Bewegen op muziek voor iedereen

Motiverend dansonderwijs in de LO-les op het vo

Dit artikel biedt handvatten voor het ontwerpen en uitvoeren van dit beweeggebied in de les lichamelijke opvoeding (LO). Daarbij staat niet alleen het leren van bewegingen centraal, maar ook het creëren van een veilige, motiverende leeromgeving waarin leerlingen en docenten competentie, eigenaarschap en plezier ervaren. Ook wordt expliciet aangesloten bij de nieuwe kerndoelen bewegen en sport. | Jolijn Bosch

Kansen en vragen

Met de invoering van de definitieve conceptkerndoelen voor bewegen en sport in het voortgezet onderwijs (SLO, 2025), is bewegen op muziek expliciet benoemd als volwaardig beweegthema. Naast het feit dat de nieuwe kerndoelen kaders bieden vanuit het landelijke curriculum, werd in een eerder gepubliceerd artikel beschreven dat bewegen op muziek een waardevolle bijdrage kan leveren aan motivatie, zelfvertrouwen en sociale verbondenheid van leerlingen (Bosch et al., 2024). Dit biedt kansen, maar roept in de praktijk ook vragen op. Hoe zorg je ervoor dat leerlingen daadwerkelijk deelnemen aan deze beweegactiviteiten? Hoe stimuleer je samen bewegen? En hoe geef je betekenis aan bewegen op muziek?

Met name jongens en oudere leerlingen ervaren weerstand tegen bewegen op muziek. Sociale veiligheid, gendernormen en didactische keuzes van de docent maken deelname lastig, waardoor ook de docent vaak besluit het beweeggebied achterwege te laten (Alonso et al., 2016).

Het spanningsveld

In de praktijk wordt een spanningsveld ervaren: prestatie versus expressie. In veel gymlessen staat sport centraal: meetbare prestaties, techniek en competitie. Het beweeggebied bewegen op muziek vraagt echter om iets anders: kwetsbaarheid, creativiteit en persoonlijke expressie. Dit leidt in de praktijk vaak tot twee uitdagingen:

1 Onzekerheid bij docenten
Niet iedere docent LO voelt zich bekwaam in het geven van lessen bewegen op muziek. Hierdoor wordt soms gekozen voor óf een strak aangeleerde choreografie of motief (weinig creativiteit, nadoen) óf een volledig open opdracht ("Bedenk zelf een x aantal tellen of een dans"), wat juist verlammend en demotiverend kan werken voor leerlingen.
2 Weerstand bij leerlingen
Vooral jongens en minder gemotiveerde leerlingen ervaren schaamte of angst om 'voor gek te staan'. Onderzoek laat zien dat deze weerstand vaak voortkomt uit sociale druk en eerdere negatieve ervaringen, niet uit onwil (Alonso et al., 2016).

Om deelname te vergroten is het belangrijk oog te hebben voor de bovengenoemde uitdagingen. Enerzijds is het van belang dat docenten zich competent genoeg voelen het beweeggebied bewegen op muziek aan te bieden, anderzijds is het essentieel alle leerlingen daadwerkelijk te laten deelnemen.

Didactische uitgangspunten

Het gaat hier om motiverend dansonderwijs. Om bewegen op muziek succesvol in te zetten, is een didactische benadering vanuit *constructive alignment* nodig: duidelijke leerdoelen waarbij de focus niet ligt op de prestatie maar op de inhoud en het proces, toetsing die motiverend en betekenisvol is en passende werkvormen met oog voor sociale veiligheid die nodig is om de beoogde leerdoelen te behalen (Borghouts, 2015). Toetsing zou kunnen bestaan uit een product- en procesbeoordeling (tabel 1), waarbij de focus juist niet puur ligt op beweegniveau, maar wel op de inhoud, zoals het toepassen van de danselementen in een specifieke dansstijl. Ook het stimuleren van het samen bewegen krijgt een plek, waarbij leerlingen in samenwerking met elkaar komen tot een eindvorm. Tevens kunnen een peerbeoordeling en eigen reflectie (betekenis geven aan bewegen) onderdeel zijn van de eindbeoordeling.

Tabel 1 Kader voor proces- en productbeoordeling

Docent	**Inhoud**	• Passen de bewegingen bij de gekozen dansstijl? • Hoe beweegt de leerling in de ruimte? • Hoe wordt creativiteit ingezet in het motief? • Hoe komen de verschillende bouwstenen terug in de dans? • Danst de leerling in de maat en op het juiste ritme?
Peer	**Samenwerking**	• Wat vond ik van de inbreng van mijn medeleerlingen? • Wat heb ik geleerd van mijn medeleerling? • Welke invloed had het gedrag en houding van mijn medeleerling op de sfeer in de groep?
Leerling	**Reflectie**	• Wat heb ik geleerd van deze lessen en opdracht? • In hoeverre ben ik tevreden over mijn inbreng? • Wat heb ik ervaren in beleving gedurende het proces? • Wat wil ik volgende keer anders doen?

Tabel 2 Suggesties voor invulling lessen bewegen & muziek met kaders voor constructive alignment

Stijl/vorm	Doel	Activiteiten & werkvormen	Toetsing
Streetdance & breakdance	De leerling is in staat bewegen, tijd, ruimte en kracht (BTRK) in te zetten in een choreografie.	• Motief (*video 1*) door docent • Kriskras door de zaal (alleen, duo's) met opdracht (2x 4 verplaatsen, 2x 4 tellen op de plek). • Kriskras door de zaal met bewegingsopdracht; stopt de muziek -> bewegingsopdracht freeze. • Werken in kleine groepen met diverse ontwerpopdrachten • Werken met kijkwijzers (*bijlage 1*): breakdance – footwork, freezes, powermoves.	Crew choreo/battle (inclusief footwork, freezes en powermoves), waarbij BTRK passend zijn.
Werelddans	De leerling toont aan zich verdiept te hebben in een dansstijl (door culturele oriëntatie).	• Kennismaken latin vormen, Afrodance, Indiase dans, line dance, volksdans in diverse organisaties en werkvormen, waarbij het groepsgevoel sterk aanwezig is (dansen in een cirkel, in rijen handen vast of vanuit hoeken naar het midden toe). • Vanuit vier hoeken van de zaal naar het midden toe (2x 4 tellen), in het midden bewegingsopdracht (2x 4 tellen).	Groepspresentatie (live of video) waarbij elke groep een ander land of werelddeel vertegenwoordigt.
Modern/jazzdans	De leerling toont aan creativiteit, improvisatie en zelfexpressie, zelfstandig en in samenwerking, toe te passen in een ontworpen dans.	• Werkvormen in duo's, zoals spiegelen, leiden en volgen, copy & paste, kriskras door de zaal. • Werkvormen in kleine groepen, zoals de dirigent (één leider, de rest van de groep volgt), de wave (één leerling start een beweging of pose, de rest van de groep volgt als een 'wave'). • Bewegen door tekst en sfeer van de muziek, bijvoorbeeld door bewegingen te ontwerpen bij de songtekst of het verhaal.	Choreografie in kleine groepen met een verhaal of sfeer, eventueel met behulp van een centraal thema zoals mentale gezondheid, identiteit, dromen, sport et cetera.
Materiaal	De leerling kan in samenwerking tot een motief komen, waarbij creativiteit wordt ingezet.	• Verkenning met materialen (hoedjes, basketballen, paraplu's, doekjes et cetera.) om tot een motief te komen. • Werkvormen in diverse structuren: in duo's met bal of hoedje, kriskras door de zaal met opdracht. • Werken met opdrachtkaarten, zoals theater/jazz (*bijlage 2*).	Klassendans, met subgroepen (elke groep met ander materiaal).

Tabel 2 geeft een kader voor het ontwerpen van lessen bewegen op muziek, waarbij suggesties worden gegeven voor doelen, werkvormen en toetsing. Binnen elke dansstijl of les bewegen op muziek kun je gebruik maken van de danselementen bewegen (vorm en relatie), tijd (tempo en ritme), ruimte (richting en plaats) en kracht (spierspanning en energie). Deze elementen of bouwstenen helpen zowel docent als leerling om concreet te maken wat 'goed dansen' betekent.

Bij het ontwerpen van sterke lessen bewegen op muziek is het van belang aan te sluiten bij de belevingswereld van de leerlingen. Geef leerlingen ruimte voor het kiezen van eigen muziek, stijl, vorm, presentatie. Bied hierbij wel begeleiding, zoals hulp bij het kiezen van geschikte nummers met duidelijk beat, muzikale structuur of juiste tempo (bpm). Een handige tool hiervoor is bijvoorbeeld *https://songbpm.com/*.

Geef voldoende tijd, zodat leerlingen over een langere tijd iets kunnen creëren. Spreek wel tussentijdse deadlines af of werk met formatieve evaluatiemomenten, waardoor ze stapsgewijs tot een eindproduct kunnen komen.





Ook het bewust inzetten van creativiteit in dans kan een positieve invloed hebben op het zelfvertrouwen van leerlingen, als zij zich sociaal en emotioneel veilig voelen. Echter, het inzetten van creativiteit in dans leidt niet altijd direct tot leerontwikkeling. Het is van belang krachtige beweegideeën aan te bieden en gerichte feedback te geven (Larsson et al., 2024).

Praktisch voorbeeld voor lesontwerp

Een mooi voorbeeld hierbij is een ontwerpopdracht binnen een lessenreeks streetdance. De leerlingen groeperen zich in duo's. Elk duo kiest een basisbeweging vanuit streetdance, zoals de slide of bounce. De leerlingen krijgen de opdracht om de beweging in vier variaties uit te voeren door de elementen tijd en kracht toe te passen. Denk hierbij aan het uitvoeren in slow motion, dubbel tempo, gespannen en slap. Hierna zoeken de duo's elkaar op en vormen de leerlingen groepen van vier. Beide duo's laten zien wat ze bedacht hebben bij opdracht één, kiezen de leukste variatie en voegen de twee bewegingen samen. Vervolgens krijgen ze de opdracht om in het viertal twee nieuwe bewegingen toe te voegen, waarbij ze minimaal twee niveaus toevoegen (laag, midden of hoog) en/of een keer van richting veranderen (voor, achter, zij, diagonaal). Door steeds een nieuwe opdracht toe te voegen komen de leerlingen stapsgewijs tot een motief, waarbij elke groep iets anders heeft ontworpen en elke leerling inbreng heeft.
Dit geeft de docent ruimte om nadruk te leggen op het proces en tevens de individuele leerling te begeleiden en feedback te geven. De organisatievorm met kleinere groepjes zorgt ervoor dat een veilig klimaat ontstaat, wat de deelname bevordert tijdens de les.

Scan of klik *hier* naar motief video 1

Scan of klik *hier* naar bijlage 1 Voorbeeld kijkwijzer 'breakdance'

Scan of klik *hier* naar bijlage 2 Opdrachtkaart 'theatre jazz'

Hoe nu verder?

Een eerste stap in de juiste richting is het om de tafel gaan zitten met vaksectiecollega's, waarbij de nieuwe kerndoelen naast het curriculum worden gelegd. Sluit dat wat jullie nu doen nog aan bij de nieuwe kerndoelen? Komen de domeinen 'leren bewegen', 'samen bewegen' en 'betrokken bewegen' voldoende aan bod? Is het onderwijs in samenhang en is er sprake van *constructive alignment*? Wat moet toegevoegd worden of juist uit het onderwijs gehaald worden?

Ga bij het ontwerpen van een lessenreeks bewegen op muziek vooral uit van wat je al kan en ga dat uitbouwen. Bied niet enkel lessen aan waarbij frontaal een dans wordt aangeleerd of waarbij leerlingen via een tablet dansjes oefenen, maar werk ook met gevarieerde organisaties en werkvormen. Geef de leerlingen de ruimte om tot ideeën te komen, waarbij je telkens uitgaat van de elementen bewegen, tijd, ruimte en kracht.

Wanneer leerlingen de ruimte krijgen om te ontdekken, te creëren en samen te bewegen, ontstaat er eigenaarschap en betekenis. Juist daarin schuilt de kracht van bewegen op muziek! ●

Bronnen
Scan of klik ***hier*** naar de bronnen

Contact
j.l.bosch@hhs.nl
Jolijn Bosch is Hogeschooldocent op de HALO en PABO/HALO te Den Haag
Foto's
Thomas Oriëntatiedag
Kernwoorden
bewegen op muziek, motiverend dansonderwijs