

# PRAKTIJK

## TOPIC

# Samen bewegen regelen in de praktijk

**Het eerste concept van het boek 'Samen bewegen regelen' was voor ons, twee vakleerkrachten in Delft, een aanleiding om te gaan experimenteren met regeltaken in het bewegingsonderwijs. Op beide scholen zijn kinderen al bekend met een sturende rol in het organiseren van allerlei activiteiten. De beginsituatie is daarom gunstig voor zo'n experiment en de schoolvisie past bij de algemene doelstelling van het doeldomein Samen bewegen regelen. Nieuw is de stap om regeltaken op te nemen in het vakleerplan en specifiek te koppelen aan een bepaalde lessenreeks. Hieronder een verslag van zo'n lessenreeks, waaruit blijkt welke methodische regelknoppen de leerkrachten hebben gebruikt. | Tekst**

Nick Keijser en Koen Lahnstein

### Inplannen van regeltaken in vakleerplan

Het hanteren van een planning van samen bewegen regelen is positief bevallen. Het plannen van regeltaken in het vakleerplan dwong ons om bewust keuzes te maken welke regeltaken beter leerbaar

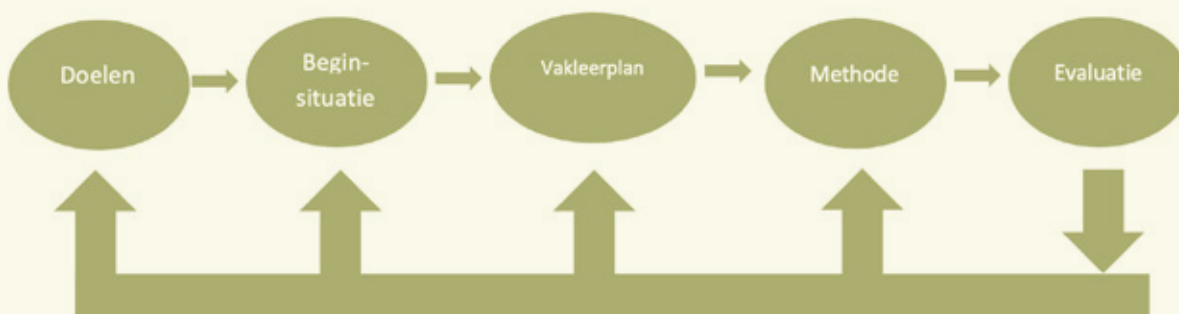
zijn op jonge of op oude leeftijd en welke regeltaken beter passen bij eenvoudige of complexe beweegactiviteiten en organisatievormen. Bijvoorbeeld in een bepaalde lessenreeks beginnen leerlingen met het klaarzetten en herstellen van klein en groot materiaal. Dit is een

relatief eenvoudige taak. Aan het einde van de reeks krijgen leerlingen de taak de arrangementen aan te passen aan de bewegingsvaardigheden van de bewegers.

Voor de periode van de herfst tot de kerstvakantie is een planning gemaakt, die we in de praktijk hebben uitgetoetst (zie tabel 1). Zoals elke planning gaat het in de praktijk toch weer anders, maar het experiment heeft ons wel veel geleerd. Enkele ervaringen willen we hieronder met je delen.

### Lessenreeks

Eén experiment was om vier lessen achter elkaar te geven met dezelfde beweegactiviteiten, waarbij de leerlingen ook de regeltaak aanpassen van het arrangement en dit beter gingen leren uitvoeren. De les bestond uit de volgende vijf onderdelen: bobbelbaan, wendsprong, rollen schuin vlak tot tipsalto, circusactiviteiten en lijnbal. De eerste les was een traditionele les waarbij de



leerkracht het voortouw had bij de introductie van de activiteiten. In de tweede les gingen de leerlingen bij binnenkomst in de zaal direct aan de slag met de bekende activiteiten. We merkten dat bij les 3 en 4 de motivatie aanwezig bleef als de kinderen meer ruimte kregen om dit vervolgens zelf te regelen. Bij les 4 zagen we dat de leerlingen veel met elkaar in gesprek raakten. Kinderen gingen vanuit zichzelf met het groepje overleggen om de activiteit aan te passen en uitdagend te houden. Er kwamen hele creatieve ideeën uit. Bijvoorbeeld lijnbal werd gecombineerd met een 'afregel' vanuit trefbal. Tijdens het afleggen van de bobbelbaan werd materiaal meegenomen. De kinderen namen onder andere hoepels mee die zij samen vasthielden, waardoor er moest worden samengewerkt om de overkant te bereiken. Een bobbelbaan



'Stille' kinderen  
bloeien helemaal  
op doordat zij  
zich steeds be-  
ter durven uit  
te spreken en  
kinderen durven  
aan te spreken

werd gecombineerd met een groen spelelement.

Wanneer je een aantal lessen dezelfde beweegactiviteiten aanbiedt, kun je met samen bewegen regelen de verdiepende laag vinden. Soms moet je als vakdocent durven wachten met ingrijpen en de leerlingen met elkaar laten nadenken over de activiteit. De leerlingen bleven gemotiveerd voor bewegen verbeteren en bewegen regelen. Met als voordeel minder instructietijd en meer tijd om te bewegen.

### Regelbord

Aan het einde van een les en de lessenreeks hebben we de leerlingen laten nadenken over de verschillende regelthema's en regeltaken die centraal stonden. Tijdens de laatste les van de reeks omschreven de kinderen alle regeltaken die zij hebben geleerd op het regelbord. Vragen die

Tabel 1 Planning van de regeltaken op basisschool de Waterhof en de Freinetschool Delft

Week	Bewegen verbeteren les 1	Bewegen verbeteren les 2	Organisatievorm	Regelthema en regeltaken
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bobbelbaan laag</li> <li>• Wendsprong via de plank</li> <li>• Rollen verhoogd schuin vlak</li> <li>• Lijnbal 1 met 1</li> <li>• Circus: draaiend en gooiend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bobbelbaan laag</li> <li>• Wendsprong via de plank</li> <li>• Rollen verhoogd schuin vlak</li> <li>• Lijnbal 1 met 1</li> <li>• Circus: draaiend en gooiend</li> </ul>	Les 1 en 2: vijf onderdelen (rollen verplicht)	<b>Arrangeren:</b> Herstellen
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bobbelbaan hoog</li> <li>• Wendsprong via de plank</li> <li>• Rollen verhoogd schuin vlak</li> <li>• Lijnbal 1 met 1</li> <li>• Circus: show in de circustent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bobbelbaan hoog</li> <li>• Wendsprong via de plank</li> <li>• Rollen verhoogd schuin vlak</li> <li>• Lijnbal 1 met 1</li> <li>• Circus: show in de circustent</li> </ul>	Les 3 en 4: vijf onderdelen (circus verplicht)	<b>Assisteren:</b> Coachen
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilontrefbal met eiland</li> <li>• Kaatsenballen diversen ballen</li> <li>• Duikelen aan de ringen</li> <li>• Matten tikspel</li> <li>• Stoeispelen keuze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilontrefbal met eiland</li> <li>• Kaatsenballen diversen ballen</li> <li>• Duikelen aan de ringen</li> <li>• Matten tikspel</li> <li>• Stoeispelen keuze</li> </ul>	Les 1 en 2: Vrije les vijf onderdelen (duikelen verplicht)	<b>Afspreken:</b> Uitspreken Aanspreken Bespreken

beantwoord zijn: Wat voor regeltaken horen bij verschillende kernactiviteiten? Wat doet een juniorcoach als een beweger iets goed doet? Hoe geef je een tip en top? Op welke spelregels let je? Hoe zorg je voor enthousiasme van een klasgenoot tijdens het bewegen.

De kinderen kwamen met de volgende antwoorden: matjes aanschuiven, circus-materiaal goed opruimen, start- en stopsignaal geven tijdens het stoeien, elkaar troosten, meelopen naar de kleedkamer om te koelen, compliment geven over het rollen, tips geven over het duikelen en schuilplaatsen bouwen tijdens het buskruit spel.

### Vrije lessen

We hebben ook geëxperimenteerd met vrije lessen. Als je een aantal weken achter elkaar een vrije les geeft met veel vrijheid, het maken van eigen keuzes en inbreng werkt

dat motiverend voor leerlingen. De leerlingen bepalen zelf de duur en de volgorde van de activiteiten. Tijdens een vrije les is het regelthema ‘afspraken’ van belang, omdat kinderen bijvoorbeeld met elkaar gaan overleggen wie met wie en wat en waar ze willen bewegen. We proberen hiermee de sociale interacties te bevorderen. Samen bewegen zorgt voor een hoop plezier, betrokkenheid en vriendschap tijdens het bewegen. Het wordt nog interessanter als kinderen in een twee- of drietal moeten samenwerken binnen een vrije les. Deze aanpak vereist nog meer korte overlegmomenten.

Een vrije les wordt voor het samen bewegen regelen boeiender als er niet alleen individuele beweegactiviteiten worden aangeboden, maar ook spelvormen. Als je in een vrije les een spel aanbiedt met teams die tegen elkaar strijden merken we dat kinderen in het extreme nog intensiever met elkaar moeten samenwerken om de activiteit te laten lopen. Kinderen moeten met elkaar in gesprek gaan om taken, regels en afspraken te maken. Tijdens het spel kunnen kinderen op elk moment instappen. Dit is niet altijd de bedoeling als het spel al bezig is. Dit vraagt om overleg tussen de leerlingen. Mag een leerling gelijk meespelen? Moet de leerling die instapt beginnen als wachter? De leerlingen buigen zich over deze vragen en lossen dit samen op. De leerlingen maken zelf ook aantallen die het spel willen spelen.

Een voorbeeld is een trefbalspel waarbij de kinderen acht tegen acht willen spelen. Terwijl het wenselijk is vanuit de vakdocent om vier tegen vier te spelen. Dit arrangement is zo gebouwd dat vier tegen vier goed werkt, maar de kinderen gingen op het kleine veldje acht tegen acht spelen. Ook werd de teamsamenstelling drie tegen acht om te bewijzen dat de minderheid nog kon winnen. De vraag is of dit past binnen de regeluitdaging van sociaal rechtvaardig? In de ogen van de kinderen wel, die wilden het graag uitproberen. Wij hebben dit toegelaten maar zijn wel het gesprek aangegaan met de

leerlingen. Wij als vakdocent zien dat sommige spelers op deze speelwijze bijna nooit de bal in bezit krijgen. Dit is in het kader van bewegen verbeteren niet wenselijk. Uiteindelijk werden er, op een sociaal rechtvaardige wijze toch besloten om drie tegen acht te spelen.



We proberen de kinderen voor te bereiden op wat er op het plein, bij de sportvereniging of later in de maatschappij kan gebeuren

### Juniorcoaches

Het leren regelen is op basisschool de Waterhof en de Freinetschool Delft ook gekoppeld aan het uitvoeren van de regelrol als juniorcoach (in het boek Teamleider). De juniorcoach is leidend in het organiseren van de activiteit in samenwerking met de groep. De kinderen leren in het kader burgerschap en socialisatie echte life skills. Hoe sta je voor een groep? Durf je een beslissing te maken? Hoe is je lichaamstaal? Kun je kinderen aanspreken op gedrag? Hoe geef je positieve feedback? We proberen de kinderen voor te bereiden op wat er op het plein, bij de sportvereniging of later in de maatschappij kan gebeuren. Het leren van deze rol als juniorcoach vraagt ook om bewuste keuzes in het vakleerplan: waar, wanneer en met wie kan een leerling de rol van juniorcoach goed leren?

Alle kinderen mogen vanaf groep 3 tijdens de eigen les bewegingsonderwijs twee keer per schooljaar juniorcoach zijn (Keijser, 2022). De

#### Wegenwacht:

- 1 Aanschuiven van de matjes
- 2 Rechtop zetten van de pilonnen
- 3 Ballen opruimen
- 4 Opruimen circus-materiaal
- 5 Stop pilon neerzetten

#### Coach:

Leerlingen geven tips en/of tops over de uitvoering van lijnbal. Bij de grote bal ‘met twee handen gooien’.  
 Leerlingen geven tips en tops (hamburgermethode) bij het rollen: ‘twee voeten afzetten’  
 ‘klein maken’  
 ‘mag op je eigen manier rollen’

#### Aanvoerder:

geef een tip ‘klein als sonic’ bij duikelen  
 papegaiengreep

#### Scheidsrechter:

let op de ‘afregel’ tijdens het trefbal  
 hoofd is heilig

#### Burgemeester:

bespreek de regels via het ‘regelbord’ d.m.v. gesloten vragen.



kinderen uit groep 6 en 7 worden ook juniorcoach tijdens de les bewegingsonderwijs aan de kleuters in de speelzaal en op het kleuterplein tijdens het buitenspelen. De kinderen uit groep 8 zijn juniorcoach tijdens het buitenspelen van groep 3 tot en met 8 tijdens BeweegWijs.

Wat ook opvalt is dat er een aantal zwakke bewegingsregelaars met grote regelmaat juniorcoach willen zijn. Misschien ervaren zij dat bewegen verbeteren er niet meer in zit en willen zij zich meer richten op bewegen regelen. De juniorcoach ervaart meer zelfvertrouwen waardoor bewegen

verbeteren hoogstwaarschijnlijk ook weer aantrekkelijk wordt. Deze kinderen waarderen bewegen meer waardoor zij meer betrokken blijven bij de les. Dit is voor ons ook een reguleringssuitdaging. Wanneer wil de leerling beter worden in bewegen regelen of is het omdat de leerling bewegen verbeteren wil ontlopen. Een aantal kinderen die vaak juniorcoaches willen zijn, geven aan dat deze regelende rol aanspreekt omdat zij er erg bekwaam in zijn. Soms zien we de wat 'stille' kinderen helemaal opbloeien doordat zij zich steeds beter durven uit te spreken en kinderen durven aan te spreken.

Een andere vraag is hoe lang een leerling een bepaalde rol mag of moet blijven uitvoeren. Bijvoorbeeld bij het geven van tips en tops bij de beweegactiviteit rollen over de schuine mat. De 'Tiptop Geveer' heeft deze regeltaak ongeveer tien minuten uitgevoerd. De ervaring leert dat tips makkelijk gegeven worden maar dat tops wat moeilijk bleken, vooral bij 'geen vriendjes'. De tips en tops zijn gekoppeld aan de lesdoelen zodat de leerlingen weten waar zij op moeten letten.

De juniorcoaches assisteren een klasgenoot die vanwege lichamelijk of mentaal ongemak niet meer kunnen



deelnemen aan de activiteiten. Deze fysieke en mentale zorg werkt erg stimulerend om weer snel deel te nemen aan de activiteit. Daarnaast zorgt het voor een betere sfeer onder de leerlingen. Meestal is aandacht geven al genoeg om de pijn te doen verdwijnen. Soms wordt een leerling boos en gaat even afkoelen in de kleedkamer. De juniorcoach gaat dan kijken hoe het met deze leerling gaat. Na een slokje water en een gesprekje zien we de leerling weer snel deelnemen aan de les. Wanneer een leerling een schram heeft haalt de juniorcoach de EHBO-koffer en plakt een pleister. Daarnaast wijst de juniorcoach de leerkracht op leerlingen die een 'groot ongemak' hebben. Opvallend is dat de meeste kinderen graag juniorcoach willen zijn. Het is een populaire taak.

### Terugblik op de experimenten

We merkten dat de verschillende regeltaken tijdens de les door elkaar heen lopen. Dit is geen probleem. In de planning staan per les een of twee regeltaken centraal. Als we zien dat de kinderen het arrangement aanpassen en tegelijkertijd de spelregels controleren is dat een positieve ontwikkeling. Zo zijn er ook kinderen die tijdens het balanceren de bewegers beveiligen door een handje te geven maar tegelijkertijd tips geven over het beter laten uitvoeren van het lopen over de schuine bank. Daarnaast zetten de regelaars de pilonnen op de banken en dagen zij de bewegers uit om met materialen te balanceren. Dit was niet gepland maar wel goed bedacht van de kinderen. Differentiëren binnen bewegen regelen is zo ook mogelijk.

Planmatig werken binnen het doeldomein samen bewegen regelen is

zeer positief bevallen. Je denkt goed na over de opbouw van thema's van makkelijk naar moeilijk bijvoorbeeld van arrangeren naar afspreken. Het klaarzetten van materiaal is eenvoudiger dan andere kinderen aanspreken op hun gedrag. Ook de opbouw binnen een thema verduidelijkt het leerproces zoals bij afspreken de volgorde van vertellen, controleren en overleggen. Samen bewegen regelen hebben we ervaren als een leerproces voor de kinderen maar ook voor de vakdocent. Het is een waardevolle toevoeging voor je onderwijs. ●



Samen bewegen regelen hebben we ervaren als een leerproces voor de kinderen maar ook voor de vakdocent



#### Bronnen

Schrijfgroep (ter perse). *Samen bewegen regelen in het basisonderwijs*. Arko Sports Media.  
Keijser, N. (2022). Juniorcoach. *LO Magazine*, 110(6), 42-44.

#### Contact

[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)

**Nick Keijser** is docent bewegingsonderwijs en coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof. [K.lahnstein@librijn.nl](mailto:K.lahnstein@librijn.nl)

**Koen Lahnstein** is docent bewegingsonderwijs op basisschool Freinet-schoon Delft en vakgroep coördinator bewegingsonderwijs van de stichting Librijn.

#### Foto's

Nick Keijser

#### Kernwoorden

bewegen regelen, regelfuncties, regeltaken, regelrollen

