

Kinderen aan de “macht”?
De autonomie van de leerling
bij beweegactiviteiten

Len van Rijn

- **Afgestudeerd HALO in 1996**
- **1996 – 1998 leerkracht L.O. in verschillende onderwijstypen**
- **1996 – 2008 vakleerkracht L.O. en MRT Haagse Nutsscholen**
- **2008 – heden Docent Praktische Bewegingsdidactiek (PBD) HALO (3 dagen)**
- **2008 – heden stafmedewerker Arbo en Huisvesting KVLO (2 dagen)**

Dilemma

Reguleringsdoelen binnen
'zwaaien', 'springen' &
'over de kop'

&

Hoe ga je om met
Veiligheid
Leerresultaat
Arbeid
Plezier

“Kinderen regelen het zelf wel “

Workshop

Ervaringsdeel :

Lesopstartmethode en pedagogisch klimaat

Workshopdeel :

Kinderen regelen “zelf” methodische voortgang/stappen

Reguleringsdoelen in BD

- Reguleringsdoelen op 3 vlakken:
 1. **t.a.v. het arrangement**
 - vb. arrangement inrichten, herstellen en aanpassen
 2. **t.a.v. regelingen**
 - vb. regels volgen, teams maken, functiewissels hulpverlenen.
 3. **t.a.v. reflecteren**
 - vb. reflecteren eigen bew., inschatting maken vd eigen bewegingsmogelijkheden.

Haalbaarheid ?

Autonomie van de leerling:

Van instructie aan naar zelfinstructie door de leerlingen

Kan dit op elke school ?

**Welke groepen zijn hier
aan toe ?**

En hoe zit het dan met veiligheid en aansprakelijkheid.

Investeren in

- **Pedagogisch klimaat**

- Sociale veiligheid

- **Consequent leerkrachtgedrag**

- Waar kan dat? → Goede sfeer, vertrouwen
- Hoe kan dat? → Lesopstart zelf eenduidig voordoen
- 5 W's in onderbouw

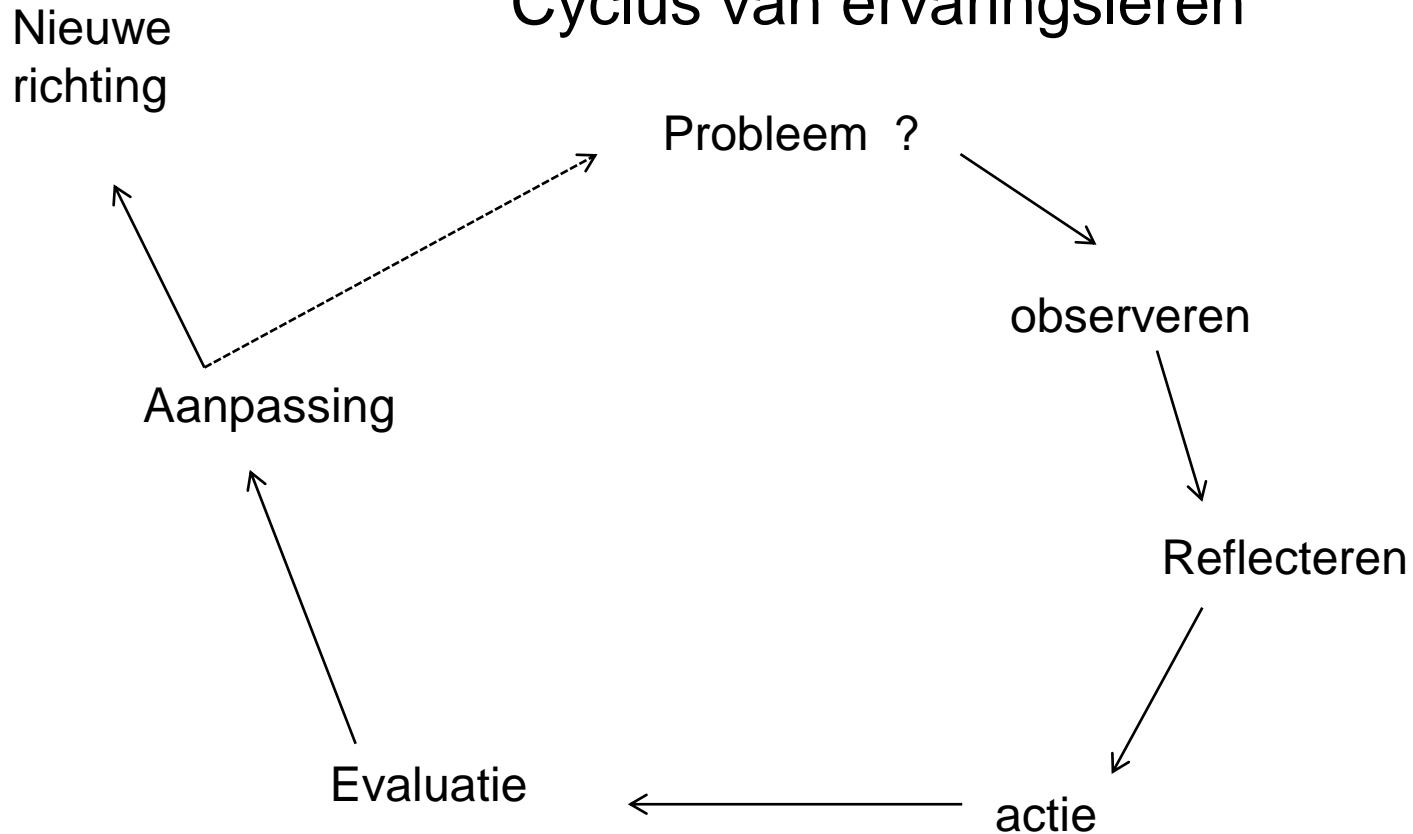
- **Structuur**

- Organisatorische kapstok: **lesopstarttheorie PBDc**
- Organisatie wijzer
- Regel meester/juf
- Leskaarten en reflecteren

Wanneer
Wat,
Wie
waar naartoe,
Wat dan

Ontwikkelen ?

Cyclus van ervaringsleren



Ontstaan lesopstarttheorie

- Lopende band rooster van half 9 tot 15.45 uur
- Geen pauze
- Zoektocht naar veilige oplossingen
- Wel onder toezicht groepsdocent ,maar die had meerdere taken (toezicht omkleden)
- Ontwikkeling consequente lesopstart
- Steeds meer door de kinderen zelf laten reguleren
- Uiteindelijke zelfregulering van de lesopstart

- Verder uitbouwen naar zelfregulering binnen de vaardigheden = “autonomie van de leerling” met als doel:

- Doel : van”instructie aan” naar “zelfinstructie door” de leerlingen.

Ontwikkelen ?

Cyclus van ervaringsleren

**Zelfregulerende
lesopstart**

Nieuwe
richting

Probleem ?

Geen Pauze

observeren

Situatie bekijken

Aanpassing

Reflecteren

**Ontwikkeling
Zelfregulering in
lesopstartmethode**

**Eigen handelen
bekijken en
verbeteren**

Evaluatie

actie

**Eenduidigheid in
handelen
Consequent
Leerkracht gedrag**

**Structuur
Sfeer
Regels
Orde en rust**

Hoe ziet die lesopstartmethode er dan uit ?

Uitgangspunten

- *Gymrij op lengte, arrangementsafstelling is noodzakelijk*
- Meerdere groepen/activiteiten
- Vloeiende overgang inleidende activiteit naar activiteit 1
- Geen organisatorische wisselingen tijdens les

Lesopstart theorie:

“kleine zalen, volle ruimten”

Inleidende activiteit:

- » Algemene warming up
- » Specifieke warming up
- » **Organisatorische voorbereiding**
- » sfeerbepaling

Organisatorische voorbereiding

Stappenplan:

- gymrij →
- groepen indelen en naar wachtpositie brengen →
- arrangement afstellen (leskaart) →
- warming up (algemeen / specifiek) →
- terug naar wachtpositie →
- plaatje, praatje, daadje →
- start activiteit

Voor beginnende
leerkrachten:
handige kapstok

Hoe maak je hier
“zelf”regulering van
?

Organisatie wijzer :

Vooraf:

-Hoeveel deelnemers

- aantal kids per groep op de org. wijzer zetten

Groep 1

Groep 2

Groep 3

Groep 4

Groep 5



4

4

5

5

5



Pylon 1

Pylon 2

Pylon 3

Pylon 4

Pylon 5

Regel meester/juf



Onder supervisie van
de groepdocent !!!?

- Geeft aan wanneer iedereen binnen is
- Begeleidt de groepsindeling en gang naar wacht positie
- Geeft aan wanneer kinderen de arrangementen mogen stellen
-

“Meester, mag ik
regelmeester zijn ?

Welke leerlingen zijn hier
aan toe ?
Kan dit op elke school ?

Lesopstart , door de kinderen zelf uitgevoerd onder toezicht van de groepsleerkracht

Stappenplan:

Kinderen zelf:

binnenkomen na omkleden

Gymrij

groepen indelen -> regel meester

naar wachtpositie brengen lopen

arrangement afstellen (leskaart)

Leerkracht :

warming up (algemeen / specifiek)

terug naar wachtpositie

plaatje, praatje, daadje)

start activiteit

Kinderen zelf (en leerkracht):

Reflecteren en de volgende stap



Praktijk

- Uitgebreide les en instructiekaarten

met tussendoelen als (zelf) controlemiddel

**Soms leerkracht vanwege
Dilemma:
Zelf regulering &
Risicovolle elementen**

Voorwaarden: (verantwoordelijkheid voor jezelf en voor elkaar)

- **Reguleringsdoelen t.a.v. reflecteren:**

Leerlingen kunnen:

- Reflecteren over eigen beweeggedrag
- Inschatting maken van de eigen bewegingsmogelijkheden.
- Elkaar stimuleren, coachen (maar ook afremmen)

Werkwijze

- Bekijken leerroute
- Filmpjes maken
- Maken leskaarten
- Keuze welke delen van de leerroute de kinderen zelf kunnen doen
- Keuze waar de leerkracht de keuze overneemt

Stoeltjeszwaaien

Leerroute:

Eerst zwaai-einde vormgeven

Achter klaarstaan bungelen

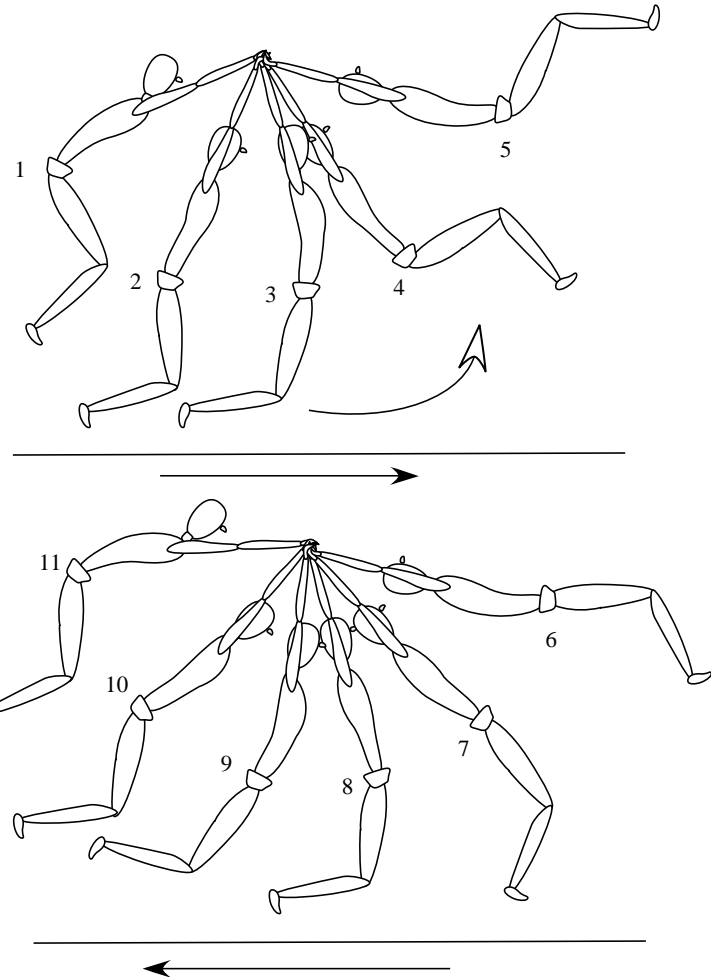
Achter klaarstaan afspringen

Achter klaarstaan zwaai-vermeederen

Ompolsen

Aanspringen zwaai-verb. en ompolsen

Zelfregulering: waar
neem je het als
docent over ?



Samenvatting reguleringen

- **Bokspringen dubbelspringen**
 - Tegenrotatie creëren door **goede** afduw
 - 2^e zweeffase creëren
 - Landing in balans = rechte afzethouding bij koppeling
- **Bokspringen touwzwaaien**
 - Tegenrotatie creëren door **goede** afduw
 - 2^e zweeffase creëren, lichaam rechtop duwen
 - Rechte lichaamshouding einde 2^e hoofdfase
 - Landing in balans
- **Rollen schuin vlak (hoofd vrij)**
 - Op handen steunen
 - Billen over het hoofd, armen gestrekt
 - Rollen over de schouder.
- **Duikelen vo aan de zwaaiende trapeze**
 - Stabiele steun
 - Gecontroleerde duikeling VO
 - Stabiele steunzwaai
 - Combinatie

Praktijk

- Voorbeeld Lesopstartmethode
- Leskaart Rollen
- Leskaart trapeze steunzwaaien
- Leskaart dubbelspringen
- Leskaart bokspringen touwzwaaien

Vragen of contact ?

Len van Rijn: L.n.vanrijn@hhs.nl