

Samen bewegen regelen in de praktijk ①

Assisteren als coach bij dansje leren

Het boek 'Samen bewegen regelen' (SBR) voor het bewegingsonderwijs in po is uit. Zie hierover de recensie elders in dit blad. In het boek wordt uitvoering beschreven hoe we leerlingen in het po regeltaken kunnen laten uitvoeren en ontwikkelen. Het is een belangrijke aanvulling op het Basisdocument bewegingsonderwijs waar al reguleringsdoelen worden beschreven. In het bewegingsonderwijs wordt uitgegaan van drie doeldomeinen: Bewegen verbeteren, Bewegen waarderen en Bewegen regelen. In SBR regelen wordt het doeldomein Bewegen regelen verder systematisch uitgewerkt. In een artikelenreeks willen we hier in het blad uitvoerig aandacht aan schenken. | Redactie

Reguleringsuitdaging

Het boek SBR is verdeeld in deel 1 theorie en deel 2 praktijk. In deel 1 wordt de uitdaging geformuleerd die in het samen bewegen regelen wordt aangegaan. Het didactisch kader en de gebruikte begrippen wordt verduidelijkt. In deel 2 wordt aan de hand van praktijkvoorbeelden duidelijk gemaakt hoe een lesopbouw er uit kan zien in de verschillende leeftijdsgroepen.

De reguleringsuitdaging is dat leerlingen in verschillende contexten leren om de toenemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze te organiseren als groep.

Deze formulering geeft hiermee vier voorwaarden aan die een aantal consequenties hebben voor de praktijk. Er wordt uitgegaan van verschillende contexten. Dat betekent dat er in verschillende beweegomgevingen en -situaties samengewerkt wordt. Zowel op school, op het schoolplein als daarbuiten. Maar ook in verschillende

beweegdomeinen (spel, atletiek, turnen, B&M en stoei- en trefspelen). Overal worden mogelijkheden verkend en uitgewerkt om het bewegen ook samen te regelen.

Leerlingen leren van begin af aan zo te regelen dat ze rekening houden met verschillen in beweegvaardigheid (toenemende beweegdiversiteit). Maar ook hoe ze situaties kunnen aanpassen als de verschillen groter worden. Dat leren ze op een manier dat iedereen even veel zeggenschap heeft. Iedere leerling krijgt evenveel ruimte en recht van spreken bij de keuze, verdeling en opbouw van de activiteiten (sociaal rechtvaardig). Daarbij wordt uitgegaan van groepsactiviteiten waar leerlingen samenwerkend op elkaar zijn aangevoelen (als groep).

Thema's, taken en rollen

Binnen SBR worden drie regelthema's onderscheiden. Die thema's zijn gebaseerd op de regelrollen en regeltaken die leerlingen in de les kunnen vervullen en ontwikkelen.

Leerlingen leren:

- Arrangeren: op- en afbouwen, herstellen en aanpassen van de situatie;
- Assisteren: verzorgen, beveiligen en coachen van elkaar;
- Afspreken: vertellen van regels, controleren van afspraken, overleggen voor verbeteringen.

Regelknoppen

In het boek worden de uitdagingen per thema geformuleerd als ook de regelknoppen. Dit zijn maatregelen waarmee je de situatie qua regelen voor leerlingen makkelijker of moeilijker kunt maken. In dit artikel willen we een voorbeeld geven van hoe de regeltaak 'coachen' is uitgewerkt met B&M als voorbeeld. Coachen valt onder regelthema 'assisteren' met als uitdaging anderen te ondersteunen. De regelrol is coach. De regelknoppen zijn de volgende:

- Welke leerhulp ga je geven? Leerlingen kunnen hier leren dat het geven van een top (compliment) makkelijker is dan het geven van een tip (aanwijzingen).
- Wat wil je bereiken met je leerhulp? Coach op betrokkenheid (mee-doen en enthousiasme stimuleren) of coachen op het verbeteren van bewegen?

Kortom, de leerlingen worden bewust van wat je kan doen als coach. Ze leren elkaar complimenten en te accepteren. Maar ook elkaar enthousiast te maken. Iets moeilijker is het geven van aanwijzingen die leiden tot verbeteringen. Geef je een top voor enthousiasme of voor gemaakte verbeteringen?

In het volgende voorbeeld uit het

Regelthema Assisteren

Regeltaak Coachen

Elkaar dansje leren 4x8 → Bovenbouw



STARTVOORWAARDEN

Leerlingen zijn bekend met het bewegen in de maat van de muziek, het meetellen met de muziek en het combineren van 2 motieven van 8 tellen.

ARRANGEMENT

- 6 leerlingen; 1 voordanser en 5 dansers.
- Speelveld: $\frac{1}{4}$ gymzaal per groepje: 6 bij 8 meter.
- 4 turnmatten, elk in een hoek van de zaal.
- 1 muziekinstallatie.
- Muziek: tempo 130 bpm, de muziek is steeds 4 x 8 tellen.
- Regelaar: voordanser is coach.

ACTIVITEITSOPDRACHT

Voordanser: bedenkt een beweging voor 8 tellen in de maat van de muziek.

Danser: doet de beweging van de voordanser na.

REGELS

Startregels:

- iedere voordanser staat op een mat;
- voordanser bedenkt een beweging voor 8 tellen van het motief en doet deze beweging 8 tellen voor.

Regel voordanser:

- blijft op de mat staan tijdens het dansen.

Regels danser:

- blijft vóór de mat staan tijdens het dansen;
- kijkt voor wie de bewegingen te moeilijk of te makkelijk zijn.

Einde activiteit:

- na een aantal keren oefenen, draaien dansers in afgesproken richting naar de volgende mat';
- na vier matten heeft elke groep een motief van 4 keer 8 tellen:
 - eerste 8 tellen: beweging voordanser 1;
 - tweede 8 tellen: beweging voordanser 2;
 - derde 8 tellen: beweging voordanser 3;
 - vierde 8 tellen: beweging voordanser 4.

Regelknoppen Elkaar dansje leren (bb)

COACHKNOP: WELKE LEERHULP?

Een tip of top geven

Het geven van een top of tip aan een individuele leerling is lastiger dan aan de hele groep. Helemaal als die ene leerling niet je vriend of vriendin is. Daarbij is het ook moeilijker om op de dansers individueel te letten dan op de hele groep. De Coach kan bijvoorbeeld per groepje gevraagd worden om één tip en één top te geven aan een danser.

COACHKNOP: WAT IS DE STREKKING VAN DE LEERHULP?

Inbreng van de groep

De Coach heeft de rol als voordanser en bepaalt dus de beweging van de groep dansers. Tijdens het oefenen kunnen de dansers bijvoorbeeld een extra swingende uitvoering laten zien of een leuke variant. De Coach kan vasthouden aan zijn of haar eigen idee, maar kan ook de ideeën van het groepje/een danser meenemen in de uitvoering.

AANVULLENDE REGELKNOPPEN

Samenstelling van de groep

Het kan de Coach helpen door de groepen in te delen in jongens- en meisjesgroepen. Jongens en meisjes verschillen in welke bewegingen ze leuk vinden. Het is voor de Coach gemakkelijker als de groep dansers een beweging leuk vindt om uit te voeren.

Positie van de coach

Het wisselen van positie tijdens het aanleren van de bewegingen is een uitdagende taak voor de Coach. Het vraagt van de Coach om te wisselen van richting, zodat de dansers niet in de war raken. Bij het voordoen met het gezicht naar de groep maakt de Coach de bewegingen in spiegelbeeld (rechts = links). Bij het voordoen met de rug naar de groep, doet de Coach de bewegingen net zoals de dansers (rechts = rechts). Dit wisselen van positie is van belang, zodat de Coach de dansers kan zien om een tip of top te kunnen geven.

boek wordt duidelijk hoe dit vorm krijgt in de les. Dit is een voorbeeld van de regeltaak coachen voor de bovenbouw in het po. Hier wordt eerst beschreven hoe de opdracht en het arrangement eruitziet. Er wordt uitgelegd aan welke regelknoppen je kunt draaien als het gaat om elkaar een dansje leren (zie afbeelding 1 met de regeltaak Coachen in de bovenbouw). In de onderbouw en middenbouw wordt er al gewerkt met vergelijkbare opdrachten en arrangement voor deze regeltaak bij B&M.

Regeltaak Coachen in de bovenbouw (pagina 108 en 109 uit Samen bewegen regelen)

Scan of klik op de QR-code naar de regeltaak Coachen in de onderbouw, middenbouw en bovenbouw van po. ●



Bron

Hazelebach, C. e.a. (2023). *Samen bewegen regelen*. Arko Sport en Jan Luiting Fonds

Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Kernwoorden

samen bewegen regelen, coachrol B&M