

Zelfregulering bij bewegingsonderwijs in het po

Zelfregulering houdt in: zelfstandig handelen en daarvoor verantwoordelijkheid nemen in de context van een bepaalde situatie/omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Bewegingsactiviteiten bieden voor zelfregulering een ideale context.

Zelfregulering bij bewegingsonderwijs in het primair onderwijs gaat vooral over het zelfstandig op gang houden van bewegingsactiviteiten. De kinderen werken veel in groepen en vaak tegelijkertijd met verschillende activiteiten. Dan regelen de kinderen veel met elkaar om alles eerlijk, veilig en goed te laten verlopen. Ook komen ze voor keuzes te staan met wie ze samen een opdracht uitvoeren. Het gaat over het herstellen van het arrangement, zodat de volgende de opdracht kan uitvoeren, het verdelen van de materialen, het wisselen van functies (bijvoorbeeld een nieuwe tikker kiezen) enzovoorts.

De voorbeelden van zelfregulering bij bewegingsonderwijs in het po gaan vooral over deze aspecten. De kinderen in het primair onderwijs zijn minder bewust bezig met hoe ze hun eigen bewegen verbeteren. Indirect speelt dit wel een rol als de kinderen in activiteiten kunnen kiezen hoeveel risico ze nemen. Dit is bijvoorbeeld het geval als de kinderen in een tikspel het voor zichzelf moeilijker kunnen maken door te beslissen dat zij (individueel) niet door een bepaalde straat mogen lopen en de anderen wel. Dan is het moeilijker om niet getikt te worden. Dit is aan de orde in het derde voorbeeld.

Lesvoorbeelden

- Stoeltje
- Rollen op verhoogd vlak
- Basis tikspel met vrijbal

Stoeltje

Bron: Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs – C. Mooij e.a. (Jan Luitingfonds, 2011)

Groep 7/8

6-8 kinderen

Activiteit

Stoeltje (onderpersoon staat)

- Drietallen, waarvan een hulpverlener
- Twee matten per drietal

Opdracht

Stap op de bovenbenen van de onderpersoon en zorg dat je samen in balans blijft. Als het goed gaat mag je een hand loslaten. Maak zelf de drietallen.

Bron: <http://curriculumvandetoekomst.slo.nl/21e-eeuwse-vaardigheden/zelfregulering>

Lesdoelen

voor de mindere beweger:

stoel: Stevig leren staan als de ander opstapt en veranderingen in de gewichtsverdeling leren opvangen

opstapper: Rustig leren opstappen en langzaam in balans naar achteren hangen

hulpverlener: Leren inschatten wie veel en vroeg hulp moet hebben en wie minder

voor de betere beweger:

stoel: Naar achteren leren hangen als de bovenpersoon op de bovenbenen staat en een hand loslaten

opstapper: Leren in balans naar achteren te hangen en een hand los te laten

Begeleiding leerkracht

Instructie met accent op

- hoe opstappen
- naar achteren hangen en strekken
- hulpverlenen
- wanneer een hand loslaten
- Leerhulp gericht op samen balans zoeken



Zelfregulering	De leerling...	Waar is de zelfregulering in de opdracht? Welke vragen kunnen door de docent en/of leerlingen worden gesteld?
VOORAF		
Oriënteren	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	Met wie uit deze groep heb je eerder de stoel gedaan en hoe ging dit?
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	Begrijp je waarom de hulpverlener achter de bovenpersoon staat?
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	Kan je zowel onderpersoon als bovenpersoon zijn met dit groepje?
Doelen stellen	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	Wil je als bovenpersoon met één hand los staan? En als onderpersoon?
Strategisch plannen	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	
TIJDENS		
Zelfcontrole	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	Hoe kan de balans verbeterd worden? Kan de activiteit moeilijker gemaakt worden (bijvoorbeeld een hand loslaten)? Zijn de rollen eerlijk of gelijkmatig verdeeld? Wie moet veel en vroeg hulp hebben en wie minder?



NA		
Zelfbeoordeling	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	Lukte het in alle combinaties?
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	Heb je de combinaties gemaakt die je verwachtte te kunnen?
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	Kun je de volgende keer meer/andere combinaties die moeilijker zijn?



Rollen op verhoogd vlak

Bron: Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs

Groep 7/8

6-8 kinderen

Activiteit

Koprol op verhoogd vlak

- Halve kast (80 cm hoog) als aanloopvlak 50 cm voor minitramp
- Minitramp iets schuin
- Verhoogd landingsvlak met dikke mat (120 cm hoog), schuin aflopend

Opdracht

Neem twee passen op de kast en spring in de minitramp, plaats je handen op de mat en maak een rol. Als het goed gaat mag je een salto maken met een landing op de billen. Een hoge rol is beter dan een lage salto.

Lesdoelen

voor de mindere beweger:

- Leren rustig in de minitramp te springen, de handen op de mat te plaatsen en te rollen tot zit

voor de betere beweger:

- Leren omhoog te springen vanaf de kast naar de minitramp en zonder de handen te plaatsen op de mat landen in hurkzit

Begeleiding leerkracht

Instructie met accent op:

- Handenplaatsing aan begin van de mat
- Wanneer een salto maken
- Hulpverlening:
 - De eerste drie beurten van de kinderen, daarna alleen indien nog nodig
 - Leerhulp gericht op:
 - Het uitstellen van de rotatie
 - De handenplaatsing
 - Jezelf klein maken bij de rol
 - De overgang naar salto



Zelfregulering	De leerling...	Waar is de zelfregulering in de opdracht? Welke vragen kunnen door de docent en/of leerlingen worden gesteld?
VOORAF		
Oriënteren	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	Weten jullie waarom eerst enkele keren een rol gemaakt moet worden voor een salto gesprongen mag worden?
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	Wanneer is het maken van een salto met landing op de billen veilig?
Doelen stellen	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	
Strategisch plannen	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	
TIJDENS		
Zelfcontrole	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	Hoe kan je hoger zweven voor de rol op de mat? Zijn de voorgaande sprongen voldoende hoog om een salto te gaan springen? Kan de volgende springer goed landen op de mat of moet deze recht gelegd worden? Is de vorige springer van de mat af?.



NA		
Zelfbeoordeling	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	Maak je een hoge rol?
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	Vind je het moeilijk om een hoge rol of salto met landing op billen (en voeten) te maken?
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	



Basis tikspel met vrijbal

Bron: Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs

Groep 7/8

6-8 kinderen

Activiteit

Basistikspel met vrijbal

- Een derde van de zaal
- Vijf lopers en een tikker
- Twee matten in midden van het veld met daartussen een straat van één meter
- Groene lintjes als differentiatiemogelijkheid
- Drie pilonnen als telsysteem voor de getikten aan de zijkant van het veld

Opdracht

De tikker probeert alle lopers te tikken. De lopers zijn vrij met de bal in hun handen. Als een loper wordt getikt, legt de tikker een pilon plat. De lopers en de tikker mogen een groen lintje omdoen, maar dan mogen ze niet door de straat lopen.

Lesdoelen

voor de mindere beweger:

loper:

- Leert de tikker in de gaten te houden en weg te lopen en op tijd om de vrijbal te roepen

Tikker:

- Leert de lopers te tikken door handige loopacties en de vrijbal in de gaten te houden

voor de betere beweger:

loper:

- Leren op een goed moment de vrijbal af te spelen naar een bedreigde loper

tikker:

- Leren meer lopers tegelijkertijd te bedreigen en met schijnbewegingen lopers te tikken



Begeleiding leerkracht

Instructie met accent op:

- Mogelijkheden van de vrijbal
- Gebruik van de straat tussen de matten (groene lintje)
- Leerhulp gericht op:
- Moment van afspelen van de vrijbal



Zelfregulering	De leerling...	Waar is de zelfregulering in de opdracht? Welke vragen kunnen door de docent en/of leerlingen worden gesteld?
VOORAF		
Oriënteren	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	Op welke tikspelen die je eerder hebt gespeeld lijkt dit spel? (Herkennen van de combinatie van basistikspel en tikkertje met vrijbal)
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	Wil je het voor jezelf moeilijk maken door niet meer door de straat te mogen lopen?
Doelen stellen	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	
Strategisch plannen	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	
TIJDENS		
Zelfcontrole	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	Wanneer ga je het voor jezelf moeilijker maken (groene lintje – niet meer door de straat)? Wanneer is het veilig genoeg om de bal over te gooien naar iemand die hem nodig heeft? Verdelen jullie de taken van tikker en lopers eerlijk? Wat zeg je als iemand een regel overtreedt?



NA		
Zelfbeoordeling	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	Heb je een goede inschatting gemaakt met het om doen van het groene lintje?
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	Heb je anderen kunnen helpen door het overspelen van de vrijbal?
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtak.	

