden verzameld en dat de pionnen weer recht op werden gezet op de bank.

Stap 3: regelknop

De laatste en wellicht meest belangrijke stap gaat over de regelknoppen. De regelknop is een metafoor voor in hoeverre je een knop opendraait

om een regeltaak makkelijker of moeilijker te maken. In hoeverre je de knop opendraait hangt af van het doel van leerkracht en de leerwens van de leerling. In het gesprek met Niek blikken we terug op in hoeverre hij de regelknoppen heeft opgedraaid bij het aanbieden van het pilonmikspel aan een middenbouwgroep. Voor de hersteller zijn er twee methodische regelknoppen: wanneer herstelactie? En welk doordraaisysteem?

De eerste regelknop stond op eenvoudig: 'na een les onderdeel herstellen van het arrangement'. Niek vertelt: "Nadat het spel was afgelopen, legden de leerlingen de ballen terug in de korf en werden de pionnen weer op de bank gezet voor het volgende spel. Leerlingen hadden duidelijkheid over wat ze moesten



doen om een nieuw spel te starten en hierdoor kwam een volgend spel sneller op gang.

Voorbeeld per regelthema
Regelthema arrangeren

Student Suze bereidt een balanceractiviteit voor groep 7 voor. De leerlingen hebben in eerdere lessen al meerdere keren geoefend met de regeltaak bouwer en hersteller. Ze

wil de leerlingen nu laten kennismaken met de regeltaak aanpassen, de leerlingen vervullen dan de regelrol architect. De architect heeft als taak om de materialen of de opstelling van materialen zo te veranderen, dat de beweeguitdaging voor de bewegers boeiend blijft.

Ze kiest als activiteit het balanceren op een omgekeerde bank, een stabiel

vlak. Ze kiest de beweeguitdaging bewust niet te moeilijk, zodat er veel aandacht kan gaan naar het aanpassen van de activiteit. De balancerder stapt op de omgekeerde bank, loopt naar de overkant en stapt weer van de bank af. Naast de bank zet ze een korf met allerlei klein materiaal: foamblokken, kleine pionnen, grote pionnen, tennisrackets, verschillende kleine ballen en pittenzakjes. De leerlingen

Afbeelding 1 Rollen arrangeren; bouwer, hersteller, architect



bouwer



hersteller



architect

Afbeelding 2 Rollen assisteren; verzorger, beveiligger, coach



verzorger



beveiligger



coach

mogen voordat ze gaan balanceren eerst een uitdagende baan bouwen op de omgekeerde bank. Daarna gaan ze proberen in balans over hun zelfgebouwde balanceerbaan met hindernissen te lopen.

De twee aanpasknoppen waar Suze aan kan draaien zijn: voor wie? En welke ontwerpruimte? Ze laat leerlingen het arrangement aanpassen voor hun eigen beweeguitdaging. De ontwerpruimte is beperkt voor de leerlingen; zij maken alleen gebruik van de materialen die in de korf liggen. Suze kiest de materialen en zo heeft deze balanceeractiviteit een voorspelbaar, maar toch uitdagend vervolg.

Regelthema assisteren

Student Joost heeft in zijn stagegroep 4 de regelrol van verzorger ondertussen redelijk goed geïmplementeerd in de praktijk. De wijze waarop de verzorger per groep(je) wordt bepaald wisselt nog sterk, dus daar is nog winst te behalen. Toch denkt hij in dit geval dat zowel hij

als de leerlingen klaar zijn om te gaan werken met de regelrol beveiligger.

Deze les staat bij groep 4 minitrampoline met verhoogde aanloop op het programma. De beveiligingsknoppen waaraan gedraaid kan worden zijn de mate van fysieke ondersteuning en de mate van fysieke hulpverlening. In het geval van ondersteuning oefent Joost met de leerlingen het verbale ondersteunen bij de insprong in de minitrampoline, om de leerling te motiveren zo hoog mogelijk te springen. Opvolgend leert Joost de leerlingen de sandwichgreep om de groepsgenoten te beveiligen met de afsprong. Iedere beveiligger gaat het hele groepje beveiligen, daarna wisselt de beveiligger met één van de springers. Zo komen alle leerlingen aan bod als beveiligger en kunnen zij langere tijd oefenen in deze regelrol.

Regelthema afspreken

Vakleerkracht Jesse wil graag dat zijn leerlingen uit groep 6 beter worden in het afspreken van regels.

De groepsleerkracht merkte op dat er veel onenigheid is tussen leerlingen over de regels bij het spel 'kingen' op het schoolplein. De groepsleerkracht heeft gevraagd of Jesse aandacht wil geven aan het 'kingen' tijdens de gymles, en dan vooral aandacht besteden aan de afspraken.

Jesse kiest dus voor de activiteit kingen. Dit is voor groep 6 een bewegingsuitdaging op maat. Het zou mooi zijn als de leerlingen het afspreken van de regels ook buiten op het plein zelf kunnen organiseren. Daarom kiest Jesse voor de meest gemakkelijke regeltaak, het vertellen van de regels. De leerlingen krijgen dan de regelrol teamleider. Jesse introduceert een leskaart waar alle afspraken voor kingen op staan, deze afspraken zijn onderverdeeld in makkelijke afspraken (wie begint met de bal?), naar moeilijke afspraken (wat als de bal op de lijn stuiter?). Jesse geeft in elk groepje één leerling de taak van teamleider. De teamleider kan de leskaart gebruiken om zo te

Afbeelding 3 Rollen afspreken; teamleider, scheidsrechter, burgemeester



teamleider



scheidsrechter



burgemeester

bepalen welke regels van belang zijn om te vertellen aan de groep.

De vertelknoppen waar Jesse aan kan draaien zijn: hoeveel regels? En welke partij/functieverdeling? Jesse kiest ervoor om de teamleider te laten starten met het vertellen van een makkelijke regel. Later in het spel kan de teamleider dan lastigere regels vertellen aan de groep. Ten aanzien van de regelknop functieverdeling, verdeelt de teamleider de startposities over het groepje.

En hoe nu verder?

Esther en Niek zijn enthousiast over het boek. Hun eerste indruk is: het boek is makkelijk leesbaar, mooi vormgegeven en de indeling van regelthema, regel-taak, regelrol en regelknop is duidelijk. Volgens Esther geeft de tabel in de flap van het boek een mooi overzicht: "Deze tabel zou zo op de opleiding gebruikt kunnen worden". Niek is vooral te spreken over het praktijkdeel: "Als je student bent heb je soms nog weinig beeld bij bepaalde activiteiten. Dit boek helpt dan bij het organiseren

van de activiteit en zie ik als een mooie aanvulling op het basisdocument bewegingsonderwijs". Het bewegen regelen is geen nieuw doeldomein voor beide studenten, ze geven aan dat hier in de opleiding zeker aandacht voor is. Toch creëert dit boek bewustzijn en geeft het handvatten om aandacht te schenken aan het bewegen regelen. Ze geven aan dat leerlingen regelrollen krijgen, die ze normaal niet zo snel doen of waar ze niet de kans voor krijgen. En hoe zien Esther en Niek dit voor zich over vijf tot tien jaar? Ze hopen dan hun groepen beter te kennen waardoor het veiliger voelt om bepaalde regeltaken aan leerlingen te geven. "Je weet dan beter wat werkt en wat niet".

Met dit artikel is geprobeerd om voor studenten en startende leerkrachten de drempel te verlagen om met dit thema concreet aan de slag te gaan. Zowel voor de leerkracht als voor de leerling zijn er uiteenlopende mogelijkheden om op eigen niveau aan de slag te gaan met samen bewegen regelen. ●



Bronnen

Hazelebach, C. e.a. (2023). *Samen bewegen regelen*. Arko Sport en Jan Luitingfonds

Contact

Ca.hazelebach@planet.nl

Foto

Femke Rikkink

Kernwoorden

samen bewegen regelen, regelende rollen



Gebruik jij al de combinatie van een leerlingvolgsysteem en plansysteem in het bewegingsonderwijs?

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!



Volg Mij en Plan Mij bieden jou de tools die je werk leuker, makkelijker en betekenisvoller maken. Het leerlingvolgsysteem Volg Mij geeft je inzicht in de beweegvaardigheid en motorische ontwikkeling van je leerlingen. Plan Mij is een handige planningstool voor je lessen, waarmee je eenvoudig je lessen kunt aanpassen en verbeteren.



VolgMij is gebaseerd op de motorische leerlijnen en reguleringsdoelen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Hiermee volg je leerlingen op verschillende niveaus gedurende meerdere momenten per schooljaar. Daardoor krijg je een nauwkeuriger en betrouwbaarder beeld van de beweegvaardigheid van je leerlingen.



Met Plan Mij kun je snel en eenvoudig je dag-, week-, maand- of jaarplanning maken. Doordat Plan Mij bijhoudt welke leerlijnen je hoe vaak hebt aangeboden, zie je in een oogopslag of je ergens wel of niet voldoende aandacht aan hebt besteed. Plannen kan zo veel gestructureerder en nauwkeuriger.

Meer weten?

Kijk op www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij

janluitingfonds[®]
blijven groeien in je vak