

bepalen welke regels van belang zijn om te vertellen aan de groep.

De vertelknoppen waar Jesse aan kan draaien zijn: hoeveel regels? En welke partij/functieverdeling? Jesse kiest ervoor om de teamleider te laten starten met het vertellen van een makkelijke regel. Later in het spel kan de teamleider dan lastigere regels vertellen aan de groep. Ten aanzien van de regelknop functieverdeling, verdeelt de teamleider de startposities over het groepje.

**En hoe nu verder?**

Esther en Niek zijn enthousiast over het boek. Hun eerste indruk is: het boek is makkelijk leesbaar, mooi vormgegeven en de indeling van regelthema, regel-taak, regelrol en regelknop is duidelijk. Volgens Esther geeft de tabel in de flap van het boek een mooi overzicht: "Deze tabel zou zo op de opleiding gebruikt kunnen worden". Niek is vooral te spreken over het praktijkdeel: "Als je student bent heb je soms nog weinig beeld bij bepaalde activiteiten. Dit boek helpt dan bij het organiseren

van de activiteit en zie ik als een mooie aanvulling op het basisdocument bewegingsonderwijs". Het bewegen regelen is geen nieuw doeldomein voor beide studenten, ze geven aan dat hier in de opleiding zeker aandacht voor is. Toch creëert dit boek bewust-zijn en geeft het handvatten om aandacht te schenken aan het bewegen regelen. Ze geven aan dat leerlingen regelrollen krijgen, die ze normaal niet zo snel doen of waar ze niet de kans voor krijgen. En hoe zien Esther en Niek dit voor zich over vijf tot tien jaar? Ze hopen dan hun groepen beter te kennen waardoor het veiliger voelt om bepaalde regeltaken aan leerlingen te geven. "Je weet dan beter wat werkt en wat niet".

Met dit artikel is geprobeerd om voor studenten en startende leerkrachten de drempel te verlagen om met dit thema concreet aan de slag te gaan. Zowel voor de leerkracht als voor de leerling zijn er uiteenlopende mogelijkheden om op eigen niveau aan de slag te gaan met samen bewegen regelen. ●



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

**Contact**  
Ca.hazelebach@planet.nl

**Foto**  
Femke Rikkink

**Kernwoorden**  
samen bewegen regelen, regelende rollen

# Van weerstand naar inspiratie 1

Een pleidooi voor (meer) bewegen & muziek in het bewegingsonderwijs!

**Het bewegedomein bewegen & muziek (B&M) is op zowel het primair als het voortgezet onderwijs een ondergeschoven kindje, zo blijkt uit verschillende artikelen over B&M in het LO Magazine van december 2023 (Bruijnen, 2023; Berhitoe, 2023). Weliswaar worden de potentiële positieve effecten op de leerling binnen zowel de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen gezien, toch ervaren docenten weerstand, ongemak of zijn er andere redenen die ertoe leiden dat het bewegedomein bewegen & muziek niet of nauwelijks is ingebed in het curriculum. Met dit eerste artikel sluit de HALO (Haagse Academische lichamelijke opvoeding) aan bij de serie artikelen over het activiteitengebied bewegen & muziek en werken we toe naar oplossingen om bewegen & muziek frequenter aan bod te laten komen binnen het bewegingsonderwijs. Via de opzet van ons curriculum, leidend tot een aantal suggesties en aanbevelingen, hopen we hieraan een bijdrage te leveren.** | Jolijn Bosch, Sjouke Hoogma, Maggie Muhren en Jacoline Teitsma

**Curriculum B&M op de HALO**

Het is de taak van de academies om studenten op te leiden tot start bekwame docenten lichamelijke opvoeding, zodat ze in staat zijn de activiteitengebieden, waaronder bewegen & muziek, aan te bieden in het bewegingsonderwijs en hierbij het behalen van de kerndoelen van het primair onderwijs en de eindtermen van voortgezet onderwijs in acht te nemen (SLO, 2023).

Tabel 1 geeft een overzicht van het curriculum bewegen & muziek op de HALO, waarbij een aantal keuzes en voorbeelden in de volgende alinea's wordt toegelicht. Het curriculum van B&M wordt enerzijds aangeboden als aparte leerlijn en richt zich hierbij voornamelijk op het voortgezet onderwijs en anderzijds is een deel van het programma geïntegreerd in de module MDL PO (Methodisch-didactische leerlijn primair onderwijs).

Met dit curriculum hopen we dat studenten die het werkveld instromen voldoende bagage hebben om het vak aan te bieden. Tegelijkertijd hopen we dat het huidige werkveld inspiratie kan putten uit ons curriculum.

Zoals te zien is in tabel 1 werken studenten binnen de leerlijn in 2,5 jaar toe naar het kunnen verzorgen van een (inspiratie)les bewegen & muziek

**Tabel 1** Overzicht curriculum bewegen & muziek vo

	Propedeuse	Hoofd fase 1	Hoofd fase 2
Inhoud	Blok 1: grondvormen & systemen, onderlinge instructie aan kwart van de klas, bewegen-tijd-ruimte, dansstijlen: latin, afrikaans, streetdance. Blok 2: complexe passen: jazz en streetdance, bewegen-tijd-ruimte aanpassen & demonstreren. Blok 3: methodieken mbv aerobics, steps, latin, streetdance, onderlinge instructie aan halve klas. Blok 4: geen bewegen & muziek lessen.	Blok 1: geen bewegen & muziek lessen. Blok 2: verdieping & kennismaking dansstijlen (urban, rock & roll, latin, show, disco), choreografie ontwerpen (64 tellen) en demonstreren in tweetallen. Blok 3: geen bewegen en muziek lessen. Blok 4: inspiratielessen door docent (steps, modern, show) en inspiratielessen (onderlinge instructie) student hele klas.	Blok 1: Individuele demonstratie aan de hand van verschillende thema's: trends, werelddans, tegenstellingen, emotie en bewustwording.




**Gebruik jij al de combinatie van een leerlingvolgsysteem en plansysteem in het bewegingsonderwijs?**

**Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!**



Volg Mij en Plan Mij bieden jou de tools die je werk leuker, makkelijker en betekenisvoller maken. Het leerlingvolgsysteem Volg Mij geeft je inzicht in de beweegvaardigheid en motorische ontwikkeling van je leerlingen. Plan Mij is een handige planningstool voor je lessen, waarmee je eenvoudig je lessen kunt aanpassen en verbeteren.



*VolgMij is gebaseerd op de motorische leerlijnen en reguleringsdoelen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Hiermee volg je leerlingen op verschillende niveaus gedurende meerdere momenten per schooljaar. Daardoor krijg je een nauwkeuriger en betrouwbaarder beeld van de beweegvaardigheid van je leerlingen.*



*Met Plan Mij kun je snel en eenvoudig je dag-, week-, maand- of jaarplanning maken. Doordat Plan Mij bijhoudt welke leerlijnen je hoe vaak hebt aangeboden, zie je in een oogopslag of je ergens wel of niet voldoende aandacht aan hebt besteed. Plannen kan zo veel gestructureerder en nauwkeuriger.*

**Meer weten?**  
Kijk op [www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij](http://www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij)

**janluitingfonds**  
blijven groeien in je vak

aan een hele klas. Daarnaast sluiten zij het vak B&M af met een individuele demonstratie waarbij zij aantonen verschillende dansstijlen, thema's en elementen te kunnen verwerken in een eigen ontworpen choreografie en deze individueel te kunnen demonstreren. Het tonen van het perfecte plaatje is hierbij niet het uitgangspunt, maar wel het aangaan van een persoonlijk proces wat uiteindelijk samenkomt in een dansstuk van minimaal 4x32 tellen. Tijdens dit blok ervaart de student dat iedereen in staat is iets te ontwerpen en te demonstreren waar hij of zij zichzelf kan laten zien. Het bieden van keuzevrijheid, maar ook het geven van vertrouwen en het aanbieden van verschillende werkvormen zorgt ervoor dat het ontwerpproces daadwerkelijk op gang kan komen en nagenoeg elke student het onderwijsblok geslaagd kan afronden.

### Leerproces op gang brengen

Ook zetten we steeds meer in op het toepassen van formatief handelen waarbij we streven naar een hogere betrokkenheid en meer eigenaarschap van en bij de student. We zetten hierbij in op het in kaart brengen van het leerproces van de student, zodat we tijdig kunnen bepalen wat nodig is voor de volgende stap in het leerproces (Kneyber & Sluijsmans, 2023).

Aansluiten bij de belevingswereld en fantasie van leerlingen in het po lijkt

binnen de meeste leerlijnen of bewegingsdomeinen vanzelfsprekend, maar bij bewegen & muziek vraagt het van de docent LO om wellicht nog iets meer buiten de comfortzone te stappen.

Binnen de lessen van de module MDL PO streven we ernaar de studenten voldoende tools en inspiratie te geven hiermee aan de slag te kunnen gaan in het bewegingsonderwijs. We bieden daarom diverse didactische werkvormen aan en benaderen deze telkens vanuit een andere invalshoek. Tevens dagen we de studenten uit vervolgens zelf invulling te geven aan deze werkvormen, zodat zij met een goed gevulde rugzak de praktijk kunnen ingaan.

Zo wordt gewerkt met het maken van een dansverhaal of een totaaldans, worden verschillende dansgames aangeboden, of wordt inspiratie vanuit de sociale media (zoals TikTok of Instagram) verwerkt en wordt er telkens toegewerkt naar een eindopdracht of presentatie. Door steeds vanuit een andere invalshoek of met verschillende bouwstenen (zie tabel 2) te werken ontstaan er tal van mogelijkheden om bewegen & muziek aan te bieden.

Een mooi voorbeeld waarbij verschillende werkvormen worden toegepast is een les waarin toegewerkt wordt



naar een eindvorm op 'Jason Derulo – make love not war'. Bekende danspassen worden verwerkt in het refrein, er wordt gespeeld met ritmes (stapping & clapping) en verschillende thema's komen terug met behulp van het werken met lesbrieven (thema opstaan en thema sport). Studenten bewegen tijdens de les zowel individueel, als in duo's en met de hele groep op verschillende manieren door de ruimte met en naast elkaar.



Tabel 2 De bouwstenen van dans(expressie) (Muzische inspiratiegids, 2023)

<b>Ruimte</b> ruimtelagen, richting, plaats of patroon	<b>Relatie</b> Contrast, synchroon bewegen en inspelen op elkaar
<b>Tijd</b> Tempo, maat en ritme, duur	<b>Vorm</b> groot/klein, hoekig/rond, dynamisch/statisch, isolatie/geheel
<b>Kracht</b> spierspanning, gewicht en evenwicht, energie	<b>Structuur</b> volgorde en frasering

### Het nut en de noodzaak van bewegen & muziek

Iedere leerling leert anders, heeft andere voorkeuren en behoeften. Het activiteitengebied bewegen en muziek kan in deze behoeften voorzien en sluit tevens aan bij de natuurlijke interesses van leerlingen, zoals bewegen, verbeelden, fantaseren, ontdekken en creëren. De leerlingen leren hierbij niet alleen van en over zichzelf, maar ook over en met de ander en de omgeving (De Boer et al., 2024). Tevens blijkt uit het artikel van Robinson (2018) dat als gevolg van het met elkaar dansen, studenten in staat zijn beter met elkaar samen te werken. Daarnaast blijkt uit verschillende onderzoeken rondom het brein, dat dans niet alleen een positieve invloed heeft op het beter leren bewegen, maar ook op het cognitieve vermogen (De Kuyper, 2019). Laten we eerlijk zijn, het is niet meer de vraag óf je bewegen & muziek wilt of gaat aanbieden, maar wel wát en hoe je dat gaat integreren in het bewegingsonderwijs.

Een van de adviezen die hierbij gegeven kan worden is het betrekken van de leerlingen. Ga het gesprek aan en vraag waar behoeften en interesses liggen. Wat leeft en speelt er in de klas en omgeving? Welke muziek slaat aan? Door in te spelen op de leefwereld van de leerlingen, zowel in het po als vo, kun je de interesse en motivatie verhogen. Welke (sport)helden zijn bijvoorbeeld belangrijk en welke moves horen daarbij? Kunnen we deze bewegingen aan elkaar plakken en hier een geheel van maken met de klas? Of kun je thema's zoals identiteit, inclusiviteit of toekomst verwerken in een les?

Een andere insteek kan zijn om aan te sluiten bij thema's of projecten die spelen binnen de school. Binnen het primair onderwijs wordt er vaak

gewerkt aan de hand van thema's, zoals seizoenen, natuur, of het gezin. Het combineren van leerdoelen uit verschillende leergebieden kan onwijs leerzaam zijn. De leerlingen bekijken het thema vanuit verschillende perspectieven en kunnen dat wat ze leren, betekenis geven. Je kunt bijvoorbeeld het bewegend leren gebruiken om leerlingen te helpen een taal meer eigen te maken. Een voorbeeld is het maken van een bewegingsreeks waarbij Franse werkwoorden een dansverhaal worden verwerkt (Tielemans, 2023).

Het toewerken naar een klassikale dans of choreografie kan ook een manier zijn om structureel aan de slag te gaan met bewegen en dansen op muziek. Een sportdag, Kinderboekenweek, de Konings spelen of een andere feestdag die gevierd wordt op school kan een reden zijn om met de leerlingen toe te werken naar een demonstratie. Het werken met materiaal, zoals kleding, ballen, sjaltjes, hoedjes of paraplu's en dergelijke kunnen helpen bij het neerzetten van een spectaculaire performance. Daarnaast geeft het mogelijk nog meer inspiratie voor het bedenken van bewegingen en kunnen leerlingen hierbij zelf input geven.

### Hoe nu verder?

Zet het onderwerp bij het eerste volgende overleg met je vaksectie op de agenda en bespreek wat er nodig is om bewegen & muziek nog beter in te bedden in het curriculum. Ga samen actief aan de slag met proberen, experimenteren, creëren en delen. Organiseer een ontwerpssessie met je collega's en schakel indien nodig hulp in van experts. Zet bijvoorbeeld het scholings- of professionaliseringsbudget in voor het inhuren van een vakexpert.

Tevens worden regelmatig workshops aangeboden tijdens landelijke studiedagen of via de verschillende bijscholingsavonden van de afdelingen van de KVLO. Daarnaast kunnen de volgende boeken inspiratie geven bij het ontwerpen van lessenreeksen of activiteiten: Dans! (Heijdanus-De Boer, 2019) & Muzische inspiratiegids, dansexpressie (Tielemans, 2023). Via [www.dansdocent.nu](http://www.dansdocent.nu) zijn lesplannen te vinden voor zowel peuters en kleuters, maar ook voor jongeren tot en met 18 jaar.

Geef het beweegdomein de aandacht die het verdient en gun niet alleen je leerlingen, maar wellicht ook jezelf de kans om te groeien!

In een vervolgartikel beschrijven we een voorbeeldles en ander lesmateriaal.●



### Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



### Contact

[j.l.bosch@hhs.nl](mailto:j.l.bosch@hhs.nl)

**Jolijn Bosch** is hogeschooldocent op de HALO en PABO/HALO te Den Haag

**Sjouke Hoogma, Maggie Muhren en Jacoline Teitsma** zijn hogeschooldocenten op de HALO te Den Haag

### Foto's

HALO

### Kernwoorden

bewegen & muziek, primair onderwijs, voortgezet onderwijs, dans