

Samen bewegen regelen: methodische regelknoppen

Dit artikel is onderdeel van reeks topic-artikelen in dit magazine. In deze artikelen is geprobeerd het moeilijk tastbare en meetbare item 'bewegen regelen' handvatten te geven. Maar hoe ziet zo iets er dan uit in de praktijk? Hoe kunnen leerkrachten de achterliggende theorie vertalen naar de eigen praktijksituatie? Hoe kunnen deze thema's methodisch worden opgenomen in de lessen bewegingsonderwijs? In dit artikel worden drie regelthema's (drie A's) met een praktijkvoorbeeld geschetst: Arrangeren bij verspringen, Assisteren bij acrogym en Afspreken bij politie & boefje. | Tekst Corike van de Merwe en Femke Rikkink

Beweegactiviteit verspringen

Opdracht

Springer: neem een aanloop vanaf de pion, zet met één voet af op de reutherplank en land met twee voeten zo ver als je kan op de dikke mat.

Scheidsrechter: leg een pittenzakje op de rand van de mat neer waar de springer is geland.

Wachter: wacht in de rij bij de pion.

Arrangement (voor 1 situatie):

- een pion; start van de aanloop;
- een reutherplank;
- een matje; tussen reutherplank en dikke mat;
- een dikke mat;
- zes pittenzakken; in zes verschillende kleuren;
- zes leerlingen; een springer, een scheidsrechter en vier wachters.

Regels

Startregels:

- een leerling gaat naast de mat staan, dit is de scheidsrechter;
- de andere leerlingen maken een rij bij de pion.

Regels springer:

- spring als de springer voor je van de mat af is;
- land op twee voeten.

Regels scheidsrechter:

- meet bij de hak af waar de springer is geland, leg hier het pittenzakje neer.

Einde spel: als alle springers meerdere keren hebben gesprongen.

- Springer → scheidsrechter → wachter → springer

Regeltaken, regelrollen en regelknoppen

Regeltaken en regelrollen zijn universeel te gebruiken gedurende de basisschoolperiode. Uit de regeltaken en bijbehorende regelrollen, vloeien zogenaamde regelknoppen voort.

Voor een overzicht van de regelknoppen zie tabel 1. In het boek 'Samen bewegen regelen in het basisonderwijs, zijn de negen regeltaken praktisch uitgewerkt voor negen verschillende beweegactiviteiten, waarbij een opbouw duidelijk wordt van groep 1 naar groep 8. In dit artikel worden drie andere beweegactiviteiten verkort uitgewerkt om duidelijk te maken hoe de regelknoppen gebruikt kunnen worden.

Methodische regelknoppen

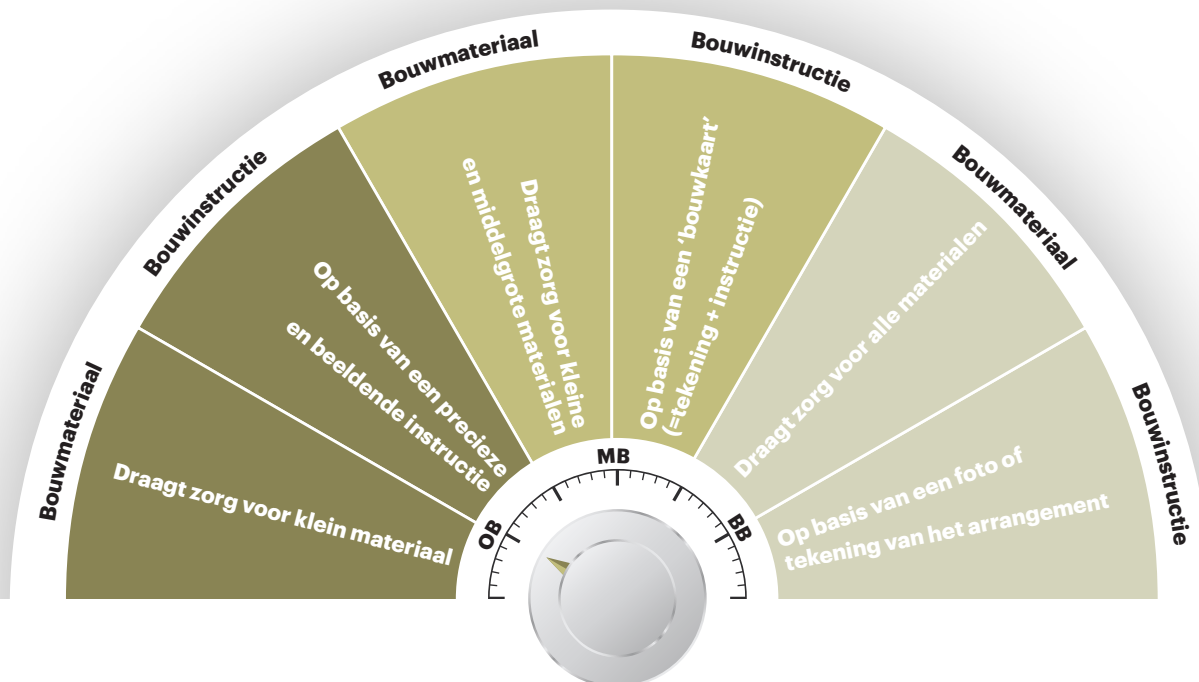
Een regelknop is een metafoor voor kleine methodische aanpassingen waarmee een leerkracht het uitvoeren van een regeltaak makkelijker of moeilijker kan maken. Bijvoorbeeld het klaarzetten van een mat is makkelijker als de leerkracht op de grond tekent waar de mat moet liggen en moeilijker als de leerkracht alleen een verbale instructie geeft. Vandaar de metafoor van de regelknop die van makkelijk naar moeilijk(er) gedraaid kan worden (zie figuur 1 Bouwknop Bouwer).

De afstelling van een regelknop is niet alleen afhankelijk van de doelstelling van de leerkracht, maar ook van de beginsituatie van een groep. Een goede bepaling van de beginsituatie is essentieel. De uitdaging is dat de beginsituatie moeilijk meetbaar en afhankelijk is van heel veel factoren.

Tabel 1 Overzicht regeltaken, regelrollen en regelknoppen

Doeldomein	Regelthema	Regeltaak	Regelrol	Regelknoppen
Samen bewegen regelen	Arrangeren van een bewegingcontext	Op-en afbouwen	Bouwer	2 bouwknoppen • Welk bouw materiaal? • Welke bouw instructie?
		Herstellen	Hersteller	2 herstelknoppen • Wanneer herstelactie? • Welk doordraaisysteem?
		Aanpassen	Architect	2 aanpasknoppen • Voor wie? • Welke ontwerpruimte?
	Assisteren bij een bewegingactiviteit	Verzorgen	Verzorger	2 verzorgknoppen • Welke fysieke zorg? • Welke mentale zorg?
		Beveiligen	Beveiliging	2 beveiligingsknoppen • Welke fysieke ondersteuning? • Welke fysieke hulpverlening?
		Coachen	Coach	2 coachknoppen • Welke leerhulp? • Wat is de strekking van de leerhulp?
	Afspreken van regels	Vertellen	Teamleider	2 vertelknoppen • Hoeveel regels? • Welke partij/functieverdeling?
		Controleren	Scheidsrechter	2 controleerknoppen • Welke maatregel? • Welke regelovertreiding?
		Overleggen	Burgermeester	2 overlegknoppen • Wanneer overleggen? • Welk belang?

Figuur 1 Bouwknop Bouwer



De uiteenzetting hiervan is te vinden het artikel van Jeroen Steenman (2023) over de beginsituatie van samen bewegen regelen. De beginsituatie van de groep bepaalt in hoeverre de regelknop opgedraaid kan worden.

Arrangeren bij verspringen

Binnen het regelthema arrangeren van een beweegcontext zijn er drie regeltaken: op- en afbouwen, herstellen en aanpassen. Hierbij horen de regelrollen ‘bouwer’, ‘hersteller’ en ‘architect’. De regeltaak op- en afbouwen is uitgewerkt binnen de beweegactiviteit verspringen.

Regelrol: bouwer

Bijvoorbeeld; op basisschool de Zevenster wordt deze week onder andere verspringen aangeboden. Op maandag bouwt groep 4 de arrangementen op en op donderdag groep 8. De regelrollen zijn bij beide groepen hetzelfde, de leerlingen zijn ‘bouwer’. De complexiteit van deze regelrol neemt gedurende de jaren toe.

Bouwknop: welk bouw materiaal?

De eerste bouwknop ‘Welk bouw materiaal’ laat zien dat de bouwers uit groep 4 samen met de leerkracht de dikke mat plaatsen en zelfstandig zorgdragen voor de reutherplank, kleine mat en pittenzakken. Het groepje bouwers uit groep 8 zorgt gezamenlijk voor het gehele arrangement, zowel de grote als de kleine materialen.

Bouwknop: welke bouw instructie?

De tweede bouwknop ‘Welke bouw instructie’ is ook van invloed op de moeilijkheid van de regeltaak. De leerlingen uit groep 4 worden door hun leerkracht heel gedetailleerd geïnstrueerd over de wijze van opbouwen; er volgt een instructie met wie doet wat, waar, wanneer, op welke manier en wat daarna. Bij groep 8 draait de leerkracht de regelknop verder open. De leerkracht geeft de bouwers ook een bouw instructie, maar hier in de vorm van een afbeelding van het verspring arrangement. De bouwers bepalen aan de hand van de afbeelding zelf de taakverdeling.

Assisteren bij acrogym

Binnen het regelthema assisteren bij een beweegactiviteit zijn er drie regeltaken: verzorgen, beveiligen en coachen. Hierbij horen de regelrollen ‘verzorger’, ‘beveiliger’ en ‘coach’. De regeltaak beveiligen is uitgewerkt binnen de beweegactiviteit acrogym.

Regelrol: beveiliging

Bijvoorbeeld; op basisschool de Schothorst wordt acrogym aangeboden. De leerkracht gebruikt leskaarten en de leerlingen kunnen aan de hand van het aantal sterren op een kaart bepalen welke moeilijkheidsgraad ze gaan uitvoeren. De beveiligingsrollen zijn in alle groepen hetzelfde, deze leerlingen zijn naast beweger ook beveiliging. Het beveiligen wordt moeilijker naarmate de beweegactiviteit complexer wordt.

Beveiligingsknop: welke fysieke ondersteuning?

De eerste beveiligingsknop ‘Welke fysieke ondersteuning’ geeft aan op welk niveau de beveiliging dient te ondersteunen. Ter ondersteuning staat de beveiliging voor – of achter de beweging om balansverstoringen op te kunnen vangen. Het ondersteunen bij een beweging die rechtop staat op een relatief stabiel vlak is makkelijker te ondersteunen dan een beweging die achterover hangt in balans met een mede-beweging.

Beveiligingsknop: welke fysieke hulpverlening?

Voor de tweede beveiligingsknop ‘Welke fysieke hulpverlening’ geldt deels hetzelfde. Hulpverlening bij een drie persoons piramide is makkelijker dan hulpverlening bij een zes persoons piramide met drie lagen. Onder andere de hoogte en de instabiliteit van een grotere piramide vraagt om complexere hulpverlening. Hulpverlening is ook makkelijker als de beweging opstapt op een goed gemaakt stabiel plateau, dan op een schuin vlak van smalle benen.

Beweegactiviteit acrogym

Opdracht

Balanceerder: lees wat de opdracht is op de leskaart, probeer deze opdracht uit te voeren en even te blijven staan.

Arrangement (voor 1 situatie):

- vier matjes; aan elkaar geschoven;
- leskaarten met verschillende acrogym opdrachten;
- zes leerlingen; vier balanceerders en twee beveiligers.

Regels

Startregels:

- schoenen uit.

Regels balanceerder:

- rustig op- en afstappen;
- ‘stop’ of ‘au’ is stoppen.

Regels beveiliging:

- geef een hand met polsgreep;
- let op de houding van de balanceerders;
- vang een balanceerder op bij balansverstoringen.

Einde spel: als het gelukt is om de opdracht uit te voeren, kies een nieuwe leskaart.

Beveiligers → balanceerders → beveiligers

Tijdens het wisselmoment mag je het resultaat laten zien aan de groep.

Afspreken van regels bij Politie & boefje

Binnen het regelthema afspreken van regels bij een beweegactiviteit zijn er drie regeltaken: vertellen, controleren en overleggen. Hierbij horen de regelrollen ‘teamleider’, ‘scheidsrechter’ en ‘burgermeester’. De regeltaak overleggen is uitgewerkt binnen de beweegactiviteit Politie & boefje.

Regelrol: burgermeester

Een voorbeeld; op basisscholen De Aquamarijn en Het Zwaluwnest wordt deze week onder andere Politie & boefje aangeboden. Groep 3 van De Aquamarijn heeft afgelopen jaren Politie & boefje gedaan, groep 3 van Het Zwaluwnest nog niet. De regelrol bij beide groepen is hetzelfde, leerlingen zijn ‘burgermeester’. De complexiteit van de regelrol neemt toe als leerlingen meer ervaring hebben opgedaan in de beweegactiviteit.

Overlegknop: wanneer overleggen?

De eerste overlegknop is ‘Wanneer overleggen?’. Bij groep 3 zonder ervaring met Politie & boefje begint de leerkracht met een groepje leerlingen in de kring. De leerkracht legt uit op welke stip de pion eerst wordt neergezet. Als de boef drie keer heeft gewonnen, gaat de pion de volgende keer één stip verder van de mat. Als de boef drie keer heeft verloren, gaat de pion de volgende keer één stip dichterbij de mat toe. De leerlingen van de andere groep 3 weten al hoe Politie & boefje gaat. Tijdens het spel blijkt dat de boef vaak wint. De boef mag zelf de pion schuiven en samen met de politie overleggen op welke stip de pion wordt neergezet.

Overlegknop: welk belang?

De tweede overlegknop is ‘Welk belang?’. Bij Politie & boefje is er sprake van tegengesteld belang; als de pion een stip verder van de mat af staat, is het makkelijker voor de boef en moeilijker voor de politie en andersom. De leerkracht kan de leerlingen helpen door de regel ‘drie keer gewonnen/verloren is een stip naar voren/achteren’ te hanteren.

Beweegactiviteit Politie & boefje

Opdracht

Politie: probeer de boef te tikken wanneer de boef het pittenzakje heeft gepakt.

Boef: pak het pittenzakje en probeer ongetikt in het boevenhuis te komen.

Wachter: wacht op de wachtbank.

Arrangement (voor 1 situatie):

- drie leerlingen; één politie agent, één boef en één wachter;
- een matje (politiebureau);
- een grote pion op 70 cm van het matje, met een pittenzakje daarop en twee daaronder (de kluis met één zak goud erop en twee zakken goud in de kluis);
- vanaf het matje tot aan de kluis om de 10 cm een rode stikker op de grond;
- gele lijn op 7,5 meter vanaf de pion (het boevenhuis);
- een wachtbank.

Regels

Startregels:

- de agent start op de mat;
- de agent start achter de gele lijn;
- de agent legt een pittenzakje op de pion.

Regels politie:

- je mag van de mat af als de boef het pittenzakje pakt.

Regels boef:

- getikt: de agent krijgt het zakje en legt deze op de mat;
- niet getikt: de boef krijgt het zakje en legt deze achter de gele lijn.

Einde spel na drie keer spelen.

Boef → agent → wachter → boef

Hoe nu verder?

Deze praktijkuitwerkingen zijn een eerste opzet om de werking van de regelknoppen te verduidelijken. Net als bij het beter leren bewegen verschillen groepen en leerlingen ook binnen het doeldomein samen bewegen regelen van niveau. Er kan aangesloten worden op ieder niveau door te draaien aan de verschillende regelknoppen. Dus... zet regelrollen in, bepaal in hoeverre de regelknoppen open kunnen in jouw groepen en ontdek welke leerwinst er te halen valt. ●



Bronnen

Schrijfgroep (ter perse). *Samen bewegen regelen in het basisonderwijs*. Arko Sports Media.

Keijser, N. & Lahnstein (2023). *Samen bewegen regelen in de praktijk*. *LO Magazine 111(2)*, 18-21.

Opstoel, K., De Martelaer, K., Jacobs, F., Prins, F., Haerens L., & Van Tartwijk, J. (2023). *Reguleringsdoelen in po*. *LO Magazine 111(2)*, 4-6.

Steenman, J.(2023). *De beginsituatie voor Samen bewegen regelen*. *LO Magazine 111(2)*, 10-13.

Contact

c.vandemerwe@slo.nl

Corike van de Merwe is leerplanontwikkelaar Beweging & Sport primair onderwijs bij SLO.

f.m.rikkink@saxion.nl

Femke Rikkink is docent bewegingsonderwijs bij Saxion Pabo.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

samen bewegen regelen, zelfregulering, regelthema, regeltaak, regelrol

