

Bewegen en regelen in PO

Van survival of the fittest naar zelfregulerende lessen

Amper 21 jaar oud was ik, net afgestudeerd en klaar om zelfstandig les te geven. Met gezonde Amsterdamse bluf en creatieve oplossingen dacht ik dat het allemaal wel zou meevallen. Hoe anders waren die beginjaren helaas! Wellicht ben ik de enige, maar wie weet herken jij je ook in de onrust in de beginperiode van je lesgeven. Het gevoel afgestudeerd te zijn als politieagent in plaats van gymdocent, het organiseren van de lessen als een verkeersregelaar en het standvastig achter de feiten aanlopen.

TEKST OSCAR SCIPIO

Dit moest echt anders! Ik moest op zoek naar nieuwe ideeën en mogelijkheden om te zorgen voor een les die zelfregulerend is, waarbij er niet constant een interventie nodig is van de leerkracht en waar zelfstandig werken de norm is. Ik wilde naar een les waarbij de kinderen het

eigenaarschap van de les zelf dragen en waar het niet alleen gaat om motorische verbetering, maar waar ook sociale vaardigheden centraal staan. Sociale vaardigheden die de leerlingen oefenen vanuit meerdere rollen. Het doel moet niet zijn dat ik als docent aan het einde van de dag met al mijn enthousiasme mijn energie heb verspeeld,



▶
Per activiteit
een lintje

maar dat de intensiteit voor de leerlingen hoog is. Van survival of the fittest-leerkracht naar een zelfstandige les met fitte leerlingen.

Bewegen en regelen in de praktijk

De eerste uitdaging lag bij de kleuters. Vanwege kortere lestijden was ik vanaf het begin genoodzaakt om voor een vrije keuze les te kiezen. Het doel voor bewegen en regelen bij kleuters zat hem in de rollen beweger en organisator. Hoe zorg je ervoor dat de kinderen zelfstandig aan de slag gaan, een spelletje opstarten (samen) en op gang houden?

Om ervoor te zorgen dat alle kinderen aan het werk kunnen in deze vrije beweegsituatie koos ik altijd voor zes á zeven onderdelen. Hierbij werk ik met een lintjes systeem, waardoor de leerlingen verdeeld worden over de zaal. Ben je klaar met een spel, dan leg je het lintje om de bijbehorende kleur pion en kies je een ander spelletje uit. Vooral bij de eerste groep leerlingen werkt dit systeem erg veilig. Zij kiezen in eerste instantie eerst voor het alleen bewegen en zoeken de spelletjes waar je met elkaar beweegt op als ze daaraan toe zijn. Daarom maak ik altijd een verdeling van ver-

▼
Gebruik van
zandlopers



schillende leerlijnen die verspreid over de zaal zorgen voor herkenning en uitdaging op het niveau dat past bij de kinderen. Door differentiatie toe te passen kunnen zowel de zwakke bewegers als de sterke bewegers hun eigen pad kiezen, zodat dit altijd leidt tot een succesmoment. Volgens mijn visie de basis van ontwikkelen.

Attributen voor zelfregulatie in groep 2

'Meester hij dringt voor, hij zwaait te lang op de schommel, zij haalt mij in', zorgden vaak voor het politieagent effect. Door duidelijke afspraken en gebruik te maken van zelfregulerende attributen leren de kleuters zich te houden aan regels op een niveau dat bij hen past. Zo is het begin van de wachtbank altijd bij de pion, past de kleur van de pion bij het lintje dat hoort bij het spel en starten we altijd als het belletje is gegaan. Hiervoor gebruik ik handbelletjes uit de muziekkist, die aangeven wanneer de volgende kan starten. Het geluid werkt hierbij beter dan afspreken wanneer de volgende mag starten.

Bij spelletjes waar het gaat om tijd, zoals bij zwaaien, maak ik gebruik van zandlopers. Als de schommel(s) bewegen, draaien we deze om en als hij leeg is roepen we 'stop, de tijd is om'. De kinderen uit groep 2 hebben tijdens de les (onbewust) een sturende rol. Zij helpen de jongste bewegers door handen te geven, aan te geven hoe de lintjes werken of bij het opstarten van een spel.

Het nadeel wat je vaak hoort bij een vrije keuze les is dat niet alle onderdelen door de kinderen gedaan wordt. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen leg ik één of meerdere malen de les stil om de kinderen te wijzen op het feit dat zij nog twee of drie onderdelen kunnen doen. Tevens kunnen er dan nog afspraken worden gemaakt of voorbeelden worden gegeven.

Eenvoudige rollen in groep 3

Bij groep 3 maak ik de overgang van een vrije keuze les naar een les in groepjes. De ene les mogen zij vrij kiezen en de andere les doen wij dezelfde spelletjes in groepen. Je ziet hierbij dat de kinderen zelfstandiger spelen en spelletjes met elkaar goed op gang kunnen houden. De winst van het lesgeven van de kleuters is hier ontzettend goed terug te zien. Alle regels en afspraken zijn bekend en ik leer de kinderen om dingen zelf op te lossen.

Vanaf deze leeftijd starten de leerlingen met basale scheidsrechter rollen, waarbij leerling A, leerling B helpt bij het eerlijk spelen. Bij het verspringen legt de scheidsrechter bijvoorbeeld een zakje ter hoogte van de landing neer. Na het springen mag de springer bij de volgende in de rij functioneren als scheidsrechter.



Bij het verspringen kiezen de leerlingen hun eigen afstanden. Om de veiligheid te waarborgen starten zij vanaf pion groen of blauw. De scheidsrechter plaatst een pittenzak aan de zijkant van de dikke mat ter hoogte van de landing. De landing dient voorbij de tape op de dikke mat te zijn (1 meter), voordat je naar een volgende pion mag (50 cm verder). Hierdoor differentiëren zij zelf, maar wel binnen een veilige marge.

Bij spelletjes als lijnbal houdt de scheidsrechter de score bij. Voor beide teams/spelers liggen er drie blokken. Als er een punt gescoord wordt dan plaatst de scheidsrechter het blokje rechtop en wie als eerste al zijn/haar blokken omhoog heeft gewint het spel. De scheidsrechter wordt vervolgens de nieuwe uitdager. Doordraaisystemen binnen spel- en toestelvormen komen hierbij steeds vaker aan bod. En soms is dit nog erg lastig voor de jongsten. Met tape plak ik pijlen op de vloer om het doordraaisysteem kracht bij te zetten. Is het spel afgelopen, dan volg je de pijlen. Dit zorgt voor rust en duidelijkheid die verbaal niet altijd overkomt.

Toenemende zelfstandigheid in groep 4/5

Vanaf groep 4 en 5 wordt er vooral in groepen gewerkt. De regels en afspraken zoals hierboven beschreven worden nog altijd toegepast, maar de hulpmiddelen worden minder vaak ingezet. Bij de groepen 6-8 komt naast de rol als beweger en organisator ook de rol als beschouwer erbij. Beschouwer naar jezelf of naar anderen in de rol van coach of scheidsrechter.

Bij toestelvormen als de wendsprong, ringzwaaien of salto springen maak ik gebruik van videodelay. Met dit programma kunnen de kinderen zichzelf terugzien en zodoende zichzelf of elkaar feedback geven.

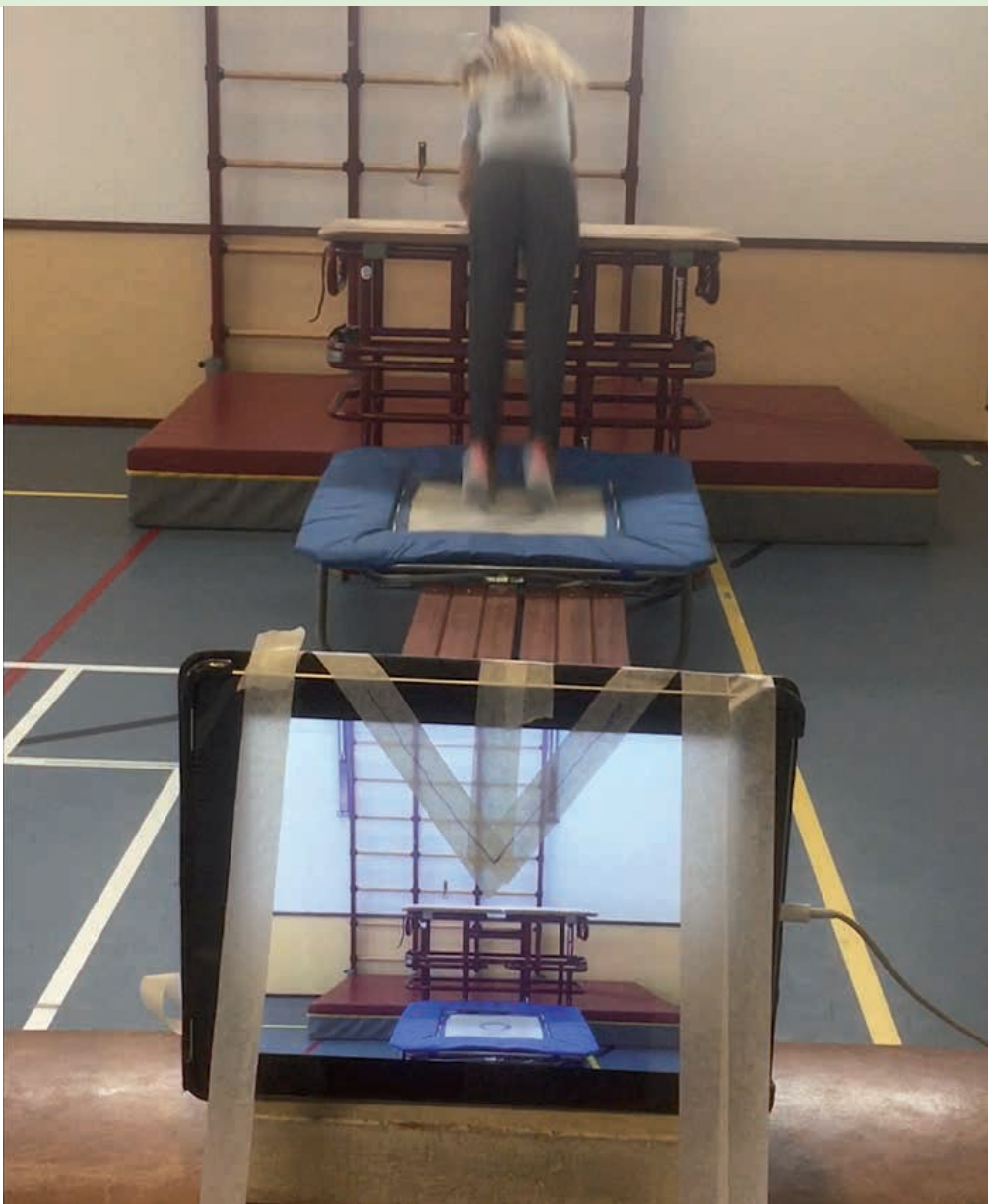
Differentiëren door zelf laten kiezen

Om kinderen te motiveren maak ik vaak gebruik van een lintjessysteem, waarbij de kinderen zelf

▲
Verspringen



▶
Blokjes rechtop zetten



◀ Hurkwendsprong

Hier maken we gebruik van videodelay. De kinderen springen de wendsprong en kijken vervolgens op het scherm waar tien seconden later hun sprong in beeld komt. Ik heb tape opgeplakt om aan te geven welk niveau je springt. Voor niveau 4 dien je bijvoorbeeld binnen/boven de schuine lijn te komen met je benen. Voor niveau 5 tip je kort de kast aan en gaan je benen door de verticale lijn. Hierdoor worden de leerlingen gestimuleerd om de benen steeds hoger op te zwaaien en is het makkelijker aan te duiden binnen welk niveau ze springen. 'oh...meester, ik spring nu niveau 3, want ik ga over de kast, maar heb mijn benen nog niet hoog genoeg'.

▼ Tellen met blokjes



hun differentiatie kunnen toepassen. Buiten de regels van het standaard spel kunnen de kinderen er zelf voor kiezen om het moeilijker te maken of juist makkelijker. Door een groen lintje te pakken mag je bijvoorbeeld gebruik maken van meerdere vrijplekken bij tikspelen, mag je bij lijnbal de bal vangen, mag je bij trefbal afwerpen met je handen of speel je met een klein doeltje bij doelspelen. Door een rood lintje te pakken ga je voor meer uitdaging. Bij tikspelen mag je geen gebruik meer maken van een vrijplek, bij lijnbal speel jij in één keer door, bij trefbal geldt een vangbal van jou

Bij tien tellen in de rimboe houden de kinderen zelf de telling bij door middel van de blokken. Als het spel is afgelopen spelen we 'The Voice of Silence', waarbij de twee zoekers op de jury stoel gaan zitten met hun rug naar de groep toe. Als zij het stil genoeg vinden drukken zij op de knop en draait hun Voice of Silencestoel om en kiezen zij twee nieuwe zoekers. De kinderen fungeren hier eigenlijk als 'politieagent', wat zij blijkbaar veel beter kunnen als ik, want het spel is zo weer opgestart.



Twee tegen twee vier op een rij. De scheidsrechter zorgt ervoor dat de leerlingen eerlijk spelen.

niet (tenzij de gooier ook een rood lintje heeft) en bij doelspelen speelt dit kind met het grootste doel. Je kunt dit systeem eindeloos toepassen.

Met deze opzet leer ik kinderen dat een spel het leukst is als de kans op winnen of verliezen nagenoeg gelijk is. En daag ik kinderen uit om hierin de grenzen te zoeken. Hierdoor hebben zwakkere bewegers in een heterogene groep net zoveel kans om te winnen als de sterke bewegers.

Motiveren door belonen in groep 7/8

Bij de groepen 7-8 is de motivatie soms een probleem om een spel op gang te blijven houden. Hierbij gebruik ik vaak lintjes als beloning in combinatie met bijvoorbeeld een rekenles. Bij badminton kunnen de leerlingen met de tafel van 10 lintjes verdienen. Sla je tien keer over, dan verdien je een lintje als team. Voor een tweede lintje moet je twintig keer overslaan et cetera. Hierdoor blijven de leerlingen gemotiveerd om een volgend doel te halen. Het lintensysteem pas ik ook toe bij miksituaties of doelspelen.

de bank te belanden. Als nieuwe tegenstanders een lintje of wellicht twee lintjes hebben dan starten zij met een groter doel. Hierdoor lukt het om uiteindelijk het spanningsveld van winnen en verliezen dichter bij elkaar te krijgen, waardoor beide partijen er plezier in houden.

Leerlingvolgsysteem

Op het gebied van leren maken wij in Almere ook gebruik van het leerlingvolgsysteem Volg Mij. Ook hierin kiezen de kinderen hun eigen pad en dagen ze zichzelf uit met moeilijkere uitdagingen. Volg Mij is gebaseerd op verschillende differentiaties die ik ook in mijn reguliere lessen toepas. 'Meester wat moet ik doen voor de volgende stap'? Dit zorgt voor gemotiveerde leerlingen die bezig zijn met hun eigen niveaukeuze in het leerproces.

Nu 17 jaar later

Zo langzamerhand voel ik mezelf minder een politieagent dan voorheen. De kinderen leren steeds beter om zelf in oplossingen te denken of de organisatie zorgt ervoor dat zij hiertoe komen. Ik ben er zeker nog niet, maar één ding is zeker; door schade en schande heb ik een zelfregulerend systeem opgezet, waar leren op je eigen niveau de norm is. En daar ben ik best een beetje trots op...

Foto's

Oscar Scipio

Contact

o.scipio@avontuur.asg.nl

Kernwoorden

zelfregulering
bewegingsonderwijs,
bewegen regelen,
basisonderwijs