

Speel ze Fit op Muziek!!

De belangrijkste kenmerken op een rij:

- **Wat** is het. 'Speel ze fit op Muziek!!' is een reeks speelbeweeg- en trainingsactiviteiten op muziek, voorzien van signalen, geluidseffecten en aanwijzingen.

In het tweede deel is ook een blok ten behoeve van dansante vorming opgenomen.

- **Wanneer** en **waar** kan het gebruikt worden: Voor elk moment in en rond een basisschool of BSO. Als beweegtussendoortjes of zelfs voor een volledige gymles.



- Voor **wie** is het bedoeld: het is bedoeld voor groep 1 t/m 8 basisschool en onderbouw VO.

- **Hoofddoel:** het stimuleren van bewegen. Dit wordt bereikt door activiteiten die:

* een brede groep aanspreken en uitnodigen tot uitleven. Plezier voor elk kind, en dat leidt tot motivatie.

* continu van karakter zijn, met optimale betrokkenheid. Bijvoorbeeld door snelle instroming bij tikspelletjes. Iedereen beweegt, en even veel.

* als vorm sturend zijn (door muziek met signalen en aanwijzingen). Hierdoor is beperkt uitleg en sturing nodig van de leerkracht. Deze kan daardoor meer observeren en motiveren, of zelfs meedoen. Kortom, ook gemak voor de leerkracht!



- **Nevendoele:** 'Speel ze fit op Muziek!!' kent vele nevendoelen, die ook aansluiten bij de bekende leerlijnen van het bewegingsonderwijs. 'Speel ze fit op Muziek!!' is daar niet zozeer op afgestemd maar kan daar prima bij worden ingezet. We laten dit verder over aan het inzicht van de (vak)leerkracht. Maar denk aan: motorische en andere vaardigheden zoals starten, stoppen, sprinten, verzamelen, creativiteit (bewegingen verzinnen en bewegingen uitbeelden), je presenteren, samenwerken, en zelfs rekenen.

- **Enkele bijzonderheden:**

* De muziek van 'Speel ze fit op Muziek!!' geschreven op de activiteit. Dit in tegenstelling tot vele andere methoden voor bewegen op muziek. Hierbij wordt meestal bestaande hitmuziek gebruikt, of fragmenten daarvan. De muziek van 'Speel ze fit op Muziek!!' is daarmee effectiever. Wel kan het zo zijn dat het alleen beluisteren van de CD tracks vragen oproept. De beste indruk van 'Speel ze fit op Muziek!!' wordt verkregen door een uitvoering te zien of het zelf te beleven tijdens een workshop.

* De activiteiten van Speel ze Fit op Muziek zijn uitgebreid getest en geëvalueerd met experts uit het veld.

* Veel activiteiten van 'Speel ze fit op Muziek!!' kennen wendingen die onvoorspelbaar zijn in aanvang en tijdsduur. Bij de meeste andere methoden worden blokjes van 4 x 4 tellen of 4 x 8 tellen gebruikt. Waarom is dit bij 'Speel ze Fit' onvoorspelbaar gemaakt? Het is veel spannender! Op die manier wordt bewegen weer leuker en gaan kinderen meer bewegen. En **dat** is het hoofddoel van 'Speel ze fit op Muziek!!'.