

Regelende rollen in VO

Het leren van 'Bewegen en regelen' is één van de sleutels die toegang geeft tot deelname aan de bewegingscultuur. Leerlingen dienen zich te oriënteren op een aantal regelende aspecten. (*Basisdocument bewegingsonderwijs VO*). In de tweede fase is het één van de domeinen waarin eindtermen zijn geformuleerd omtrent regelende rollen. Hoe gaat dat in de praktijk?

TEKST MAARTEN MASSINK

Beginnend in PO

In het artikel van Oscar Scipio over ervaringen met 'Bewegen en regelen' in het PO komt naar voren dat in het PO er ruime aandacht is voor leerlingen zelfstandig te leren werken en samen een bewegingssituatie regelend op gang te bren-

gen en te houden. Zelfregulatie door leerlingen is van groot belang om de effectiviteit van de les te vergroten en de docent te ondersteunen. Bovendien heeft het een belang in het leren van sociale vaardigheden.



In het PO ligt het accent op het aanleren van allerlei sociale conventies; samen spullen klaarzetten en opruimen, afspraken maken over regels, eerlijk spelen (zonder scheidsrechter of docent), op je beurt wachten, punten tellen, leren omgaan met doordraaisystemen, leren kiezen van juiste moeilijkheidsgraad (differentiëren). Er wordt ook een voorzichtig begin gemaakt met regelende rollen: elkaar aanwijzingen geven, scheidsrechters, elkaar feedback geven en beoordelen. Sommige scholen laten leerlingen uit groep 7 en 8 leerlingen helpen tijdens gymlessen van andere groepen.

Doorlopend in VO

In het VO liggen de kansen om de regelende rollen meer uit te diepen en in de richting te gaan van sport-specifieke situaties. In het kader van doorgaande leerlijnen is het goed als er kennis is bij collega's uit het VO over de regelvaardigheden van leerlingen uit het PO. Het opzetten en uitwisselen van een leerlingvolgsysteem met betrekking tot regelvaardigheden tussen LO-docenten uit PO en VO geeft LO-docenten in het VO mogelijkheden beter gebruik te maken van talenten en ontwikkelkansen van leerlingen. Tegelijkertijd kunnen docenten LO in PO anticiperen op de regelende rollen in het VO.

De uitbouw mogelijkheden in het VO ontstaan door een grotere complexiteit van de regelopdrachten. De complexiteit neemt toe in de doorgaande oefening van de sociale vaardigheden. Deze gaan in het VO een prominenter rol spelen. Leerlingen in de puberteit gaan experimenteren met gedrag en uitgesproken meningen. Hoe breng je dat in bewegingssituaties op een goede manier bij elkaar in deze gevoelige periode?

Gezichtsverlies ligt uiterst gevoelig, met kans op terughoudendheid in bewegen tot gevolg. In het PO bewegen leerlingen vanuit een natuurlijke drang en enthousiasme. In het VO zijn er leerlingen die dreigen af te haken op basis van vervelende ervaringen. Vooral als er qua bewegen niet goed wordt omgegaan en ingespeeld op hun persoonlijke behoefte. Aan de andere kant kunnen positieve ervaringen met regelende rollen een goede indruk maken op leerlingen die hun blijvend binden aan bewegingsactiviteiten. Het bewegen regelen kan een plaats krijgen in hun persoonlijke identiteitsontwikkeling. Goede omgang en het ontwikkelen van de juiste sociale vaardigheden in bewegingssituaties, waarin (bewegings)gedrag zo zichtbaar is, spelen een prominente rol. Het is belangrijk sociale vaardigheden in met name regelende rollen (coachen, instructie geven en accepteren, organiseren, observeren, jureren, scheidsrechters) bespreekbaar te maken en te oefenen in het VO.

Er liggen mogelijkheden in de regelende rollen door gebruik te maken van sport-specifieke karakteristieken. Coachopdrachten bij atletiek (duurloop) en spel, juren bij turnen freerunnen, instructie geven en elkaar helpen bij turnen, scheidsrechters bij softbal of boksen. Dit zijn voorbeelden van mogelijkheden die vragen om regelend optreden van leerlingen als er in kleinere groepen gewerkt wordt.

Van enkele regelende rollen wil ik voorbeelden laten zien met de instrumenten die gebruikt kunnen worden om het werken met regelende rollen te ondersteunen. Het gaat hierbij om een toenemende moeilijkheid in regelende rollen van onderbouw naar tweede fase. Daarbij maak ik onder andere gebruik van het *Basisdocument bewegingsonderwijs VO* en het katern 'Bewegen en regelen: Hoe krijg ik ze in beweging?' (M.Massink en H.Stegeman 1999), een uitgave van Edu-actief uit een reeks van thema katernen.

Coach

Activiteit: atletiek, duurlopen.

Tijdens het duurlopen (bijvoorbeeld coopertest of 3000m loop) worden leerlingen op de 200 meter baan gecoacht door een medeleerling. Deze houdt de ronde tijden bij en geeft aan of de leerling in een gelijkmatig tempo loopt. Daarbij is de opdracht voor de loper de ronden gelijkmatig te lopen met hulp van de coach. Na afloop geeft de coach aan in hoeverre de loper gelijkmatig heeft kunnen lopen.

Ook de coach wordt beoordeeld met een rubric ingevuld door docent, de leerling zelf, of de loper (analoog aan rubric uit Basisdocument VO. Hierbij geldt: A= zorg, B = basis, C = vervolg, D = gevorderd).

Tempo lopen: Ik ...	
A	heb lopen en wandelen meerdere keren afgewisseld
B	loop zonder wandelen maar met grote tempowisselingen (meer dan 10 sec./ 200m)
C	loop in constant tempo met geringe tempowisselingen (minder dan 10 sec./ 200m)
D	loop in constant tempo zonder tempowisselingen (minder dan 5 sec/ 200m)

De loopcoach...	
A	noteert doorkomsttijden niet/onvolledig, en loper krijgt geen info
B	noteert doorkomsttijden correct en moedigt loper aan
C	noteert doorkomst- en rondetijden en geeft aan of loper in gelijkmatig tempo loopt
D	noteert doorkomst- en rondetijden en geeft goed advies over aanpassen van looptempo.

Naam	Roos & Lorie			
Klas	V2P			
Ronde	tijd	rondetijd	tijd	rondetijd
1	00:52:00	00:52:00		
2	1:46:54	00:54:54		
3	2:42:00	00:56:00		
4	3:30:00	00:57:00		
5	4:34:00	00:54:00		
6	5:31:00	00:57:00		
7	6:29:00	00:58:00		
8	7:26:00	00:57:00		
9	8:24:00	00:57:00		
10	9:21:00	00:57:00		
11	10:18:00	00:57:00		
12	11:14:00	00:56:00		
13	11:54:00	00:40:00		
14	Pauze			
15				
Eindtijd / afstand	26:25	Niveau	A B C D	
Grootste verschil:	3 sec	Niveau:	A B C D	

SPELANALYSEFORMULIER

Naam: _____ Klas: _____ Datum: _____

Schrijf in de kolom **OBSERVATIE** wat je opvalt en in de kolom **AANPAK** wat je eerst gaat doen.

OBSERVATIE **AANPAK**

GEDRAG
 • sportief (team/individueel)
 • inzet (team/individueel)

TACTIEK
 • verdedigend (team/individueel)
 • aanvallend (team/individueel)

AANPAK
 • vertedingsopstelling (tactische tekening)
 • aanvalsoopstelling (tactische tekening)

TECHNIEK/CONDITIE

Activiteit: spel in bovenbouw havo/vwo (voetbal, basketbal, volleybal....).

Tijdens partijspelen maakt de coach observaties met een spelanalyse. Daarin wordt onderscheid gemaakt tussen observaties omtrent;

- gedrag van spelers (sportiviteit, inzet)
- tactiek (verdedigend, aanvallend) als team en individueel
- techniek/conditie (signaleren van technische en fysieke verschillen).

De coach denkt na over een mogelijk aanpak van signaleerde problemen en noteert deze. Hij maakt gebruik van coachmogelijkheden:

1. teamafspraken vooraf (spelgedrag: sportiviteit/ inzet, tactiek: aanvallend en verdedigend)

2. coachen tijdens het spelen door aanwijzingen te geven op teamafspraken
3. time out vragen en aanwijzingen geven op basis teamafspraken en observatie
4. spelers wisselen en aanspreken op afspraken en observaties
5. spelers aan de kant houden bij onsportief gedrag.

Een aangepaste rubric gebaseerd op Basisdocument VO (Bewegen regelen; coachen en begeleiden):

De spelcoach...

A	Houdt alleen stand en tijd bij
B	Observeert één item of vertelt wat hij ziet aan één individuele speler
C	Observeert twee aspecten en geeft tips ter verbetering aan meerdere spelers
D	Observeert meerdere aspecten en geeft tips voor het hele team en specifiek aan spelers

Hulpverlener/Instructeur

Activiteit: turnen in de onderbouw, hulpverleners bij acrobatiek

Opdracht aan de leerling: geef met een tweetal hulp aan een medeleerling bij het balanceren op een rollend toestel (ton).

Een aangepaste rubric gebaseerd op Basisdocument VO (Bewegen regelen; hulpverleners):

De hulpverlener...

A	werkt niet samen, toont geen initiatief, loopt niet mee
B	werkt samen, loopt mee met tonloper, geeft hand indien nodig
C	werkt samen, ondersteunt op en afstappen, helpt tijdig bij onbalans
D	werkt ondersteunend samen, past ondersteuning aan, geeft aanmoedigen/aanwijzingen



Voorbeeld van PTA onderdeel (bovenbouw havo/vwo, BSM of LO2): instructie geven aan de klas. Leerlingen kiezen de opdracht instructiegeven in hun favoriete sport aan de hele klas of een deel van de klas. In dien gewenst observeren ze eerst leerlingen of docent die instructie geven met een instructie-analyseformulier (observeren). De instructie kan worden voorbereid met een instructievoorbereidingsformulier (instructie geven). Deze onderdelen zijn vooral geschikt voor leerlingen die iets over hun sport met de klas willen delen met LO2 of BSM (LO als examenvak in respectievelijk vmbo of havo/vwo).

In het instructievoorbereidingsformulier geeft de instructeur antwoord op de vragen bij de onderdelen: tijd (wanneer?), inhoud (wat en wie), organisatie (waar?), aanwijzingen (welke wijze?). Dit wordt op een formulier voorbereid in vier kolommen.



Organisator

Activiteit: stoeispelen in de onderbouw, toernooi maken.

Een voorbeeld uit het Basisdocument VO is het maken van een toernooi- of roulatieschema bij stoeispelen. Hierbij maken leerlingen zelf een wedstrijdschema waarbij afspraken worden gemaakt over wie, waar en wanneer speelt.

Een aangepaste rubric gebaseerd op Basisdocument VO (Bewegen regelen; organiseren)

Bij de observatie en een instructieanalyse wordt gekeken naar:

- de voorbereiding (plan op papier, spullen klaarzetten),
- de inhoud (duidelijk doel, uitdagend maar ook haalbaar voor iedereen, in stapjes)
- de organisatie (tijdverdeling, ruimte verdeling, materiaalgebruik)
- presentatie (enthousiasme, duidelijke uitleg/ plaatje, complimenten en correcties.

De organisator..	
A	maakt geen duidelijke afspraken, vult schema niet goed in, doet de simpele taken
B	luistert bij afspraken maken, kent de taakverdeling, voert deel van taken uit, vult schema in
C	helpt bij afspraken en taakverdeling maken, voert taken uit , vult schema zorgvuldig in
D	neemt initiatief bij afspraken en taakverdeling maken, controleert taken, bewaakt schema

Voorbeeld van PTA onderdeel (bovenbouw havo/vwo, BSM of LO2): toernooi organiseren.

In de bovenbouw kunnen leerlingen de opdracht krijgen een toernooi te organiseren voor de klas of een (deel van) de school. Daarbij maken ze gebruik van een toernooi-organisatieformulier waarin een checklist staat met zaken die voorbereid moeten worden. Het gaat daarbij om:

- aankondiging en mededelingen vooraf (bekend maken, informatievoorziening, inschrijven)
- maken van wedstrijdschema's (poule-indeling, veldindeling, scheidsrechters, toernooiregels)
- voorbereidingen (accommodatie, kleedkamers, scheidsrechters, EHBO, jury, prijzen, materiaal)
- check vooraf (alle voorbereidingen gedaan, taakverdeling uitvoering, eventuele wijzigingen)
- uitvoering (taakverdeling, materiaal klaarleggen, schema's invullen, omroepen, opruimen)

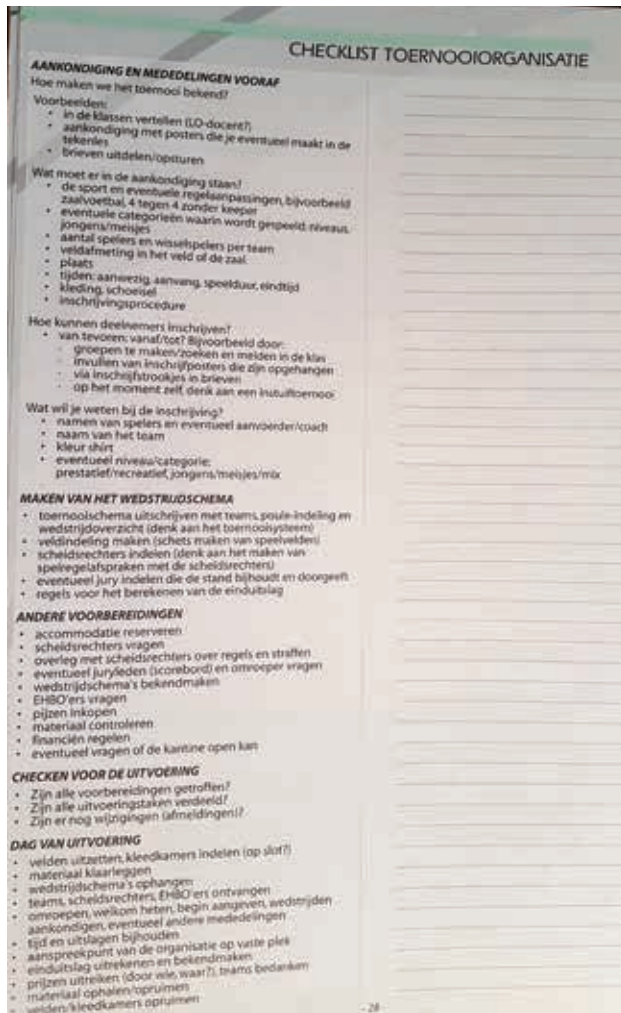
lende literatuur noodzakelijk. Denk daarbij aan 'Be Sport Minded' (BSM voor havo/vwo) en 'Go' en het katern van 'Bewegen en regelen: hoe krijg ik ze in beweging?' (Uitgave Edu-Actief).

Scheidsrechter

Activiteit: zelfstandig spelen volgens een afgesproken doelspel.

Een voorbeeld uit Basisdocument onderbouw VO. Tijdens doelspelen (voetbal, hockey, handbal, korfbal, basketbal...) in kleine partijvormen (twee tegen twee, drie tegen drie, vier tegen vier) leren leerlingen met elkaar te spelen volgens afgesproken regels en je daar aan te houden zonder scheidsrechter. Hierbij kan een rubric helpen met het aangeven van een ontwikkeling.

Een aangepaste rubric gebaseerd op Basisdocument VO (Bewegen regelen; scheidsrechters en juryren).



Zelfstandig spelen volgens de regels...	
A	herkent geen regelovertreding van zichzelf / anderen, accepteert mening van anderen niet
B	herkent regelovertreding van zichzelf/anderen, accepteert meningen van anderen
C	geeft overtreding van zich zelf/anderen aan, overlegt met anderen bij meningsverschil
D	coacht anderen positief op sportief gedrag, geeft voorstel van aanpassing regels indien nodig

Hierbij zie je een ontwikkeling van het herkennen en erkennen van overtredingen door anderen aangegeven bij B (basis), naar het zelf ook aangegeven (op een vriendelijke manier) van overtredingen door anderen bij C (vervolg), naar elkaar (positief) coachen op fairplay.

Voorbeeld van PTA onderdeel (bovenbouw havo/vwo, BSM of LO2): scheidsrechters in de sport.

Met een spelregelafspraken formulier maken leerlingen duidelijk welke regels er worden gehanteerd omtrent veldinrichting (in/uit, doelgebieden...), spelersaantallen en taken(keeper, wissels...), hanteren van materiaal (veiligheid, balbehandeling, loopregels...), omgaan met tegenstander (beschermd balbezit, contact, fouten...), tijdregels (duur, straffen...).

Vervolgens wordt de schiedrechter bekeken. Daarbij kan gebruik gemaakt worden van een scheidsrechteranalyseformulier. De volgende punten zijn belangrijk bij het geven van feedback.

- Het spel volgen, meelopen, ter hoogte van de bal, zijlijn kiezen/afwisselen.
- Fluiten bij overtreding (goed hoorbaar, beslist, goede moment).
- Signalen; geef aan met signalen wat de overtreding is en welke partij vrije bal heeft.

Belangrijk is hierbij goed af te spreken wie wat doet. Leerlingen dienen ook op de hoogte te zijn van de verschillende organisatievormen: instuiftoernooi (hoge hoed toernooi, laddercompetitie, doordraaisysteem, move-up/move-down-systeem), hele of halve competitie, knock-outsysteem of combinaties daarvan. Vooral bij grotere toernooien is achtergrond informatie via aanvul-



- Hervatting; welke plaats door welke partij, op welke wijze.
- Straffen toepassen indien nodig door waarschuwen, tijdstraffen, uitsluiten.

Dit mondt en uit in het expliciet uitvoeren van regelende rollen in de bovenbouw (tweede fase) van het VO.

Ontwikkeling van bewegen regelen

De vorderingen die leerlingen maken met Bewegen en regelen houden verband met het ontwikkelen van een bepaalde werkhouding (attitude). Dit zijn attitude aspecten zoals deze ook een rol spelen binnen de sleutel Bewegen beleven. Als leerlingen hierin vorderingen maken dan kun je dat aangeven als een ontwikkellijn (sportief spelen, rekening houden met anderen, hulpverleners). Soms gaat het om specifieke vaardigheden als spelregelkennis en hulpverleningstechnieken of spel-tactische kennis. Dan is er sprake van een leerlijn. Binnen bewegen en regelen combineren leerlijnen en ontwikkellijnen zodanig dat ze uiteindelijk samenkomen in het uitvoeren van de specifieke regelende rollen.

In dit artikel heb ik praktijkvoorbeelden gegeven van 'Bewegen en regelen' in het VO. In het PO wordt er gestart met leerlingen leren situaties zelfregulerend op gang te brengen en te houden. In de onderbouw van het VO wordt dit gekoppeld aan meer sport-specifieke situaties.

Literatuur

Brinke, ten, G., Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, van, G., Swinkels, E., Zonnenberg, (2007), A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist. Jan Luiting fonds

Massink, M., Stegeman, H. (1999). *Bewegen en regelen: Hoe krijg ik ze in beweging?* Meppel. Edu-actief.

Kernwoorden

reguleren, voortgezet onderwijs, bewegen regelen,

Foto's

Anita Riemersma en Hans Dijkhoff

Contact

m.massink1@upcmail.nl

SPELREGELAFSPRAKENFORMULIER

Naam: _____ Klas: _____ Datum: _____

Sport: _____

Noteer slechts de belangrijkste afspraken die nodig zijn om goed te kunnen spelen.

REGELS

VELDORICHTING

Denk aan:

- de lijnen: in/vat
- schiedlijnen
- doelpunt

SPELERSAANTAL

Denk aan:

- het aantal in het veld
- wel/leven/lepen
- wissel/spelers
- speciale taken/ regels

HANTEREN VAN MATERIAAL

Denk aan:

- start van het spel
- spelhervatting
- veiligheid materiaal
- bal/balbehandeling
- loopregels
- bijzonderheden/ lepen

OMGAAN MET TEGENSTANDER

Denk aan:

- overnemen balbezit
- aanraken medespeler
- persoonlijke fouten

TIDREGELS

Denk aan:

- duur wedstrijd
- tijdstraffen