



Reguleren moet je ook leren!

Stop het recht van de sterkste

Naast dat we kinderen in de lessen bewegingsonderwijs graag uitdagen om beter te leren bewegen, willen we kinderen ook leren om beter *met elkaar* te bewegen. Want als kinderen goed zelfstandig kunnen reguleren, dan heeft de leerkracht zijn handen vrij om bijvoorbeeld leerhulp te bieden. Daarnaast vindt bewegen ook buiten de gymles vaak in een sociale context plaats, bewegen doe je vaak samen. Dan is het maar beter dat je op school hebt geleerd hoe je dat samen doet!

Hoe ziet beter leren reguleren in een les eruit? Dit artikel geeft leerkrachten handvatten die gebruikt kunnen worden om kinderen beter te leren reguleren.

TEKST JEROEN STEEMAN

Zelfstandig reguleren in de praktijk

In de gymles van groep 7 heeft vakleerkracht Tom, naast trapezeczwaaien, basistiekspel en Kan Jam, roulerend lijnbal neergezet (zie tekstvak). Hij is zelf druk met steunzwaaien, omdat hij daar een lessenserie voor gemaakt heeft. Hij wil bij steunzwaaien de kinderen graag individueel helpen om zo alle kinderen een stapje verder te helpen. Lijnbal houdt hij in de gaten vanuit zijn ooghoek. Af en toe loopt hij even langs, bijvoorbeeld als Reza teamleider is. Ook als het spel is afgelopen en de kinderen de functies opnieuw verdelen en teams maken laat hij merken aanwezig te zijn door te kijken, op afstand iets te roepen of er even heen te lopen. Ná de les mag een aantal kinderen even laten zien wat ze bij steunzwaaien geleerd hebben die les. Daarnaast staat Tom bewust stil bij lijnbal. Hij geeft de kinderen feedback op de wijze waarop ze de teams hadden gemaakt. Tom was namelijk opgevallen dat de teams steeds aan elkaar gewaagd waren, hij kon dat op afstand

ook zien aan het scoreverloop. Een paar kinderen reageert hierop door aan te geven dat de reguleringskaart daar goed bij geholpen heeft.

Reguleren geanalyseerd

Uit het voorbeeld hiervoor blijkt dat Tom, naast de focus op steunzwaaien, veel aandacht heeft besteed aan de wijze waarop de kinderen lijnbal reguleren. Daarvoor heeft hij twee motieven. Hij wil allereerst heel graag zijn aandacht kunnen richten op de kinderen die steunzwaaien. Die zijn namelijk al twee weken enorm betrokken bij het beter leren zwaaien en Tom wil ze graag helpen. Als de kinderen het lijnbal zelfstandig op gang kunnen houden geeft dat Tom ruimte om de zwaaiers optimaal te begeleiden.

Maar Tom heeft nog een tweede motief. Hem is namelijk de afgelopen weken opgevallen dat er nog wel eens gedoe is in de gymles. Dat gedoe was zichtbaar in dat er oneerlijk werd gespeeld. Sommige kinderen bleken het lastig te vinden om zich aan de regels te houden. Daarnaast viel het Tom op dat een paar kinderen graag willen bepalen hoe een activiteit gaat. Op zich niets mis mee, maar wel als die kinderen door het type activiteit gedwongen zijn om samen te werken en af te stemmen met elkaar. Tom zag hierin twee heldere leerdoelen voor de kinderen. Deze reguleringsdoelen (Mooij, Berkel, Consten, Danes, Geleijnse, Grefte, Hazelebach, Koekoek & Talsma, 2014) waren:

1. de kinderen kunnen een eigen regelovertreiding kenbaar maken;
2. de kinderen kunnen even sterke groepen (helpen) maken.

Hij heeft ze vertaald naar een activiteit die volgens hem bij uitstek geschikt was om dit te leren, namelijk roulerend lijnbal. Hij heeft vervolgens deze algemene reguleringsdoelen vertaald naar de specifieke lijnbalactiviteit, en wel als volgt:

1. bij lijnbal kunnen de kinderen zelf aangeven wanneer een bal van henzelf of de ander uit of in was;
2. bij lijnbal kunnen de kinderen vlot twee teams van drie spelers maken die ongeveer even sterk zijn.

Begeleiden van reguleren

Reguleren is niet wat kinderen meteen kunnen. Ze kunnen het leren. Het is iets dynamisch wat

Roulerend lijnbal in een notendop:

Arrangement:

- 2 teams van 3 spelers
- 1 teamleider
- 1 bal die goed te vangen is
- Een veld verdeeld in twee vakken van 3x4 (LxB)
- Tussen de vakken een lijn (net) op 250cm hoogte
- 2x5 blokjes als telsysteem
- 1 lintje voor de teamleider

Activiteitsomschrijving:

Aanvaller: gooi de bal over het net op de grond in het vak van de tegenstander.

Verdediger: vang de bal die over het net gegooid wordt, vóórdat deze op de grond komt.

Teamleider: maak twee even sterke teams, start en stop het spel en houd de scores bij.

Regels:

- Als je gegooid hebt, stap je aan de zijkant uit het veld en sluit je achteraan bij je team.
- Wachten achter de achterlijn.
- Als je teamgenoot vóór je het veld uitstapt, dan mag jij erin
- Als de bal op de grond komt krijgt de aanvaller een punt.
- Het team dat als eerste 5 punten heeft wint.

continu aandacht nodig heeft. Dus waar Tom aan de ene kant actief kinderen leerhulp geeft zodat ze beter leren bewegen, doet hij dat aan de andere kant ook bij reguleren. Hij helpt kinderen om beter te worden in reguleren.

Dat begint al bij het aanbieden van de les.

Lijnbal had qua uitleg niet veel aandacht nodig.

De kinderen hadden het spel namelijk al eerder gespeeld. Dus bij het uitleggen heeft Tom eigenlijk alleen maar aandacht besteed aan het aanbieden van de reguleringsopdrachten. Daarbij was hij helder in wat hij de afgelopen periode

aan 'gedoe' had gezien en tegelijkertijd duidelijk in dat hij samen met de kinderen de komende vijf weken zouden gaan werken aan deze twee reguleringsdoelen.

Daarnaast had Tom nóg wat handige trucjes uitgehaald om de kinderen te helpen bij de reguleringsopdrachten die ze kregen:

- Hij had een teamleider aangewezen die per potje wisselde. Deze was verantwoordelijk voor het maken van de teams, het stoppen en starten van het spel en bijhouden van de score. Door iemand van buiten het deelnamesysteem

▼
Goed gevangen!



- (de spelers) hier verantwoordelijk te maken is het mogelijk dat kinderen makkelijker aangeven dat een bal wel of niet uit was. Deze teamleider is dan een verkapte scheidsrechter.
- Door de teamleider steeds te wisselen stimuleerde hij dat alle kinderen een keer de leider zouden zijn. Daarbij begrenst hij de kinderen die continu willen bepalen hoe het gaat.
 - Hij had een reguleringskaart gemaakt, zie figuur 1. Daarop stonden factoren die kinderen konden gebruiken om tot even sterke groepjes te komen: jongens en meisjes, grote en kleine kinderen, balsporters en geen balsporters. De reguleringskaart helpt de teamleider dan bij het samenstellen van even sterke teams.
 - Tijdens de uitleg had Tom de reguleringsdoelen aan de kinderen uitgelegd en verteld dat hij er tijdens het wisselen en ná de les op terug zou blikken.
 - Hij hield, op afstand, contact met het groepje van lijnbal. Door te kijken, af en toe iets te roepen en door langs te lopen.
 - Reza is een jongen in de groep die weinig invloed heeft. Door even bij het groepje langs te lopen op het moment dat hij de teamleider is, verstrekt Tom de autoriteit van Reza even.



Figuur 1
Reguleringskaart
Teams maken

Theorie reguleren met de grote T

In de paragrafen hiervoor is aan de hand van een praktijkvoorbeeld toegelicht waarom en op welke wijze gereguleerd kan worden. De schrijvers van *Perspectieven op bewegen* (Berkel, Danes, Dijk, Geleijnse, Hazelebach, Hofman,

Reguleringsdoel 3. een leerling handelt volgens de afgesproken regels:

- A. houdt zich aan de afspraken en (spel)regels
- B. een eigen regelovertreding kenbaar maken
- C. een mededeelnemer attenderen op regelovertredingen
- D. met anderen spelen zonder scheidsrechter

Figuur 2: voorbeeld
reguleringsdoel
ten aanzien van
regelingen (Berkel,
et al., 2004).

Pieters, Iersel, Oldeboom & Visser, 2004) en het Basisdocument Bewegingsonderwijs (Mooij, et al., 2011) onderstrepen het belang van beperkt docentgestuurd onderwijs, omdat kinderen daardoor leren met elkaar bewegingsactiviteiten te organiseren. Beide bronnen maken een onderscheid in negen reguleringsdoelen. Reguleringsdoelen ten aanzien van arrangeren, regelen en reflecteren. In figuur 2 is te zien hoe bijvoorbeeld reguleringsdoel drie is opgebouwd. Opvallend daarin is dat het reguleringsdoel opbouw heeft in mate van complexiteit. Zo is A makkelijker dan B en B weer makkelijker dan C, etc. Deze opbouw is niet leeftijdgebonden, maar afhankelijk van de groepsamenstelling, sturing van de docent en het risico in de bewegingsactiviteit.

Reguleren leren

Wat in deze bronnen niet geëxpliciteerd wordt, is dat reguleren ook leren is en dat dit leerproces van de kinderen begeleiding van de leerkracht vraagt. Beter leren reguleren is een complex proces. Het vraagt persoonlijkheidsontwikkeling van kinderen en het gebeurt altijd in relatie met anderen.

De mate waarin het zelfstandig reguleren lukt is afhankelijk van de context waarin de kinderen de reguleringsopdracht krijgen. De architect van die context is de leerkracht. De leerkracht bepaalt bijvoorbeeld de grootte van de groepjes, de complexiteit van het reguleringsdoel, beschikbare hulpmiddelen en de wijze waarop de reguleringsdoelen worden aangeboden en begeleidt. Deze opsomming onderstreept de invloed van de leerkracht op het regulerings succes van de kinderen.

Begeleiden van beter leren reguleren

Om de kans op regulerings succes te vergroten kan de leerkracht tijdens de les leerhulp geven op het reguleringsdoel. Op die manier krijgt de leerkracht meer invloed op het regulerings succes van de kinderen. En als kinderen succes ervaren in de opdrachten die ze krijgen leren ze sneller, succes stimuleert leren. De leerkracht kan dit op vijf manieren doen:

1. *Meer of minder kinderen in een groepje.* Met minder kinderen samenwerken is makkelijker dan met meer kinderen, het aantal kinderen beïnvloedt dus het eigenaarschap dat de kinderen ervaren voor de reguleringsopdracht;
2. *Groepsamenstelling veranderen.* Sommige kinderen kunnen door normen die ze hanteren of mate van invloed die ze willen hebben niet goed samenwerken, of juist wel;
3. *Reguleringsdoel veranderen.* Soms is een doel niet relevant, het is te makkelijk of te moeilijk. Door deze aan te passen kan het op maat gemaakt worden;



▲ Overleg

4. *Hulpmiddelen inzetten.* In het voorbeeld eerder in dit artikel kwam een reguleringskaart langs die goed hielp bij het halen van het reguleringsdoel, dat is een mooi hulpmiddel. Ook een handfluit, zandloper of scheidsrechterspet zijn goede voorbeelden die kinderen helpen;
5. *Zichzelf inzetten.* De leerkracht is zelf natuurlijk ook een sterke leerkracht. Op het goede moment in de buurt zijn, een reguleringsvoorbeeld geven of juist met opzet weg-zijn kunnen kinderen stimuleren in het beter samen leren reguleren. Eigenlijk geef je hier als leerkracht constant leerhulp op en houd je zo de kinderen bij de les!

Tot slot

Kinderen beter leren reguleren kan helpen in het streven naar een zo optimaal mogelijk pedagogisch leerklimate. Een omgeving waarin kinderen gelijkwaardig met elkaar kunnen

communiceren, als individu tot hun recht komen en door samen te werken meer zijn dan de som der delen (Beusekom, Colot d'Escury, Dokman, 2014).

Dit houdt niet in dat alle kinderen enorm goed kunnen worden in reguleren. Sommige kinderen blijven hun hele schoolloopbaan op het laagste niveau reguleren. Ze kunnen echter wel mee in groepjes met kinderen die een hoger niveau halen. Dit betekent dat, net als beweegdoelen, ook reguleringsdoelen gedifferentieerd kunnen gaan worden. Op die manier kan ook op regeringsniveau recht worden gedaan aan de verschillen tussen kinderen. Zo wordt het samen bewegen met anderen betekenisvol ingebed binnen de les bewegingsonderwijs en leren de kinderen dat niet het recht van de sterkste geldt.

Literatuur

Berkel, van, M., Danes, H., Dijk, van, S., Geleijnse, J., Hazelebach, C., Hofman, N., Pieters, L., Iersel, van, B., Oldeboom, B., Visser, C. (2004). *Perspectieven op bewegen*. Nijverdal: Publicatiefonds 't Web.

Beusekom, Roel Van, Colot d'Escury, A. & Dokman, I. (2014). *4-Balansmodel Klasse(n)spel*. Lelystad: L&Ving Factory.

Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Grefth, M. van der., Hazelebach, C., Koekoek, J., & Talsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting fonds.

Kernwoorden

reguleren, basisonderwijs, kerndoelen

Foto's

Anita Riemersma

Contact

jeroen.steeman@kvlo.nl