

Dansen als dieren

DI.1



Opdracht: Dansen als verschillende dieren.

Groep:	1
Tijdsduur Kijken:	10 minuten
Maken:	25 minuten
Verwoorden:	5 à 10 minuten
Muziek:	muziek met sterke verschillende kwaliteiten
Materiaal:	foto's, filmpjes en plaatjes van dieren
Danselementen:	ruimte, kracht, tijd
Extra:	het boek 'Olli is een Olifant' van Diederikje Bok & Hein Mevissen

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met aandacht kijken naar verschillende soorten dans.
 - De leerling kan naar aanleiding van een dansvoorbeeld van de docent over het thema fantaseren.
 - De leerling kan dans in de leefomgeving herkennen en benoemen.

Lessuggestie

- De kinderen kijken samen met de docent naar foto's, plaatjes en/of filmpjes van verschillende dieren.
- Stel verschillende vragen aan de groep waarbij de nadruk ligt op de bewegingskwaliteit van de dieren en wat de verschillen en overeenkomsten zijn.
Voorbeeldvragen: Welk dier beweegt langzaam/snel? Welk dier is groot/klein, welk dier beweegt zwaar/licht? Enz.
- De leerlingen vertellen wat de verschillen zijn in manieren van bewegen bij dieren die zij zien.
Neem hiervoor dieren die extreem verschillende bewegingskwaliteiten hebben.
Voorbeeld: Een zwaar en een licht dier, een slap en een sterk dier, een stijf en een soepel dier, enz.
- Overgang naar maken: Een aantal leerlingen (3 à 4) mogen een beweging van een dier voor doen.
Dit kan weer tot nieuwe vragen leiden:
Voorbeeld: Welk dier is dit? Hoe zie je dat? Welk dier is precies het tegenovergestelde? Kan je dat laten zien?

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling leert bewegen in de kaders van de 4 danselementen: ruimte, tijd, kracht en lichaam, met als voorbeeld de docent.
 - De leerling kan zich uiten in dans en daarbij zijn fantasie gebruiken. (improviseren en experimenteren)
 - De leerling kan onderwerpen uit de directe leefwereld gebruiken als inspiratiebron voor dans.
 - De leerling kan dansend reageren op de stemming van verschillende soorten muziek
- Zet een cd-speler of iets dergelijks klaar en zorg voor een zo leeg mogelijke ruimte met zo min mogelijk afleidende materialen. (Voorkeur gaat uit naar een speellokaal)



Instructie

1. Laat de leerlingen eerst zitten in een kring, waarna de docent de leerlingen laat luisteren naar de muziek behorende bij de opdracht, of eventueel eigen muziek.
Voorbeeld: snelle lichte muziek (muis), zware langzame muziek (olifant), staccato muziek (wandelande tak), legato muziek (kwal), enz.
2. De leerlingen bedenken dieren die bij de verschillende muziekjes passen. Vervolgens wordt er voor ieder muziekje een dier gekozen en voeren de leerlingen de bewegingen van dat dier op hun plek in de kring uit.
3. De leerlingen voeren de bewegingen van het bepaalde dier op de bijpassende muziek uit.
Dit doen zij verplaatsend door de zaal in een afgesproken structuur
Voorbeeld:
 - 2 aan 2 van de ene kant naar de andere kant van de ruimte
 - in een slinger achter elkaar aan (eventueel aanvankelijk met de docent voorop)
 - in een kring
4. Laat de leerlingen specifiek dieren kiezen die zij gezien en besproken hebben bij de introductie, of vraag juist aan de leerlingen om dieren te noemen die ze nog niet in de introductie hebben gezien.
5. Extra: Koppel eerder genoemde dieren met dezelfde bewegingskwaliteit aan elkaar.
Hierdoor ontstaan er fantasiedieren die een extreem specifieke manier van bewegen hebben.
Laat hierbij aan de groep zien hoe het dier beweegt en de leerlingen kunnen dan proberen te raden wat voor combinatie van dieren het is.

N.B.: Let op dat er gedurende de hele opdracht niet alleen honden, katten, cavia's en paarden genoemd en gedanst worden.

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan benoemen wat hij heeft gedaan binnen dans/ vertellen over 'het' dansen en de bewegingen
 - De leerling kan kijken naar en vertellen over de dans van zijn groepsgenoten.

Reflectie

- Bespreek de opdracht met de leerlingen in een kring. Dit kan gelijk na de opdracht, maar zou ook later op de dag kunnen.
- Punten die kunnen worden besproken:
 - Wat hebben we gedaan?
 - Welk dier vind jij fijn om te zijn? Waarom? Hoe beweegt dat dier?
 - Noem nog een specifiek dier uit de les met een bepaalde bewegingskwaliteit.
Hoe konden we aan de bewegingen zien dat het dat dier was?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

De Vlieger

DI.2



Opdracht: Dansen/bewegen naar aanleiding van een gedicht.

Groep: 1
 Tijdsduur Kijken: 10 minuten
 Maken: 25 minuten
 Verwoorden: 10 minuten
 Muziek: Niet van toepassing.
 Eventueel zachte sfeermuziek of enkel geluiden van wind op de achtergrond,
 Materiaal: gedicht uit 'De vier seizoenen in dans en beweging' van Monica Schneider
 Danselementen: lichaam, kracht

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met aandacht kijken naar verschillende soorten dans
 - De leerling kan naar aanleiding van een dansvoorbeeld van de docent over het thema fantaseren
 - De leerling kan dans in de leefomgeving herkennen en benoemen

Lessuggestie

- De kinderen zitten samen met de docent in een kring.
- Vertel dat de leerlingen vandaag zullen gaan dansen als een vlieger.
 Wat is een vlieger? Wie heeft er wel eens gevliegerd? Hoe beweegt een vlieger?
- Lees het gedicht voor, geef hierbij al duidelijk de verschillende bewegingskwaliteiten aan door wisselend gebruik van de stem.

*Ik laat mijn kleine vlieger op in de lucht
 Harde wind, Harde wind!
 Kleine vlieger vlieg omhoog naar de zon!
 Harde wind, harde wind!
 Kleine vlieger vlieg heen en weer!
 Harde wind, harde wind!
 Kleine vlieger vlieg omhoog en omlaag!
 Harder wind, harde wind!
 Kleine vlieger vlieg nog hoger in de lucht!
 Rustige wind, rustige wind
 Kleine vlieger draai rondjes in de lucht!
 Rustige wind, rustige wind
 Kleine vlieger zweef heen en weer
 Zachte wind, zachte wind
 Kleine vlieger vlieg steeds lager
geen wind
 kleine vlieger, landt veilig op de grond*

(Kan eventueel ook veranderd worden in een zeilbootje op zee, of een vlammetje in de open haard of een blaadje of sneeuwvlokje in de wind om aan te sluiten bij een eventueel thema wat op dat moment in de klas wordt behandeld)

Tip: Het gedichtje moet eenvoudig van opzet zijn; het gaat om de bewegingselementen.



Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is:
 - De leerling leert bewegen in de kaders van de 4 danselementen: ruimte, tijd, kracht en lichaam, met de docent als voorbeeld.
 - De leerling kan zich uiten in dans en daarbij zijn fantasie gebruiken. (improviseren en experimenteren)
 - De leerling kan onderwerpen uit de directe leefwereld gebruiken als inspiratiebron voor dans.
 - De leerling kan dansend reageren op de stemming van verschillende soorten muziek

Instructie:

1. Zorg dat de leerlingen (gestructureerd) verspreid over de zaal staan, zodat zij allemaal genoeg plek hebben om te dansen. Dit kan in een grote kring, maar bij meer dan 20 kinderen is aan te raden om de leerlingen in 4 of 5 rijen achter elkaar te laten staan.
2. Leer de leerlingen de basisbewegingen van de wind aan. Dit zou bijvoorbeeld een simpele armzwaai van links naar rechts kunnen zijn.
Tip: Zorg dat het een beweging is die je groter en kleiner kunt maken en dat het een beweging is die je makkelijk kunt herhalen zonder te stoppen.
3. De leerlingen oefenen de 'windbeweging' in verschillende bewegingskwaliteiten die worden aangegeven door de docent. (groot, klein, scherp, zacht, sterk, slap enz.)
4. Benoem de manieren waarop de vlieger gaat 'dansen': omhoog, heen en weer, omhoog en omlaag, in rondjes en omlaag, De leerlingen zitten hierbij op hun plekje op de grond. Geef steeds de beurt aan een leerling om te laten zien hoe je die beweging uit kunt voeren. De andere kinderen kijken.
5. Vervolgens mogen alle kinderen even door de zaal de beweging proberen. **Tip:** Laat de leerlingen zitten door te zeggen dat 'de vliegers landen' en de vliegers moeten daarbij steeds landen op precies hetzelfde plekje als dat ze zijn opgestegen. Ga op deze manier alle bewegingen af.
Tip: Dit deel van de oefening is een goed moment om de eventuele achtergrondmuziek aan te zetten.
6. Spreek een vaste beweging af die steeds terugkomt (bijvoorbeeld de armzwaai die aan het begin van de les ook is uitgevoerd).
Deze beweging zal telkens worden uitgevoerd tijdens de zin "Kleine vlieger vlieg," Dit kan het moment zijn waarbij de leerlingen goed kunnen horen wat voor beweging zij moeten doen, voordat ze door de zaal gaan dansen.
7. De leerlingen gaan dansen terwijl het gedicht wordt voorgelezen.
Alle leerlingen beginnen op hun plekje op de grond in de zaal. Terwijl de eerste regel wordt voorgelezen komen zij langzaam staan en beginnen met hun armen te zwaaien. Dan volgt de rest van het gedicht en alle leerlingen dansen met het gedicht mee.
Tip: Wees na elke zin even stil, zodat de leerlingen genoeg tijd hebben om de bewegingen op te bouwen en toe te passen.
8. Als de vlieger in het gedicht "veilig op de grond landt" gaan alle kinderen weer zitten.
Tip: In plaats van de leerlingen te laten zitten bij het landen zouden zij ook een mooie buiging kunnen maken om de dans af te sluiten.

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan benoemen wat hij heeft gedaan binnen dans/ vertellen over 'het' dansen en de bewegingen.
 - De leerling kan kijken naar en vertellen over de dans van zijn groepsgenoten.

Reflectie

- Ga weer samen met de leerlingen in een kring zitten.
- De oefening wordt met de leerlingen besproken met behulp van verschillende vragen:
 - Wat hebben we vandaag gedaan?
 - Danst de vlieger anders bij harde wind dan bij zachte wind?
 - Wat is het verschil? Gaat een vlieger bij harde wind meer of minder bewegen?
 - Welke vlieger dans beweging vond je het leukst om te doen?
 - Waarom vond je die beweging zo leuk?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Prentenboekdans

D2.1



Opdracht: Dansen naar aanleiding van een prentenboek.

Groep:	2
Tijdsduur Kijken:	10 minuten
Maken:	25 minuten
Verwoorden:	10 minuten
Muziek:	achtergrond/sfeermuziek voor de voorbereidende oefeningen
Materiaal:	prentenboek waar veel beweging in voorkomt. B.v. "Wij gaan op berenjacht", Helen Oxenbury en Michael Rosen
Danselementen:	kracht, ruimte

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met aandacht kijken naar verschillende soorten dans.
 - De leerling kan naar aanleiding van een dansvoorbeeld van de docent over het thema fantaseren.
 - De leerling kan dans in de leefomgeving herkennen en benoemen.

Lessuggestie

- Ga samen met de leerlingen in een kring zitten.
- Lees het verhaal zo spannend mogelijk voor.
- Waar gaat het verhaal over? Is de berenjacht gelukt?
- Wat moesten de personages allemaal doen voordat ze bij de beer waren?
Zouden ze op de heenweg even snel hebben bewogen als op de terugweg?

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling leert bewegen in de kaders van de 4 danselementen ruimte, tijd, kracht en lichaam. Naar voorbeeld van de docent.
 - De leerling kan zich uitten in dans en daarbij zijn fantasie gebruiken. (improviseren en experimenteren)
 - De leerling kan onderwerpen uit de directe leefwereld gebruiken als inspiratiebron voor dans.
 - De leerling kan dansend reageren op de stemming van verschillende soorten muziek

Instructie

1. Zet de leerlingen in 3 of 4 rijen naast elkaar achter in de ruimte.
2. De voorste rij verplaatst zich naar de overkant en dan volgen de andere rijen. Als zij aan de overkant zijn wachten zij tot alle leerlingen daar ook zijn en gaan zij (na een teken van de docent) in dezelfde groepjes weer terug naar hun plek. Dit gaat steeds heen en weer. Elke keer als de kinderen naar de overkant toe gaan krijgen zij een andere bewegingsopdracht.
Tip: laat de kinderen eerst gewoon lopen, zodat zij goed begrijpen wat de bedoeling is en in de oefening kunnen komen.
3. Laat de leerlingen op deze manier verplaatsend door de zaal, alle opdrachten uitvoeren die de personages in het boek ook moesten uitvoeren: door het gras, door de rivier, door de modder, door het bos, door een sneeuwstorm, door de grot.
4. Laat alle leerlingen in een kring zitten. Leg uit wat een standbeeld is en laat zien hoe dat er uit ziet.

5. Leg uit dat de leerlingen een 'tableau vivant' gaan maken en leg daarna uit hoe je daar naartoe werkt. De leerlingen laten om de beurt een standbeeld zien.
6. Een aantal leerlingen laat zien hoe zij 'klaar zouden staan' als ze op berenjacht zouden gaan. Als een standbeeld.
7. Alle leerlingen moeten samen achter in de ruimte gaan staan. De rand van de muur is de lijst van het schilderij. Laat de kinderen hier een aantal verschillende poses onderzoeken.
8. Lees het verhaal voor. Tegelijkertijd dansen de leerlingen de bewegingen, terwijl zij steeds heen en weer door de zaal bewegen. Elke keer als het stukje "wij gaan op berenjacht. We gaan een hele grote vangen.....etc." wordt voorgelezen maken de leerlingen samen het schilderij.
9. Als dan het "zwieperdezwiep, plonserdeplons" komt verplaatsen de kinderen van de ene kant naar de andere kant van de zaal met de bewegingen die daarbij horen.
10. Met de 'heenweg' in het verhaal doen zij dat rustig en zo stil mogelijk. Met de 'terugweg' in het verhaal doen zij het een stuk sneller en gehaaster. Uiteindelijk eindigen alle leerlingen liggend in het midden van de zaal.
11. Eventueel nog een stap ertussen waarin de leerlingen zich eigen maken om steeds te bewegen en dan weer terug te gaan naar het standbeeld.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan benoemen wat hij heeft gedaan binnen dans/ vertellen over 'het' dansen en de bewegingen.
 - De leerling kan kijken naar en vertellen over de dans van zijn groepsgenoten.

Reflectie

- Ga samen met de leerlingen in een kring zitten.
- De les wordt met de leerlingen besproken met behulp van verschillende vragen.
(Dit kan eventueel ook aan het eind van de dag, in plaats van gelijk na de oefening)
 - Wat hebben we vandaag gedaan?
 - Toen we van de ene kant naar de andere kant van de zaal gingen, heb je toen ook gekeken naar hoe de andere leerlingen dansten? Wat vond je mooi of knap aan hoe ze dansten?
 - Wat was het verschil tussen het dansen naar de beer toe en het naar huis toe dansen?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Dansen met een materiaal

D2.2



Opdracht: **Nadoen van de bewegingen van een materiaal en dansen met een materiaal.**

Groep: 2
 Tijdsduur Kijken: 5 minuten
 Maken: 30 minuten
 Verwoorden: 10 minuten
 Deze opdracht kan goed opgedeeld worden in 2 of 3 lessen naar keuze van de docent (per gedeelte van de les wordt wel een voorkeur voor sfeer van de muziek aangegeven)
 Muziek: kranten, lintjes, doekjes of andere materialen.
 Danselementen: lichaam, ruimte

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met aandacht kijken naar verschillende soorten dans.
 - De leerling kan naar aanleiding van een dansvoorbeeld van de docent over het thema fantaseren.
 - De leerling kan dans in de leefomgeving herkennen en benoemen.

Lessuggestie

- Ga samen met de leerlingen in een kring zitten.
- Laat de kinderen op een spannende manier kennis maken met het materiaal. Bijvoorbeeld: stop het materiaal in een doosje. Laat het doosje zien en vertel aan de kinderen dat daar iets in zit waarmee ze gaan dansen. Schudt met het doosje en laat kinderen raden wat er in zit. Eventueel geeft de docent tips aan de leerlingen over wat het materiaal zou kunnen zijn. Vervolgens gaat het doosje open. En het is... een krant! (kan ook een van de andere bovengenoemde materialen zijn)
- Wat kan je allemaal doen met een krant?
 Dit is een hele bijzondere krant, want het is een danskrant. Op welke manieren kan een krant bewegen? (schudden, golven, vouwen, wapperen, enz.)

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling leert bewegen in de kaders van de 4 danselementen ruimte, tijd, kracht en lichaam. Naar voorbeeld van de docent.
 - De leerling kan zich uiten in dans en daarbij zijn fantasie gebruiken. (improviseren en experimenteren)
 - De leerling kan onderwerpen uit de directe leefwereld gebruiken als inspiratiebron voor dans.
 - De leerling kan dansend reageren op de stemming van verschillende soorten muziek.

Instructie

1. Ga met de leerlingen in een kring zitten.
2. Beweeg het materiaal op een manier die tijdens het 'kijken' is besproken en de kinderen doen de beweging van het materiaal na met hun hele lijf.
3. Als er een paar bewegingen zijn uitgetoond, wordt er muziek opgezet en laat de docent verschillende bewegingen met het materiaal zien, die de kinderen steeds nadoen. (Let er op dat dit steeds afwisselende bewegingskwaliteiten zijn, om de oefening spannend te houden. Sterk-slap, snel-langzaam, zacht-hoekig, enz.)

4. Tijdens het nadoen van het materiaal gaat u samen met de leerlingen vanuit de verschillende beweging, van zitten naar staan.
5. Geef eventueel het materiaal door aan de leerlingen om ook een beweging met het materiaal voor te doen dat de rest van de groep dan na moet/mag doen.
6. Leg allemaal kranten verspreid door de ruimte en laat elke leerling op een krant zitten. Deze krant wordt hun kleine podium en hoe beter de leerlingen dansen, hoe kleiner het podium wordt, maar je moet er wel goed op blijven staan, anders val je er af! Doe verschillende bewegingen voor en laat de leerlingen het op hun eigen manier zo goed mogelijk nadoen. Voorbeeld: lopen langs de rand van de krant, heen en weer stap tik op de krant, stampen op de krant, trippelen op de krant, op je hurken een rondje lopen op de krant, een balans op een been enz.
7. Nadat alle leerlingen de bewegingen goed hebben uitgevoerd mogen ze een grote stap van hun podium afstappen en hun podium verkleinen. Dit doen zij door de krant door midden te vouwen. Eventueel wordt er geholpen bij leerlingen die dit moeilijk vinden.
8. Vervolgens worden alle bewegingen herhaald en wordt de krant nog een keer gevouwen. Dit gaat door totdat het onmogelijk is om nog op de krant te dansen.
Tip: Deze oefening kan precies hetzelfde worden uitgevoerd met een doek of lap. Ook een lint is een optie om overheen te dansen (als een koorddanser). Omdat een lint een kleiner oppervlak is om op te dansen, vervalt het opvouwen. Er kan echter ook gespeeld worden met draaien en sprongen waarbij de leerlingen op het lint moeten proberen te blijven.
9. Aan het eind van de oefening leggen alle leerlingen hun krant bij de docent op een grote stapel. (Dan kunnen de kranten die zijn gescheurd er gelijk tussenuit gehaald worden.)
10. De leerlingen zitten in de kring waarbij de volgende vragen besproken worden: "Hebben jullie wel eens 2 mensen samen zien dansen? Hielden ze elkaar vast?"
Hierna volgt een korte uitleg:
"Iemand waarmee je danst heet een 'danspartner' en vandaag is de krant onze danspartner. De krant wil graag zo mooi mogelijk met jullie door de ruimte dansen en daarbij alles in de ruimte te zien krijgen. Alle leerlingen, maar ook de muren, de ramen, het plafond en de vloer."
11. Alle kinderen zoeken een plekje in de zaal om te zitten. Een, eventueel twee of meerdere leerlingen krijgen een krant en dansen daarmee zo mooi mogelijk door de zaal en laten de krant zo veel mogelijk van de zaal zien. Vervolgens mag de leerling de krant bij een andere leerling laten landen. Vanaf dat moment mag die leerling door de zaal gaan dansen met de krant en gaat de andere leerling op het plekje zitten waar hij of zij zat.
12. Alle leerlingen komen weer in een kring zitten.
13. Welke bewegingen heb je allemaal gezien bij de andere kinderen die je mooi vond?
14. Bepaal bewegingen met de krant naar aanleiding van wat de leerlingen zeggen.
Voorbeeld: draaien, springen, vliegen, vegen, balanceren, wapperen etc. Elke beweging krijgt een cijfer.
15. De leerlingen mogen zelf weten waar ze in de zaal gaan staan en mogen samen vrij door de zaal gaan bewegen, totdat een cijfer gezegd wordt. Dan doen alle leerlingen de beweging die bij dat cijfer hoort. Help de leerlingen hier in het begin een beetje bij.
16. Eventueel kan deze opdracht in 2 groepen worden gedaan, zodat de leerlingen even naar elkaar kunnen kijken, maar dat is sterk afhankelijk van de spanningsboog van de leerlingen op dat moment.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan benoemen wat hij heeft gedaan binnen dans/ vertellen over 'het' dansen en de bewegingen.
 - De leerling kan kijken naar en vertellen over de dans van zijn groepsgenoten.

Reflectie

- Ga met alle leerlingen in een kring zitten en bespreek met hen wat er in de les is gebeurd.
 - Wat hebben we vandaag gedaan?
 - Heb je ook gezien hoe andere leerlingen dansten? Wat vond je daar mooi en knap aan? Dans jij precies hetzelfde?
 - Was het moeilijk om met een krant te dansen? Wat was er moeilijk, of wat vond je makkelijk?
 - Hoe vond je het leukst om met de krant te dansen? Waarom?
 - Wat vond je van het podium waar je op moest dansen? Wat was er lastig?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Alle kanten op dansen

D3.1



Opdracht: Verplaatsen op een bijzondere manier.

Groep:	3
Tijdsduur Kijken:	15 minuten
Maken:	25 minuten
Verwoorden:	10 minuten
Muziek:	vrolijke opzweepende muziek met een heldere vaste maat.
Materiaal:	lampionnetjes of een ander materiaal om aan te geven waar de verplaatsing begint en waar deze eindigt.
Danselementen:	lichaam, ruimte
Extra:	Een grote knuffel of pop met veel bewegingsmogelijkheden

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan door middel van het bekijken van dans (bv. film) of luisteren naar muziek en visuele bronnen ideeën opdoen en dit als inspiratiebron voor eigen dans gebruiken.
 - De leerling luistert naar een eenvoudig muziekstuk en leert hierbinnen de frasering herkennen.

Lessuggestie

- Ga samen met de leerlingen in een kring zitten. Vraag voordat de les begint aan een leerling om op te staan en naar de docent toe te lopen. Vraag vervolgens aan de klas: "Hoe kwam deze leerling naar mij toe? Lopend? Welke lichaamsdelen gebruikte hij/zij daarvoor? Zijn/haar benen en voeten?" De leerling mag vervolgens weer gaan zitten.
- "Zijn er misschien ook andere manieren hoe je je ergens anders naartoe kan bewegen?" De genoemde mogelijke bewegingen worden vervolgens met elkaar een aantal keren uitgevoerd.
- Maak samen met de leerlingen 2 lijsten. Een met zo veel mogelijk verschillende verplaatsende bewegingen en een van zoveel mogelijk verschillende lichaamsdelen. (Ongeveer 10 per lijst)
- Eventueel als introductie een grote pop of knuffel tevoorschijn halen. En vertel daarbij een verhaal. Bijvoorbeeld: "De pop heeft een naam en loopt elke dag van huis naar en weer terug. Hij doet dat al jaar. Hij vindt het heel erg leuk om naar te gaan maar hij vindt het lopen zo saai. Kunnen wij misschien een andere manier voor hem bedenken hoe hij in ... kan komen?"

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan met de elementen lichaam, ruimte, tijd en kracht onderzoeken, oplossingen bedenken bij het maken van een opdracht en toepassen/uitvoeren.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent samenwerken met een ander
 - De leerling kan zelfstandig emoties uitdrukken
 - De leerling kan via dans reageren op de stemming van verschillende soorten muziek, tempowisselingen in muziek herkennen en dit toepassen in zijn beweging



Instructie

1. Geef de leerlingen een plek in de ruimte, zodat zij zich door de ruimte kunnen verplaatsen. Dit kan in het begin verspreid over de zaal in alle richtingen zijn om de leerlingen in de les te laten komen (de leerlingen laten wennen aan de ruimte en het gebruik daarvan), maar om zoveel mogelijk uit de les te halen zouden de leerlingen op een gegeven moment 2 aan 2 uit de hoek of in rijen van 3 of 4 van de ene kant naar de andere kant van de zaal kunnen bewegen.
2. Zet de muziek op en pak de lijst met verplaatsingen erbij, die tijdens het kijken samen met de leerlingen is gemaakt. Zet vervolgens de muziek op (opzwevend en vrolijk) en begin de verschillende soorten bewegingen om de beurt te roepen. De leerlingen reageren hier zo snel mogelijk op en verplaatsen zich door de zaal, zonder te botsen of stil te staan, dus let goed op elkaar!
3. Maak de oefening spannend door in het begin de leerlingen ruim de tijd te geven om de bewegingen uit te voeren, maar op een gegeven moment de bewegingen af en toe heel snel achter elkaar te roepen. Daarbij kan ook soms 2 keer dezelfde beweging worden genoemd.
4. Pak vervolgens de lijst met lichaamsdelen erbij. Geef een 'basis verplaatsende beweging' (bijvoorbeeld lopen of hopen) en noem ook een lichaamsdeel uit de lijst. De leerlingen moeten nu het genoemde lichaamsdeel van de lijst aan de grond houden terwijl ze zich wel blijven verplaatsen zoals aangegeven.
5. Als dit goed gaat kan de oefening worden uitgebreid met meer verschillende manieren van bewegen.
6. Vervolgens wordt de oefening nog een keer uitgevoerd, maar nu moeten de lichaamsdelen niet aan de grond, maar vastgeplakt aan degene met wie de leerlingen zich verplaatsen.
Tip: Als er bij de vorige oefening niet is gewisseld tussen verschillende manieren van bewegen. Gebruik nu dan een andere manier. Voorbeeld: handen, ellebogen, knieën, tenen, ruggen, billen enz.
7. De leerlingen gaan een voorstelling opvoeren! Maar het is een beetje een rare voorstelling met alleen een begin en een eind. Er zit niks tussen. Er is dus alleen een moment waarop de leerlingen moeten opkomen en aflopen. Om de voorstelling toch spannend te maken is het verboden om bij het opkomen en aflopen alleen op je voeten te lopen. Laat eventueel hier de pop/knuffel en het verhaal weer terugkomen.
8. Alle leerlingen bedenken een begin en een eind en presenteren deze voor de groep. Laat eventueel alle leerlingen op een rij aan de zijkant van de zaal zitten en werk met een soort doorschuifstelsel waarbij de leerlingen steeds aan de ene kant van de rij beginnen met opkomen en aan de andere kant van de rij weer aansluiten.
9. Alle leerlingen komen een keer aan de beurt. Mocht dit nog te spannend zijn voor de leerlingen om in hun eentje te doen, kan de oefening ook in groepjes van 2 of 3 worden uitgevoerd.

Let op: De leerlingen aan de kant hebben niet niks te doen, maar zijn publiek.

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verwoorden waar de presentatie van zichzelf of zijn klasgenoten over gaat en erop reflecteren in eenvoudige bewoordingen.

Reflectie

- Ga voor de rij zittende leerlingen zitten, of laat de leerlingen in een kring zitten.
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Waren we aan het dansen? Waarom wel of niet?
 - Hoe vond je het om op te treden met alleen een begin en een eind?
 - Wie van de andere leerlingen kan je je nog het beste herinneren? Waarom?
 - Van wie vond je dat hij of zij het goed deed? Waarom?
 - Extra: Wat voor oplossingen hebben we gevonden voor de pop? Wat vonden jullie de leukste/spannendste manier van verplaatsen?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

School Visjes

D3.2



Opdracht: Binnen verschillende bewegingskwaliteiten samenwerken, volgen en leiden.

Groep:	3
Tijdsduur Kijken:	15 minuten
Maken:	25 minuten
Verwoorden:	15 minuten
Muziek:	achtergrond/sfeermuziek met 'onderwatergevoel'
Materiaal:	afbeeldingen en/of filmpjes van een school visjes
Danselementen:	ruimte, lichaam, kracht

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan door middel van het bekijken van dans (bv. film) of luisteren naar muziek en visuele bronnen ideeën opdoen en dit als inspiratiebron voor eigen dans gebruiken.
 - De leerling luistert naar een eenvoudig muziekstuk en leert hierbinnen de frasering herkennen.

Lessuggestie

- Laat verschillende afbeeldingen en/of filmpjes van een school vissen aan de leerlingen zien en bespreek vervolgens met de leerlingen wat een school visjes is.
Voorbeeld: grote groep vissen bij elkaar; altijd samen, gaan dezelfde kant op, raken elkaar niet aan (botsen dus ook niet) en zijn met z'n allen een stuk veiliger in de grote oceaan dan helemaal alleen.
- Wie kan laten zien hoe een vis beweegt?
Laat om de beurt een leerling opstaan die kort mag voordoen hoe een vis volgens hem of haar beweegt. De andere leerlingen blijven zitten en kijken.
- Speel vervolgens in op wat de leerling heeft laten zien door te vragen of een andere leerling een 'tegenovergestelde visbeweging' kan laten zien. Bijvoorbeeld: als een kind een vis op de grond heeft laten zien, vraag nu om een hoog zwemmen- de of vliegende vis, als een leerling een klein visje heeft laten zien, vraag nu om een grote enz.
Geef aan: als we die bewegingen nu allemaal hetzelfde doen, dan zijn wij ook net een school visjes!

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan met de elementen lichaam, ruimte, tijd en kracht onderzoeken, oplossingen bedenken bij het maken van een opdracht en toepassen/uitvoeren.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent samenwerken met een ander.
 - De leerling kan zelfstandig emoties uitdrukken.
 - De leerling kan via dans reageren op de stemming van verschillende soorten muziek, tempowisselingen in muziek herkennen en dit toepassen in zijn beweging.



Instructie

1. Zorg dat er een grote vrije ruimte is waar de leerlingen in kunnen bewegen.
2. Vraag in eerste instantie aan de leerlingen zelf hoe ze met zijn allen moeten gaan staan als een school visjes en laat ze dat zo veel mogelijk zelf organiseren aan de hand van vragen.
Bijvoorbeeld: Moeten we dicht bij elkaar staan of ver uit elkaar? Kijken we allemaal een andere kant op of allemaal dezelfde kant? Hoe gaan we klaar staan? Misschien al in een visjes pose? (starten met een pose is goed om even te oefenen.)
3. De leerlingen komen uiteindelijk als een soort cluster te staan, met alle neuzen dezelfde kant op.
4. Ga voor aan het cluster staan en begin met verschillende vissenbewegingen door de hele zaal te verplaatsen, terwijl de leerlingen volgen en de bewegingen zo goed mogelijk na doen.
Bijvoorbeeld: handen tegen elkaar heen en weer wiebelen en trippelen, hoog en laag zwemmen, duiken, heel snel, heel langzaam, een hele dikke vis, een slappe en een sterke vis, enz.
5. Vervolgens mag om de beurt een leerling de rol van de docent overnemen en voor de groep gaan staan.
De leerling begint door de zaal te 'zwemmen' en de andere leerlingen doen hem/haar zo goed mogelijk na.
Let op: Zorg dat de leerlingen die voorop staan begrijpen dat zij ook verantwoordelijk zijn om te zorgen dat de leerlingen achteraan niet botsen en goed moeten kunnen volgen.
6. NB: Als leerlingen steeds dezelfde bewegingen voordoen, kunnen de leerlingen verschillende opdrachten krijgen, om te zorgen dat ze tussen zo veel mogelijk verschillende bewegingskwaliteiten blijven wisselen.
Voorbeeld: Heel voorzichtig zwemmen, want ik ruik dat er een haai in de buurt is, er zijn hele hoge golven, we moeten door de waterplanten heen, enz.
7. De leerlingen kunnen ook de opdracht krijgen om een specifiek onderwaterdier te zijn.
Voorbeeld: springende dolfijnen, hele kleine guppies, grote slome walvissen, slingerende onderwaterslangen, enz.
8. Verdeel de leerlingen vervolgens in kleine groepjes van 4 of 5, zodat zij hun eigen kleine school visjes kunnen maken.
Geef hierbij duidelijk aan wanneer er bij alle schooltjes wordt gewisseld van voorste vis.
9. De leerlingen moeten nu bij het volgen van de voorste vis extra goed opletten, dat ze niet met de andere schooltjes botsen of dat er 2 verschillende schooltjes door elkaar zwemmen. De voorste kiest nu heel duidelijk zelf een kwaliteit die gebaseerd is op de manier van zwemmen uit de vorige opdracht.
10. Alle groepjes beslissen zelf wie van hen de voorste vis is en wat het 'thema' van hun school is.
Dit kan een eerder genoemde vis of situatie zijn, of een die zij zelf hebben bedacht.
11. Alle groepjes gaan vervolgens aan de kant zitten. Alle kleine schooltjes komen om de beurt op om hun 'school dans' te laten zien en op het teken van de docent stoppen zij weer. De leerlingen kunnen raden wat het 'thema' van deze school was.

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verwoorden waar de presentatie van zichzelf of zijn klasgenoten over gaat en erop reflecteren in eenvoudige bewoordingen.

Reflectie

- Tijdens de laatste opdracht:
Het 'publiek' krijgt de opdracht om te raden wat het thema is van de school vissen die op dat moment danst, maar zij mogen pas vertellen wat ze denken dat het is, als de groep klaar is met dansen. Als de leerlingen hebben geraden wat het thema was, mogen ze het groepje ook een "top" geven. Echt publiek praat namelijk niet tijdens de voorstelling!
- Stel vragen naar aanleiding van de laatste opdracht.
 - Wie vonden jullie de mooiste school vissen? En wie de stoerste/grappigste/spannendste? enz. Waarom vind je dat?
 - Wat zorgde ervoor dat je dat van deze school vissen vond?
- Hoeft niet gelijk na de les maar kan ook op een later tijdstip:
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Wat hebben we geleerd over vissen?
 - Vonden jullie het leuk om voor elkaar op te treden? Waarom wel/niet?
 - Vonden jullie het leuk om publiek te zijn? Waarom wel/niet?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Precies op tijd thuis

D4.1



Opdracht: Begin en eind in muziek herkennen en de frase ertussenin vullen met beweging en dans.

Groep: 4
 TijdsduurKijken: 15 minuten
 Maken: 25 minuten
 Verwoorden: 15 minuten

Muziek: muziek die uit herhaling bestaat met steeds een heel helder begin en eind.

Materiaal: hoepels, stickers, gekleurde vlakken of iets anders om en plekje in de zaal te markeren

Danselementen: ruimte, tijd

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan door middel van het bekijken van dans (bv. film) of luisteren naar muziek en visuele bronnen ideeën opdoen en dit als inspiratiebron voor eigen dans gebruiken.
 - De leerling luistert naar een eenvoudig muziekstuk en leert hierbinnen de frasering herkennen.

Lessuggestie

- Laat alle leerlingen in een kring zitten en laat de muziek horen.
 Wat horen de leerlingen? Is het steeds iets anders? Nee? Steeds hetzelfde?
 Waar zit het begin, waar het eind en waar de herhaling?
- Laat de muziek nog een keer horen, maar probeer de leerlingen te leren om telkens als de frase opnieuw begint een keer te klappen in hun handen. Herhaal dit totdat de leerlingen zoveel mogelijk gelijk klappen.
- Maak eventueel samen met de leerlingen een muziekfrase die herhaalbaar is. Dit kan een stukje zang zijn, maar zou ook met klappen, stampen of andere vormen van geluid maken met je lichaam worden uitgevoerd. Zorg dat het een simpele korte frase is van bijvoorbeeld 4 maten (4 keer 4 tellen).

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan met de elementen lichaam, ruimte, tijd en kracht onderzoeken, oplossingen bedenken bij het maken van een opdracht en toepassen/uitvoeren.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent samenwerken met een ander.
 - De leerling kan zelfstandig emoties uitdrukken.
 - De leerling kan via dans reageren op de stemming van verschillende soorten muziek, tempowisselingen in muziek herkennen en dit toepassen in zijn beweging.



Instructie

1. Zorg dat er in de zaal allemaal 'gemarkeerde plekken' zijn.
Bijvoorbeeld hoepels, stickers, gekleurde vlakken of iets anders waar de leerlingen op of in zouden kunnen staan. Deze liggen kris kras verspreid door de ruimte. Zorg wel dat ze niet te dicht bij elkaar liggen en ook niet te dicht bij een muur of ander object.
2. Iedere leerling gaat op zo'n 'gemarkeerde plek' staan. Spreek af dat deze plek 'thuis' is.
3. Zet de muziek aan en zodra de muziek begint mogen de leerlingen op hun eigen manier door de zaal gaan bewegen/dansen. Ze mogen hierbij niet op de 'gemarkeerde plekken' komen. Als de frase eindigt moeten de leerlingen allemaal 'thuis' zijn.
4. Stop de muziek de eerste keer meteen als de frase is geëindigd, om te controleren of het alle leerlingen is gelukt. Mocht dat niet het geval zijn, doen de leerlingen de opdracht nog een keer op precies dezelfde manier.
5. Vervolgens mogen de leerlingen alleen nog maar op een specifieke manier door de zaal bewegen, mogen deze niet versnellen of vertragen, maar moeten nog steeds op tijd thuis zijn.
Specifiek is bijvoorbeeld: sluipen, plakkend aan de vloer, alsof je een hele zware kast meeneemt, alsof de grond van vuur is, alsof je op de maan bent, alsof je door een stevige pudding heen moet bewegen, enz.
6. Laat vervolgens de muziek gewoon doorspelen, maar de leerlingen moeten wel elke keer op het eind van de frase weer 'thuis' zijn. Laat de leerlingen hier eventueel ook weer klappen zoals ze bij het 'kijken' al hadden geoefend.
7. Als dit goed gaat kan de oefening ook uitgebreid worden doordat de leerlingen bij 'iemand anders thuis' mogen eindigen, als iedereen maar wel op een 'gemarkeerde plaats' terecht komt en 3 is te veel.
8. Extra: De 'markeringen' kunnen ook in verschillende formaties neergelegd worden, waardoor er een patroon in de ruimte ontstaat.
9. De leerlingen werken samen in 2-tallen. Zo kunnen zij samen bespreken op wat voor manier ze door de zaal gaan bewegen, maar kunnen ze ook een pose afspreken die zij maken als ze thuis zijn. Dit kunnen ze doen op 2 verschillende 'gemarkeerde plekken' maar ook samen op een. Zo kunnen ze steeds samen weggaan en weer thuis komen, maar ook afspreken om bijvoorbeeld om de beurt te vertrekken en weer terug te keren.
10. Extra: Ook kunnen de leerlingen elkaar uitdagen door zo ver mogelijk weg te bewegen, maar wel op het juiste moment en met de juiste manier van bewegen. Geef aan het begin van dit deel van de oefening heel duidelijk aan wat voor 'afpraak' de leerlingen er voor elkaar bij moeten bedenken.
11. Na wat meer oefening kunnen de leerlingen wat vrijer gelaten worden en zijn ze vrij in het wel/niet bedenken van regels/afspraken.
12. Verdeel de klas met 2-tallen in 2 groepen. De ene groep gaat optreden en de andere groep wordt publiek.
Let op: Bespreek voordat de opdracht begint met de leerlingen wat het inhoudt om publiek te zijn en hoe je je dan gedraagt, zodat de leerlingen niet 'niks' doen aan de kant.
13. Speel de frase een paar keer af. De leerlingen die optreden voeren de opdracht met hun zelf bedachte afspraken een aantal keren uit.
14. Na een kort reflectiemoment wordt er gewisseld tussen de 2 groepen.

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verwoorden waar de presentatie van zichzelf of zijn klasgenoten over gaat en erop reflecteren in eenvoudige bewoordingen.

Reflectie

- Tijdens de oefeningen in 2-tallen:
 - Laat de leerlingen elkaar tussendoor in plaats van een nieuwe opdracht ook een keer een 'top' geven.
 - Mochten de leerlingen hier goed mee omgaan zouden zij elkaar ook een 'tip' kunnen geven.
- Oefeningen in 2 groepen:
 - Geef de leerlingen aan de kant een heldere opdracht. Ze kunnen bijvoorbeeld proberen zo veel mogelijk 'regels' te herkennen en deze vervolgens ook benoemen en aangeven waarom ze dat een leuke of goede regel vinden.
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Wat was moeilijk en waarom? Wat was het leukst?
 - Was deze manier van naar muziek luisteren anders dan dat je normaal doet? Wat was er wel of niet anders?
 - Vond je het leuk/lastig om samen te werken? Waarom?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Dansen met emoties

D4.2



Opdracht: Verschillende emoties in muziek en beweging herkennen en aan elkaar koppelen.

Groep:	4
Tijdsduur	+/- 65 minuten
Kijken:	15 minuten
Maken:	35 minuten
Verwoorden:	15 minuten
Muziek:	meerdere nummers met sterk verschillende kwaliteiten.
Materiaal:	foto's/plaatjes van personen met verschillende emoties
Danselementen:	lichaam, kracht, tijd

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan door middel van het bekijken van dans (bv. film) of luisteren naar muziek en visuele bronnen ideeën opdoen en dit als inspiratiebron voor eigen dans gebruiken.
 - De leerling luistert naar een eenvoudig muziekstuk en leert hierbinnen de frasering herkennen.

Lessuggestie

- Ga met de leerlingen in de kring zitten en bespreek wat emoties zijn.
- Laat hen vervolgens plaatjes met verschillende emoties zien. De leerlingen mogen vervolgens zeggen wat ze zien en wat voor emotie dat is.
- Vraag eventueel een leerling of hij/zij dezelfde emotie op een andere manier dan op het plaatje kan laten zien. Dit om aan te geven dat er verschillende manieren zijn om emoties te uiten.
Voorbeeld: Als je verdrietig bent kan je heel hard gaan huilen, maar je kan ook juist heel stil in een hoekje gaan zitten.
- Zorg er vervolgens voor dat de afbeeldingen bij elkaar komen te hangen of liggen op een plek waar alle leerlingen ze kunnen zien.
- De docent zet steeds een ander muzieknummer op met een specifieke kwaliteit en de leerlingen moeten vervolgens zeggen welke afbeelding zij daarbij vinden passen.
Er is hierbij niet specifiek 1 antwoord goed. Het kan ook zijn dat er meerdere emoties bij een nummer passen. Waarom passen de anderen er eigenlijk niet bij?

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan met de elementen lichaam, ruimte, tijd en kracht onderzoeken, oplossingen bedenken bij het maken van een opdracht en toepassen/uitvoeren.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent samenwerken met een ander.
 - De leerling kan zelfstandig emoties uitdrukken.
 - De leerling kan via dans reageren op de stemming van verschillende soorten muziek, tempowisselingen in muziek herkennen en dit toepassen in zijn beweging.



Instructie

1. Laat de leerlingen verspreid over de ruimte staan. Zet 'neutrale' muziek op waarin duidelijk een beat te horen is, maar waar je niet gelijk een emotie bij zou kunnen plaatsen en laat ze lopen door de zaal. Dit kan vrij door de zaal maar ook via een specifieke structuur.
Bijvoorbeeld: van de ene kant naar de andere kant van de zaal, in een cirkel, van hoek naar hoek of een andere specifieke vooraf uitgestippelde route door de ruimte. Op deze manier worden leerlingen zich bewust van de ruimte om hen heen en hebben zij een voorbereiding naar de rest van de oefening toe.
2. Zet vervolgens muziek op waar de leerlingen bij het 'kijken' naar hebben geluisterd. Een leerling mag zeggen aan welke emotie dit nummer ook al weer was verbonden en wijst daar eventueel het juiste plaatje bij aan.
3. De leerlingen lopen nu nogmaals door de zaal maar met de emotie die daarbij past.
Let op: Geef duidelijk aan dat het er niet om gaat dat je een heel blij of juist heel verdrietig gezicht kan trekken, maar dat je met heel je lichaam en je manier van lopen laat zien hoe je je voelt.
4. Herhaal dit met 3 of 4 nummers, zodat de leerlingen de verschillen kunnen voelen.
5. Bespreek hierna met de leerlingen wat volgens hen het verschil was in manier van bewegen tussen de verschillende soorten nummers. Bewoog je sneller/langzamer, kleiner/groter, rond/hoekig, slap/sterk bij een bepaalde emotie?
6. Extra: Laat de leerlingen proberen om ook eens met de 'verkeerde emotie' bij het nummer te bewegen. Dus het tegenovergestelde van wat ze horen en in eerste instantie zouden voelen. Hoe is dat?
7. Verdeel de leerlingen in groepjes van 2 en laat ze een klein dansje maken. Geef, om de leerlingen houvast te geven bij het maken, een aantal vaste bewegingen die er in ieder geval in moeten zitten.
Bijvoorbeeld: een sprong, een draai, een verplaatsing door de zaal, een beweging met alleen het hoofd, (zou ook met andere lichaamsdelen kunnen) een rol, enz.
8. Geef als alle dansjes af zijn ieder groepje een emotie. Deze emotie moeten de leerlingen in hun dans gaan verwerken.
De volgorde van de bewegingen blijft dus precies hetzelfde, maar de manier van uitvoeren verandert.
9. Herinner de leerlingen eraan hoe zij hun bewegingen aan de emoties aanpasten toen zij door de zaal liepen.
De leerlingen passen hun dans dus niet aan door alleen een gezicht te trekken die bij de emotie past, maar proberen hem echt te verslappen/versterken, vertragen/versnellen, verkleinen/vergroten, enz.
10. Laat alle leerlingen aan de zijkant van de zaal zitten. Om de beurt mag een groepje hun dansje met de emotie laten zien.
De groep raadt wat voor emotie dit groepje als opdracht had. Als de emotie is geraden of aan de groep verteld, doet het groepje hun dans nog een keer, maar dan op de bijpassende muziek die tijdens het 'kijken' aan deze emotie was gekoppeld.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verwoorden waar de presentatie van zichzelf of zijn klasgenoten over gaat en erop reflecteren in eenvoudige bewoordingen.

Reflectie

- Nadat een groepje hun dansje 2 keer heeft gedanst, (een keer zonder muziek en een keer met muziek) vertellen zij aan de klas wat zij aan hun dans hadden veranderd om te zorgen dat deze bij de emotie zou passen en waarom. Dit is eventueel ook een moment om de leerlingen aan de kant 'tips' en 'tops' te laten geven aan het groepje dat hun dans heeft laten zien.
- Als alle dansjes zijn geweest, zijn er waarschijnlijk meerdere groepjes met dezelfde emotie voorbij gekomen.
Bespreek met de groep wat daartussen de verschillen en overeenkomsten waren en wat ze daar goed, knap of mooi aan vonden.
- Na de les of eventueel op een ander moment van de dag:
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Wat vond je leuk?
 - Was het moeilijk om met de emotie te dansen of maakte dat het dansen makkelijker?
 - Wat vond je van alle optredens die je hebt gezien?
 - Kan je je één dansje specifiek nog herinneren? Weet je waardoor dat komt?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Battle van de cowboys en indianen

D5.1



Opdracht: Zelf bewegingen bedenken en samen dansen binnen een thema.

Groep: 5
 Tijdsduur Kijken: 10 minuten
 Maken: 35 minuten
 Verwoorden: 15 minuten
 Muziek: een spannend 'Amerikaans' lied
 Materiaal: boek over thema en/of plaatjes en filmpjes.
 Danselementen: ruimte, tijd
 Extra: Neem i.p.v. van 'cowboys en indianen', een ander thema. Bijvoorbeeld: piraten, of een andere groep figuren die ondanks rivaliteit veel gemeen hebben met elkaar.

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan enkele dansbegrippen, danspassen en stijlenmerken signaleren.
 - De leerling kan zich openstellen voor (semi)professionele voorstellingen in binnen- en buitenschoolse situaties.
 - De leerling kan met de groep een (beschouwings-)gesprek voeren over een dansvoorstelling, met behulp van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en kracht. Hij kan dit als inspiratiebron gebruiken voor een eigen danspresentatie onder leiding van de docent.
 - De leerling ontleent dansinspiratie aan het kijken naar dans uit zijn eigen cultuur en uit andere culturen.

Lessuggestie

- Vertel de leerlingen een verhaal over cowboys en indianen. Dit kan een stukje geschiedenis zijn of daadwerkelijk een verhaal uit een boek. Bedenk eventueel zelf een verhaal met plaatjes of filmpjes om dat te ondersteunen.
- Wat voor bewegingen maken cowboys en indianen eigenlijk?
 Laat een aantal leerlingen om de beurt bewegingen voordoen die specifiek bij een indiaan of een cowboy horen. Dit kunnen de 'standaard' bewegingen zijn als met een lasso zwaaien of met een hand voor de mond rondjes huppelen, maar daag de leerlingen ook uit om iets anders te bedenken.
 Bijvoorbeeld: Wat is het verschil in lopen? (De docent let goed op welke bewegingen goed werken en onthoudt wie deze beweging heeft bedacht, om dit later bij het 'maken' te kunnen gebruiken.)
- Extra: Creëer samen met de leerlingen vanuit fantasie een indiaan en een cowboy met bepaalde karaktereigenschappen, waardoor zij nog extremer worden in hun bewegingen.
 Bijvoorbeeld: De indiaan is voor alles bang en de cowboy is een beetje dom of de cowboy heeft altijd honger en de indiaan vindt dat alles stinkt, enz. Hoe gekker hoe beter, omdat de bewegingen dan ook steeds extremer worden.

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan eigen ideeën, beelden en thema's bedenken voor een opdracht en is hierbij ook in staat om samen te werken, afspraken te maken en samen te dansen.
 - De leerling kan fantaseren, experimenteren en verschillende mogelijkheden uitproberen binnen de context van een onderwerp/thema om daar vervolgens bewegingen/danspassen bij te bedenken waarbij hij rekening houdt met de maat, de sfeer en de frasering van de muziek.
 - De leerling is onder begeleiding van de docent in staat om verbeterpunten aan te brengen in de dans.



- De leerling kan onder begeleiding van de docent naar buiten treden met een kunstzinnige uiting/product in een voor hem bekende ruimte en met bekend publiek en zichzelf als danser presenteren.

Instructie

1. Laat de leerlingen verspreid over de zaal staan, zodat zij allemaal de docent goed kunnen zien en kunnen bewegen zonder dat zij elkaar aan hoeven te raken. Hierbij staan zij allemaal naar de docent toe gericht.
2. Spreek af aan welke dans zij gaan werken: cowboy of indiaan?
3. Haal om de beurt een aantal leerlingen naar voren die nog een keer hun beweging die zij bij het 'kijken' lieten zien, kunnen uitvoeren. Dit keer doen alle leerlingen de bewegingen na.
4. Elke keer als zij de beweging nadoen moeten zij echter eerst de bewegingen laten zien die zij daarvoor bij de andere leerlingen hebben nagedaan (een soort 'ik ga op vakantie en neem mee') Dit vraagt een rustige opbouw met regelmatig herhaling van verschillende bewegingen achter elkaar. Hierdoor ontstaat er een korte dansfrase met zowel bewegingen van indianen als cowboys.
5. Let op: sommige bewegingen voelen 'onlogisch' na elkaar of zijn misschien zelfs onmogelijk om gelijk na elkaar te kunnen uitvoeren. Hier zouden 'tussenstukjes' tussen de bewegingen gemaakt kunnen worden om de frase toch mogelijk te maken. Dit kunnen simpele bewegingen zijn. Bijvoorbeeld: stappen op de plek, een draai, een sprong een armzwaai, enz.
6. Zorg ervoor dat de frase die de leerlingen maken uiteindelijk een 'regelmatige' frase wordt die herhaald zou kunnen worden. Dit houdt in dat de frase 8, 16 of 32 tellen lang is. Als de frase namelijk 1 of meer tellen korter of langer is, dan wordt deze 'onlogisch' in de muziek.
7. Herhaal de frase regelmatig, net zo lang tot alles bekend is. Ga daarna verder met uitbreiding van de dans, steeds met inlassen van herhaling.
8. Zet de muziek op. De leerlingen doen de zelfgemaakte dans een aantal keren met zijn allen, zodat iedereen hem goed in zijn of haar hoofd heeft en de hele frase kan uitvoeren zonder tussendoor te stoppen om na te denken.
9. Verdeel de groep in 2 groepen. Hierbij benoemt de docent de ene groep tot cowboys en de ander tot indianen. Iedere cowboy wordt gekoppeld aan een indiaan en gaat recht tegenover hem of haar staan. De cowboys staan allemaal aan een kant van de zaal en de indianen staan aan de andere kant.
10. Alle indianen spreken met elkaar een pose af en de cowboys doen hetzelfde.
11. Nu begint de 'battle van de cowboys en de indianen!' Alle leerlingen staan klaar in de pose die bij hun groep hoort. Zet de muziek op. De leerlingen gaan om de beurt de frase dansen die zij eerder hebben gemaakt. Als zij klaar zijn gaan ze weer in hun pose staan en begint de andere groep met dansen.
12. De leerlingen dansen de dans voor de cowboy of indiaan die recht tegenover hen staat.
13. Laat de muziek een tijdje doorspelen en de leerlingen de dans een aantal keer naar elkaar dansen.
14. Extra: Er worden regels bedacht om de battle spannender te maken. Zet bijvoorbeeld tussendoor de muziek plots uit en geef de leerlingen een opdracht. Bijvoorbeeld: als de muziek stopt, maak je je zo klein mogelijk, want dat betekent dat er een laag vliegende adelaar langs komt of als de muziek stopt wisselen de indianen en cowboys zo snel mogelijk van plek en dus ook van rol. Zo kunnen er steeds meer regels bijkomen, waardoor de battle steeds spannender wordt en de leerlingen steeds beter op moeten letten om te bepalen wie wanneer gaat dansen en wat dan zijn of haar rol is. Deze regels kunnen door de docent worden bedacht, maar de leerlingen zouden deze ook kunnen bedenken. Voorbeeld: als iemand stampt, moeten de koppels een rondje om elkaar dansen, als iemand klapt moet iedereen een andere partner zoeken, enz. (Laat eventueel de helft van de groep aan de kant zitten om te kunnen kijken welke regels er nog bij zouden kunnen of welke regels niet zo goed werken)
15. Laat uiteindelijk de koppels elkaar een hand schudden om aan te geven dat het 'gelijk spel' is en dat zowel alle indianen als alle cowboys hebben gewonnen. Vervolgens danst de groep nog een keer met zijn allen de hele frase zoals deze aan het begin van de les was bedacht.



Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verschil signaleren in de uitwerking van de fantasie van zichzelf of van anderen.
 - De leerling kan verwoorden hoe het vormgevingsproces van hemzelf en/of zijn groepje van begin tot eind is verlopen. De leerling kan zijn eigen keuzes en/of die van zijn groepje motiveren.
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen creatieve keuzes en die van anderen (waaronder professionals).
 - De leerling kan zijn eigen mening vormen over een dansvoorstelling.

Reflectie

- Tijdens de opdracht:

De leerlingen die aan de kant zitten kijken goed naar de andere groep en beslissen samen hoe de dans nog spannender en beter kan worden. Dit doen zij door het geven van tips aan de 'dansende groep', maar ook door nieuwe regels te bedenken. N.B.: De nieuwe regel moet simpel en doeltreffend zijn, houd dit zelf goed in de gaten en stuur daar eventueel in. Als de regel niet werkt, stel hier dan vragen over: Wat werkt goed, wat niet? Waarom wel, waarom niet?

De 'dansende groep' verandert naar aanleiding van deze tips een aantal aspecten van de dans, waarna de groep weer in zijn totaal gaat dansen. Vervolgens mag de andere helft van de groep gaan zitten om ook weer hun mening over het stuk te geven.
- Na de opdracht:

Zorg dat alle leerlingen samen gaan zitten in een kring of eventueel in de klas. Bespreek de dans met de hele groep.

 - Was het moeilijk om zelf een dans te maken?
 - Waarom waren sommige stukjes juist wel of niet spannend.
- Laat nadat de groep in het algemeen de dans met elkaar heeft besproken, 2- tallen elkaar feedback geven. Iedere leerling geeft zijn of haar partner een tip en een top.

Let op: 'ik vond dat je die beweging niet mooi deed' is geen tip!
- Vervolgens komt de groep nog een keer bij elkaar om met elkaar te bespreken wat voor tips en tops er waren gegeven. Snappen jullie waarom je partner dat vond? Zijn er misschien leerlingen die dezelfde tip of top hebben gekregen?
- Sluit de les af met een 'top' voor alle leerlingen

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.



Dansen rond de wereld

D5.2



Opdracht: Dansen in de stijl van verschillende landen en culturen.

Groep:	5
Tijdsduur Kijken:	15 minuten
Maken:	25 minuten
Verwoorden:	15 minuten
Muziek:	opzwepende drum/trommelmuziek die aansluit op alle 3 de dansstijlen
Materiaal:	filmpjes van de verschillende dansen en materiaal om de verschillende landen van elkaar af te scheiden.
Danselementen:	ruimte, lichaam

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan enkele dansbegrippen, danspassen en stijlkenmerken signaleren.
 - De leerling kan zich openstellen voor (semi)professionele voorstellingen in binnen- en buitenschoolse situaties.
 - De leerling kan met de groep een (beschouwings-)gesprek voeren over een dansvoorstelling, met behulp van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en kracht. Hij kan dit als inspiratiebron gebruiken voor een eigen danspresentatie onder leiding van de docent.
 - De leerling ontleent dansinspiratie aan het kijken naar dans uit zijn eigen cultuur en uit andere culturen.

Lessuggestie

- Laat 3 verschillende filmpjes zien van dansstijlen uit specifieke werelddelen.
Bijvoorbeeld: Een Afrikaanse Dans, een Indiase Bollywood dans en Amerikaanse Hip Hop.
- De leerlingen bespreken wat ze hebben gezien.
Uit welk land kwamen deze dansen? Dansen zij daar anders dan wat wij hier doen? Wat is het verschil?
Was er ook verschil tussen de manier van dansen in de filmpjes? Wat is het verschil? Zijn er ook overeenkomsten?
Laat eventueel korte fragmenten van de filmpjes nog een keer zien, mochten er een paar vragen nog onduidelijk zijn.

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan eigen ideeën, beelden en thema's bedenken voor een opdracht en is hierbij ook in staat om samen te werken, afspraken te maken en samen te dansen.
 - De leerling kan fantaseren, experimenteren en verschillende mogelijkheden uitproberen binnen de context van een onderwerp/thema om daar vervolgens bewegingen/danspassen bij te bedenken waarbij hij rekening houdt met de maat, de sfeer en de frasering van de muziek.
 - De leerling is onder begeleiding van de docent in staat om verbeterpunten aan te brengen in de dans.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent naar buiten treden met een kunstzinnige uiting/product in een voor hem bekende ruimte en met bekend publiek en zichzelf als danser presenteren



Instructie

1. Per land mogen een aantal leerlingen om de beurt een beweging laten zien die zij specifiek in een van de 3 filmpjes hebben gezien. Vervolgens probeert de hele klas de beweging na te doen.
2. Zo worden er per land 3 bewegingen gekozen. Deze 3 bewegingen worden aan elkaar geplakt, waardoor er 3 korte dansjes ontstaan (laat eventueel 1 beweging een aantal keer herhalen, voordat door wordt gegaan naar de volgende beweging).
3. Verdeel de vloer in 3 vlakken. Deze staan voor de landen waar de leerlingen gaan dansen.
Tip: Dit kan aangegeven worden door middel van een lijn van tape, pionnen, een lint, enz.
4. Ga samen met de leerlingen in een vlak staan, waar zij allemaal tegelijk de dans doen die bij dat vlak hoort, vervolgens gaan zij door naar het volgende vlak en doen de daarbij horende dans, waarna ze dat ook in het laatste vak doen.
5. De groep wordt nu in 3 groepen verdeeld die steeds doorschuiven van het ene land naar het andere. Eventueel kan er nu ook een manier worden bedacht hoe de leerlingen van het ene land naar het volgende land moeten gaan verplaatsen. Bijvoorbeeld: rollend over de vloer; hoppend op een been, sprongetjes op 2 benen.
6. Iedere groep wordt in 2-en gedeeld. De helft van de groep gaat aan de kant zitten om te kunnen kijken naar de dansers. Zij mogen allemaal hun eigen groep een top en een tip geven, waarna de leerlingen op het podium de dans nog een keer uitvoeren en zich proberen te verbeteren. Vervolgens worden de rollen omgedraaid.
7. Tenslotte wordt de dans omgezet in een groot optreden, waarbij alle groepen eerst steeds tegelijkertijd, los van elkaar alle landen afgaan, waarna de groepen allemaal samen komen in een land, daar de dans doen die erbij hoort en dat ook doen bij de andere 2 landen.
8. Extra: laat eventueel een andere groep aan de kant zitten kijken. Deze kan raden uit welk land de dansen komen die worden opgevoerd.

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verschil signaleren in de uitwerking van de fantasie van zichzelf of van anderen.
 - De leerling kan verwoorden hoe het vormgevingsproces van hemzelf en/of zijn groepje van begin tot eind is verlopen. De leerling kan zijn eigen keuzes en/of die van zijn groepje motiveren.
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen creatieve keuzes en die van anderen (waaronder professionals).
 - De leerling kan zijn eigen mening vormen over een dansvoorstelling.

Reflectie

- Tijdens de opdracht:
De leerlingen aan de kant geven de leerlingen die dansen een tip en een top. Dit kan specifiek gaan over de manier van dansen die bij een bepaalde stijl hoort en eerder in de les is besproken, maar zou ook kunnen gaan over de overtuiging waarmee de leerlingen dansen, de uitstraling en de snelheid van reageren op een 'nieuw land'
- Na de opdracht:
Bespreek de opdracht samen met de leerlingen. Dit kan gelijk na de opdracht, maar zou ook bijvoorbeeld pas aan het eind van de dag kunnen.
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Wat waren de verschillen tussen de dansen?
 - Was het lastig om de verschillende dansen te onthouden en steeds op de goede plek de dans uit te voeren die daarbij hoorde? Waarom wel of niet?
 - Welke dansstijl vond je het leukst en welke vond je het minst leuk? Waarom?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Net als op tv

D6.1



Opdracht: Zelf een dans maken en presenteren.

Groep: 6
 Tijdsduur Kijken: 15 minuten
 Maken: 40 minuten
 Verwoorden: 15 minuten
 Deze opdracht kan worden verdeeld over meerdere lessen.
 Muziek: wordt bepaald door de leerlingen
 Materiaal: korte fragmenten van dans-televisieshows
 Danselementen: lichaam, kracht, tijd, ruimte

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan enkele dansbegrippen, danspassen en stijkenmerken signaleren.
 - De leerling kan zich openstellen voor (semi)professionele voorstellingen in binnen- en buitenschoolse situaties.
 - De leerling kan met de groep een (beschouwings-)gesprek voeren over een dansvoorstelling, met behulp van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en kracht. Hij kan dit als inspiratiebron gebruiken voor een eigen danspresentatie onder leiding van de docent.
 - De leerling ontleent dansinspiratie aan het kijken naar dans uit zijn eigen cultuur en uit andere culturen.

Lessuggestie

- Vraag aan de leerlingen: Heeft een van jullie wel eens een dans-televisieshow gezien? Waar ging het over en wat gebeurde er? Laat een aantal korte televisiefragmenten zien uit dans-televisieshows, waarbij steeds heel duidelijk met andere emoties (blij, uitbundig, verdrietig, angstig, somber enz.) en andere kwaliteiten (hard, zacht, sterk, slap etc.) wordt gedanst. (so you think you can dance, everybody dance now, the ultimate dance battle enz.) (youtube.com)
- De leerlingen benoemen steeds na elk filmpje wat ze hebben gezien, naar aanleiding van verschillende vragen. Bijvoorbeeld: Wat heb je gezien? Wat voor emotie hadden de dansers? Hoe kon je dat zien? Op wat voor manier dansten ze? (hard, zacht, sterk, slap, enz.), Waar zou de dans over gaan?
- Als de leerlingen alle filmpjes hebben gezien (4 à 5) bespreken zij ook wat de verschillen en de overeenkomsten waren tussen de filmpjes en de dansen. Ten slotte kunnen de leerlingen ook zeggen welke ze het mooist vonden en waarom.

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan eigen ideeën, beelden en thema's bedenken voor een opdracht en is hierbij ook in staat om samen te werken, afspraken te maken en samen te dansen.
 - De leerling kan fantaseren, experimenteren en verschillende mogelijkheden uitproberen binnen de context van een onderwerp/thema om daar vervolgens bewegingen/danspassen bij te bedenken waarbij hij rekening houdt met de maat, de sfeer en de frasering van de muziek.
 - De leerling is onder begeleiding van de docent in staat om verbeterpunten aan te brengen in de dans.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent naar buiten treden met een kunstzinnige uiting/product in een voor hem bekende ruimte en met bekend publiek en zichzelf als danser presenteren.



Instructie

1. Leg uit dat de leerlingen vandaag zelf zullen meedoen met een dans-televisieshow. Geef de show zelf een naam.
Bijvoorbeeld: 'naam klas/school dance now' of "yes groep 6 can dance!"
2. Verdeel de groep in kleine groepjes van 4 à 5 leerlingen. Ieder groepje krijgt een kaartje waarop een emotie en een kwaliteit staat. Bijvoorbeeld: verliefd/zacht, boos/scherp, verdrietig/slap, blij/sterk, enz.
3. De kinderen mogen het kaartje alleen aan hun eigen groepje laten zien en nog niet aan de andere groepjes.
Op het kaartje staan als extra handvat ook een aantal bewegingen die in de dans voor moeten komen.
Bijvoorbeeld: een sprong, een draai, een rol, een verplaatsende beweging, enz.
4. Deze 'vaste bewegingen' kunnen op alle kaartjes hetzelfde zijn of juist bij ieder groepje anders.
5. Leg, als alle leerlingen een kaartje hebben, uit dat de leerlingen met hun groepje een korte dans gaan maken met deze emotie en kwaliteit.
6. Als de groepjes klaar zijn, dan gaan zij niet gelijk optreden. Eerst gaan zij kennismaken met verschillende choreografische aspecten door ze met de verschillende danselementen te laten spelen.
Bijvoorbeeld tijd: versnellen/vertragen, kracht: verslappen/versterken, ruimte: front wisselen/verplaatsen/formaties creëren, Lichaam: Doe heel de dans een keer met alleen je armen en vervolgens een keer met alleen je benen.
7. Als de leerlingen via de danselementen op onderzoek zijn geweest, mogen zij vervolgens zelf een muziknummer kiezen waarvan zij denken dat deze specifiek bij hun dans, hun kwaliteit en hun emotie past.
8. Alle leerlingen krijgen nog even tijd om te oefenen met hun zelf gekozen muziek en vervolgens treden alle groepjes op als een echte danswedstrijd!
Tip: de docent zou de presentator van de show kunnen spelen en de leerlingen die aan de kant zitten, niet alleen het publiek, maar ook de jury. Zo kan er tijdens 'De televisieshow' al een moment van reflectie plaatsvinden.
9. Na de optredens komen alle groepjes nog een keer bij elkaar om namens hun groepje 'een punt' te geven aan een ander groepje die zij het beste vonden. Tel deze punten bij elkaar op en dan komt er een echte winnaar uit!

Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verschil signaleren in de uitwerking van de fantasie van zichzelf of van anderen.
 - De leerling kan verwoorden hoe het vormgevingsproces van hemzelf en/of zijn groepje van begin tot eind is verlopen.
De leerling kan zijn eigen keuzes en/of die van zijn groepje motiveren.
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen creatieve keuzes en die van anderen. (waaronder professionals)
 - De leerling kan zijn eigen mening vormen over een dansvoorstelling.

Reflectie

- Tijdens de opdracht:
Na elke dans mogen een aantal leerlingen 'jury-commentaar' geven. Maar dit moet wel volgens de regels:
Tegenover elke 'tip' staat ook een 'top'.
Dit is ook het moment waarop de leerlingen kunnen proberen te raden wat voor emotie en kwaliteit en toevoegingen de dansgroep had.
- Na de opdracht:
Wat hebben we vandaag gedaan?
Was het moeilijk om zelf een dans te maken? Wat was moeilijk of juist makkelijk? Waarom wel of niet?
Hoe vonden jullie het om met emoties te dansen? Makkelijk/moeilijk? Leuk/spannend?
Wat is een moeilijke emotie om te dansen? Waarom?
Welke emotie is makkelijk om te dansen? Waarom?
Hoe vonden jullie het om op te treden en om publiek/ jury te zijn?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Dansen met ritmes

D6.2



Opdracht: Door het dansen en spelen van ritmes, muzikaliteit binnen dans herkennen.

Groep: 6
 Tijdsduur Kijken: 15 minuten
 Maken: 30 minuten
 Verwoorden: 10 minuten
 Muziek: niet van toepassing., evt. zo neutraal mogelijke drummuziek om de snelheid aan te geven, maar hiervoor zou ook een metronoom gebruikt kunnen worden
 Materiaal: eventueel een metronoom
 Danselementen: tijd, lichaam

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan enkele dansbegrippen, danspassen en stijkenmerken signaleren.
 - De leerling kan zich openstellen voor (semi)professionele voorstellingen in binnen- en buitenschoolse situaties.
 - De leerling kan met de groep een (beschouwings-)gesprek voeren over een dansvoorstelling, met behulp van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en kracht. Hij kan dit als inspiratiebron gebruiken voor een eigen danspresentatie onder leiding van de docent.
 - De leerling ontleent dansinspiratie aan het kijken naar dans uit zijn eigen cultuur en uit andere culturen.

Lessuggestie

- Leer de leerlingen de beginselen aan van muziektheorie met het oog op maat en ritme. Deze informatie hebben zij nodig om later bij het 'maken' aan de slag te kunnen gaan. Bijvoorbeeld: Een muziekje kan altijd verdeeld worden in allemaal kleine stukjes. Deze kleine stukjes noemen we de maten. Een stukje (een maat) heeft vandaag 4 tellen, maar zou ook meer of minder tellen kunnen hebben.
- Laat alle leerlingen tegelijk 4 keer in hun handen klappen. Maar binnen die 4 tellen zou je natuurlijk ook 8 keer snel kunnen klappen, 2 keer langzaam kunnen klappen of misschien alleen op tel 1, 3 en 4 klappen terwijl er op tel 2 even niks gebeurt. Het op verschillende manieren klappen binnen de 4 tellen van de maat, noemen we een ritme. Varieer hiermee en laat de leerlingen ook steeds uitproberen. Let op: De leerlingen klappen altijd tegelijkertijd en stoppen dan weer. Dit om onnodige herrie en gedoe te voorkomen, maar ook om alvast te oefenen voor de opdracht die bij het maken komt.
- Oefen een paar keer met het klappen of de leerlingen kunnen reageren op 'Vraag en antwoord'. Klap steeds een ritme verdeeld over de 4 tellen binnen de maat, vervolgens klappen de leerlingen het ritme na. Herhaal dit een aantal keer met zowel simpele als meer uitdagende ritmes.
- N.B.: Zorg dat tijdens deze voorbereidende oefening de snelheid niet wordt opgevoerd, maar dat deze zoveel mogelijk gelijk blijft. Doe dit door constant met de voet in de maat te blijven tikken. Mochten de leerlingen de oefening moeilijk vinden, zou dit ook een goede houvast voor hen kunnen zijn.

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan eigen ideeën, beelden en thema's bedenken voor een opdracht en is hierbij ook in staat om samen te werken, afspraken te maken en samen te dansen.
 - De leerling kan fantaseren, experimenteren en verschillende mogelijkheden uitproberen binnen de context van een onderwerp/thema om daar vervolgens bewegingen/danspassen bij te bedenken waarbij hij rekening houdt met de maat, de sfeer en de frasering van de muziek.
 - De leerling is onder begeleiding van de docent in staat om verbeterpunten aan te brengen in de dans.
 - De leerling kan onder begeleiding van de docent naar buiten treden met een kunstzinnige uiting/product in een voor hem bekende ruimte en met bekend publiek en zichzelf als danser presenteren.

Instructie

1. Ga met de leerlingen in een kring staan.
2. Klap 2x in de handen en klap 2x met de handen op de bovenbenen. Herhaal dit meerdere keren en laat de leerlingen meedoen. Let op: Niet te hard in de handen klappen of op de bovenbenen slaan, want het is natuurlijk niet de bedoeling dat de leerlingen pijn ervaren of dat er blauwe plekken ontstaan.
3. De klappen in de handen zijn nu dus tel 1 en 2 en de klappen op de bovenbenen zijn tel 3 en 4.
4. Zeg nu een naam terwijl er in de handen wordt geklapt, klap vervolgens samen met de leerlingen op de bovenbenen. Als er dan weer in de handen wordt geklapt zeggen de leerlingen de naam na. In dit geval wordt de naam dus het ritme in de maat. Bijvoorbeeld: 'E-va' gelijk met de twee tellen in de maat. Dus "1,2". 'I-bra-him' met een 'en' er tussen. Dus "1 en 2". Tom alleen op de eerste tel. Dus "1 rust". An-na-bel-la met twee keer een 'en' ertussen. Dus "1 en 2 en".
5. Ga vervolgens heel de klas langs waarbij steeds een leerling eerst zijn eigen naam zegt en iedereen hem of haar vervolgens na zegt, terwijl iedereen in de maat van de muziek blijft.
Let op: Niet versnellen! Dus allemaal goed geconcentreerd en rustig blijven, ook al zijn sommige namen best moeilijk om in de maat te zeggen, terwijl je blijft klappen.
6. Ga nog een keer de kring rond als alle leerlingen zijn geweest, maar dit keer moeten de leerlingen ook bewegingen bij hun naam bedenken die in hetzelfde ritme kunnen worden uitgevoerd. Het is het makkelijkst om het bij armbewegingen te houden, maar springen of stappen op de plek kan natuurlijk ook.
Let op: De bewegingen en de naam worden nog steeds alleen uitgevoerd op het moment dat er in de handen geklapt zou moeten worden. Gelijk hierna moet iedereen tegelijkertijd weer op hun bovenbenen kunnen klappen.
Tip: Draai de kringrichting af en toe, zodat de oefening niet te veel een sleur wordt.
7. Nu begint het dansen met ritmes spel:
De leerlingen gaan verspreid over de zaal staan, waar ze elkaar nog wel goed kunnen zien. Ze bedenken nieuwe bewegingen waarmee de maat aangegeven zou kunnen worden. Dus een nieuwe 'beat'. Bijvoorbeeld: stamp, stamp, spring, knip in je vingers.
8. Het is leuk, maar ook extra uitdagend als deze bewegingen door de zaal bewegen.
Schat dus goed in of de leerlingen daar op dat moment aan toe zijn.
9. Begin met de leerlingen de 'beat' door de zaal te bewegen. Begin weer met een naam zeggen en daar een beweging bij uit te voeren. Lees: Een andere beweging dan dat in de beat wordt gedaan.
10. Dit keer worden er echter niet de eigen namen geroepen, maar de namen van andere leerlingen in de klas.
Vervolgens doet heel de klas degene weer na en is degene aan de beurt die net is geroepen.
Deze roept weer een naam van iemand anders, met weer een andere beweging, enz.
11. N.B: Naast dat dit een ritmische oefening is, vergt het ook een hoop concentratie en reactievermogen.
Alle leerlingen hoeven dus niet in een keer achter elkaar aan de beurt te komen. Stop tussendoor als het misgaat, of om een rustmoment in te bouwen en met de leerlingen te bespreken hoe het gaat.
12. Let op: Het is makkelijker om iemand na te doen, dan zelf een beweging te bedenken, maar toch is dat niet de bedoeling. Bij elke naam hoort een nieuwe beweging. De leerlingen kunnen geholpen worden door ze bijvoorbeeld voor te stellen om als ze een naam roepen en een beweging uitvoeren, zij de bewegingen aanpassen aan de persoonlijkheid van de leerling die wordt geroepen.
13. Verdeel de klas in 2 groepen en laat een groep aan de kant zitten om de andere groep te observeren.
Wissel dit vervolgens om.



Verwoorden!

Vorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan verschil signaleren in de uitwerking van de fantasie van zichzelf of van anderen.
 - De leerling kan verwoorden hoe het vormgevingsproces van hemzelf en/of zijn groepje van begin tot eind is verlopen. De leerling kan zijn eigen keuzes en/of die van zijn groepje motiveren.
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen creatieve keuzes en die van anderen (waaronder professionals).
 - De leerling kan zijn eigen mening vormen over een dansvoorstelling.

Reflectie

- Tijdens de opdracht:

Omdat de oefening een bepaald ritme gevoel verlangt en niet alle leerlingen dat van nature hebben, zal de oefening af en toe misschien een beetje met horten en stoten verlopen. Zie dit juist als een moment om met de leerlingen te bespreken hoe het beter zou kunnen gaan in plaats van te bespreken wat er fout gaat. Stuur hier in maar laat de leerlingen ook zelf oplossingen bedenken.
- Na de opdracht:
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Was het alleen dansen of hebben we ook muziek gemaakt?
 - Kan dansen ook zonder ritme en muziek? Wat vond je leuk aan de oefening?
 - Toen we in de kring stonden, kreeg je toen inspiratie voor bewegingen van andere leerlingen?
 - Heb je die beweging toen ook gebruikt of heb je toch een andere bedacht? Waarom?
 - Vond je de bewegingen die de andere leerlingen bij jou naam verzonden, bij jouw naam passen?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.



De lopende dans

D7.1



Opdracht: Dansen vanuit een basisbeweging.

Groep:	7
Tijdsduur Kijken:	20 minuten
Maken:	25 minuten
Verwoorden:	15 minuten
Muziek:	een nummer waar heel duidelijk een beat in wordt gegeven in een tempo waar makkelijk op kan worden gelopen.
Materiaal:	filmpje van een dansstuk met veel "gewone bewegingen"
Danselementen:	ruimte, lichaam, kracht, tijd

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met anderen een (beschouwings-) gesprek voeren over een dansvoorstelling, er verschillende betekenissen aan geven met behulp van de elementen ruimte, tijd, kracht en iets vertellen over de kwaliteit van de beweging. Hij gebruikt dit om zijn eigen kijk op dans te verbreden en te leren welke dansvormen er zijn.

Lessuggestie

- Ga in een kring zitten met de leerlingen.
Stel de leerlingen de vraag: Wanneer is een beweging dans en wanneer is een beweging een 'gewone beweging'? De leerlingen proberen dit te beantwoorden (geen enkel antwoord is fout).
- Extra: Kan een 'gewone beweging' ook in een 'dansbeweging' veranderen? Hoe zou dat kunnen gebeuren?
- Laat vervolgens een filmpje zien van een dansstuk waarin veel 'gewone bewegingen' voorkomen.
Zo'n 'gewone beweging' zou bijvoorbeeld lopen kunnen zijn.
Bijvoorbeeld: Rosas danst Rosas, stukken van Pina Bausch, Christina de Chatel, Alexander Ekman.
(voornamelijk repetitieve stukken). Waarom is dit wel of geen dans? Vind je dit mooi? Waarom wel of niet?

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan bewust onderzoek doen naar de 4 danselementen (leiden/volgen, gelijktijdig dezelfde bewegingen dansen, dansen opbouwen met begin-midden-eind, aandacht voor vormgeving, imiteren, herhalen) en bestaande dansen als inspiratiebron gebruiken. (Zowel individueel als samen in groepjes)
 - De leerling kan een dans maken naar aanleiding van een plan dat door de leerkracht is gemaakt en kan daar persoonlijke keuzes in maken. Hij maakt zelfstandig afspraken over de ontwikkeling, uitwerking en presentatie van de dans en deze vervolgens opvoeren voor een publiek.
 - De leerling kan een reeks van bewegingen/danspassen aanleren, onthouden en reproduceren.
 - De leerling kan muzikale verschillen herkennen (tempo, dynamiek, ritme, accenten, melodie, sfeer) en deze toepassen in dans. Hij kan zelf muziek zoeken bij een dansthema.



Instructie

1. Zet de muziek op. De leerlingen lopen door elkaar op de maat van de muziek, dus allemaal precies even snel.
2. Maar we gaan niet 'naar de supermarkt lopen', we gaan 'danslopen'. Dit houdt in, dat we in scherpe hoeken door de ruimte lopen, niet botsen, maar ook niet stil mogen staan.
3. De leerlingen lopen nog steeds in scherpe hoeken en mogen nog steeds niet botsen, maar ze mogen er nu voor kiezen om te versnellen, te vertragen of stil te staan.
4. Tussen reflectie: Wie vindt dit dans? Waarom wel of niet?
Zijn we ook aan het acteren? Wat is het verschil tussen acteren en dansen?
5. Laat de oefening steeds verder groeien door er steeds opdrachten aan toe te voegen.
Bijvoorbeeld: als de leerlingen stilstaan mogen ze kiezen of ze op de plaats een slappe ronde beweging doen of een scherpe hoekige beweging om vervolgens weer verder te lopen.
6. De leerlingen mogen een beweging herhalen zo vaak als ze willen. De leerlingen mogen besluiten om naast een andere leerling stil te staan en de beweging waar hij of zij mee bezig is zo precies mogelijk na te doen, waarna de leerlingen weer zelf mogen beslissen wanneer ze doorlopen.
7. De helft van de groep gaat aan de kant zitten en observeert wat de dansende leerlingen doen.
Vervolgens beantwoorden zij de vraag: Is dit dans? Waarom?
8. Hierna worden de rollen tussen de 2 groepen leerlingen geruild.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen mening en die van anderen.
 - De leerling kan het verloop van het proces van het maken van zijn choreografie benoemen.
 - De leerling kan zelfstandig verbeterpunten aanbrengen in de dans na feedback.
 - De leerling kan reflecteren op een dansvoorstelling en kan verschillende dansaspecten benoemen (bijvoorbeeld: dansacties, danskwaliteiten en verloop van dans).

Reflectie

- Tijdens de opdracht:

Tussendoor wordt er steeds aan de leerlingen gevraagd of de opdracht die zij uitvoeren dans is, waarom dat volgens hen wel of niet zo is en of ze ook het gevoel hebben dat ze 'lekker aan het dansen zijn'. Wat zou er moeten worden veranderd aan de opdracht om er volgens hen 'echte dans' van te maken?

Bij sommige leerlingen zou de opdracht meer op acteren kunnen gaan lijken in plaats van dansen.
Bespreek met de leerlingen hoe dat komt, of dat wel of niet verkeerd is en wat het verschil is tussen dansen en acteren.
- Na de opdracht:
 - Wat hebben we vandaag gedaan?
 - Is het uiteindelijk een dans geworden? Waarom volgens jou wel of niet?
 - Als dit dansstuk een voorstelling zou zijn die door 'professionele dansers' wordt uitgevoerd, zou jij dan een kaartje kopen? Waarom wel of niet?
 - Vind je deze manier van dansen mooi/spannend? Waarom wel of niet?
 - Hoe zouden we dit 'dansstuk' kunnen noemen?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

In verschillende stijlen

D7.2



Opdracht: Stijlen herkennen, verwoorden en zelf een dans creëren in een bepaalde stijl.

Groep:	7
Tijdsduur Kijken:	25 minuten
Maken:	45 minuten (incl. presentatie)
Verwoorden:	10 minuten
Muziek:	te bepalen door de leerlingen.
Materiaal:	filmpjes met voorbeelden van de verschillende dansstijlen
Danselementen:	lichaam, kracht, tijd

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met anderen een (beschouwings-) gesprek voeren over een dansvoorstelling, er verschillende betekenissen aan geven met behulp van de elementen ruimte, tijd, kracht en iets vertellen over de kwaliteit van de beweging. Hij gebruikt dit om zijn eigen kijk op dans te verbreden en te leren welke dansvormen er zijn.

Lessuggestie

- Laat de leerlingen een aantal filmpjes zien van verschillende dansstijlen. Zorg dat dit 4 à 5 verschillende stijlen zijn. Bijvoorbeeld: moderne dans, hip hop, afro dans en jazz
- Let op, het is makkelijk om hier filmpjes van afleveringen van het programma 'So you think you can dance' te laten zien, maar hier overlappen de dansstijlen vaak, waardoor er verwarring kan ontstaan welke manier van bewegen bij welke dansstijl hoort. Wanneer "Dans" met de dansstijl wordt ingetypt op youtube, zijn er genoeg andere goede voorbeelden te vinden, waarbij de verschillen tussen de stijlen beter te zien zijn.
- Maak naar aanleiding van de filmpjes een grote lijst op het bord waar met behulp van de leerlingen de stijkenmerken van de verschillende stijlen worden opgeschreven. Hoe wordt er bewogen? Zwaar in de grond of juist licht? Langzaam of snel? Sterk of slap? Heel precies of los? Hoekig of rond? Vloeiend of scherp?
- Als de lijsten per stijl zijn gemaakt, worden de leerlingen in 4 of 8 groepjes verdeeld. Ieder groepje krijgt een stijl toegewezen waar zij verder onderzoek naar moeten gaan doen. Ze mogen zelf op youtube nog meer filmpjes gaan zoeken om te kijken of zij nog meer stijkenmerken aan de lijst kunnen toevoegen. Let op: Als er 8 groepjes zijn dan hebben er steeds 2 groepjes dezelfde stijl. Het is handig om deze groepjes voor het 'maken' samen te laten komen om te kijken of ze hetzelfde hebben opgeschreven en of ze het met elkaar eens zijn.

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan bewust onderzoek doen naar de 4 danselementen (leiden/volgen, gelijktijdig dezelfde bewegingen dansen, dansen opbouwen met begin-midden-eind, aandacht voor vormgeving, imiteren, herhalen) en bestaande dansen als inspiratiebron gebruiken. (Zowel individueel als samen in groepjes).
 - De leerling kan een dans maken naar aanleiding van een plan dat door de leerkracht is gemaakt en kan daar persoonlijke keuzes in maken. Hij maakt zelfstandig afspraken over de ontwikkeling, uitwerking en presentatie van de dans en deze vervolgens opvoeren voor een publiek
 - De leerling kan een reeks van bewegingen/danspassen aanleren, onthouden en reproduceren.
 - De leerling kan muzikale verschillen herkennen (tempo, dynamiek, ritme, accenten, melodie, sfeer) en deze toepassen in dans. Hij kan zelf muziek zoeken bij een dansthema.



Instructie

- De leerlingen maken met hun groepje allemaal een korte dans waarbij de specifieke kwaliteiten en kenmerken van de dansstijl die zij hebben onderzocht naar voren komen.
- Om te zorgen dat de leerlingen genoeg houvast hebben, geeft de docent een helder plan van hoe de structuur van de dans er uit moet zien.
Bijvoorbeeld: begin achter in de ruimte, maak 2 armbewegingen, een beweging die naar de grond beweegt en een beweging die weer omhoog beweegt. Maak 4 bewegingen met het hele lichaam en verplaats vervolgens met een herhalende of meerdere bewegingen naar voren, waar je eindigt in een pose.
- Zo maken de leerlingen allemaal een dans in dezelfde structuur, maar zullen deze er door de verschillende stijlen, kwaliteiten en bewegingen wel allemaal heel anders uit zien.
- Alle leerlingen mogen zelf een muziknummer kiezen waar ze de dans op gaan uitvoeren.
Hierbij moeten ze wel rekening houden met de stijl waarin zij dansen.
Geef de leerlingen nog wat tijd om uit te zoeken wat voor muziek dat zou kunnen zijn, eventueel met het nogmaals bekijken van een aantal filmpjes.
- Geef de leerlingen een moment om hun zelfgemaakte dans te oefenen op hun zelfgekozen muziek.
- Nu is het tijd voor een presentatie!
Dit kan voor de eigen klas of leerlingen uit andere groepen, maar het zou extra speciaal zijn als de presentatie voor ouders zou kunnen worden opgevoerd.
- De groepjes leerlingen laten om de beurt hun dans zien, maar voordat ze dat doen vertellen zij in wat voor dansstijl hun dans is, wat voor kenmerken deze stijl volgens hen heeft, wat voor muziek ze hebben gekozen en waarom.
Op deze manier komen alle groepjes een keer aan de beurt.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen mening en die van anderen.
 - De leerling kan het verloop van het proces van het maken van zijn choreografie benoemen.
 - De leerling kan zelfstandig verbeterpunten aanbrengen in de dans na feedback.
 - De leerling kan reflecteren op een dansvoorstelling en kan verschillende dansaspecten benoemen (bijvoorbeeld: dansacties, danskwaliteiten en verloop van dans).

Reflectie

- Bespreek met de leerlingen het proces van de oefening.
 - Was er een stijl die je gelijk aansprak?
 - Had je de stijl die je was toegewezen zelf ook gekozen, of had je zelf eerder een andere gekozen? Waarom?
 - Heb je iets ontdekt over de dansstijl wat je van te voren nog niet wist?
 - Hoe verliep de samenwerking? Hebben jullie allemaal een deel bedacht of heeft iemand voornamelijk de leiding genomen?
- Bespreek met de leerlingen de presentatie.
 - Hoe vonden jullie dat het ging?
 - Was het spannend om op te treden voor andere mensen?
 - Hebben jullie de verschillen in elkaars dansen gezien? Wat voor/ welke verschillen vielen het meest op?
 - Zag je ook overeenkomsten tussen de verschillende dansen? Zo ja, welke?
 - Wat vonden jullie van elkaars muziekkeuze? Pasten deze allemaal bij de stijlen?
 - Zou je na vandaag nog meer verschillende dansstijlen willen leren kennen?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Choreografie

D8.1



Opdracht: Maak een dans voor een andere leerling.

Groep:	8
Tijdsduur Kijken:	10 minuten (met spreker wordt dit langer)
Maken:	20 minuten
Verwoorden:	30 minuten (incl. presentatie)
Eventueel zou deze les over meerdere lessen kunnen worden verdeeld	
Muziek:	eventueel in te vullen door de leerlingen voor het onderdeel 'presentatie'. Tijdens de les wordt er muziek op de achtergrond gespeeld die aansluit bij het thema waar de leerlingen mee werken.
Materiaal:	informatie over het beroep choreograaf filmpjes en of foto's
Danselementen:	kracht, ruimte (extra: lichaam, tijd)

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met anderen een (beschouwings-) gesprek voeren over een dansvoorstelling, er verschillende betekenissen aan geven met behulp van de elementen ruimte, tijd, kracht en iets vertellen over de kwaliteit van de beweging. Hij gebruikt dit om zijn eigen kijk op dans te verbreden en te leren welke dansvormen er zijn.

Lessuggestie

- Leg uit aan de leerlingen wat een choreograaf is en wat een choreograaf doet. "Een choreograaf of dansmaker is iemand die een choreografie (dans, beweging) ontwerpt."
- Extra: Er zou ook een choreograaf uitgenodigd kunnen worden om over zijn of haar vak te vertellen. Dit zou iemand van een plaatselijke vereniging kunnen zijn of misschien een klein gezelschap uit de buurt.
- Geef de leerlingen een helder thema. Bijvoorbeeld: Kerst, onderwater, zomer, vriendschap, verliefdheid, enz. De leerlingen bespreken vervolgens wat voor manier van bewegen en wat voor kwaliteiten er bij het thema passen. Waarom past de ene manier van bewegen wel bij het thema en de andere niet?

Maken!

Vorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan bewust onderzoek doen naar de 4 danselementen (leiden/volgen, gelijktijdig dezelfde bewegingen dansen, dansen opbouwen met begin-midden-eind, aandacht voor vormgeving, imiteren, herhalen) en bestaande dansen als inspiratiebron gebruiken (Zowel individueel als samen in groepjes).
 - De leerling kan een dans maken naar aanleiding van een plan dat door de leerkracht is gemaakt en kan daar persoonlijke keuzes in maken. Hij maakt zelfstandig afspraken over de ontwikkeling, uitwerking en presentatie van de dans en deze vervolgens opvoeren voor een publiek
 - De leerling kan een reeks van bewegingen/danspassen aanleren, onthouden en reproduceren.
 - De leerling kan muzikale verschillen herkennen (tempo, dynamiek, ritme, accenten, melodie, sfeer) en deze toepassen in dans. Hij kan zelf muziek zoeken bij een dansthema.

Instructie

1. De leerlingen worden allemaal verdeeld in 2-tallen. Eén van hen wordt “de choreograaf” en de ander wordt “de danser”. De choreograaf gaat een dans maken voor de danser binnen het eerder genoemde thema.
2. Baken het choreografisch proces zo veel mogelijk af om de leerlingen zo veel mogelijk te stimuleren om ideeën te krijgen en deze uit te werken. De simpelste en meest heldere manier om dit te doen, is door het danselement ruimte te beperken. Bijvoorbeeld: De dans mag alleen op een plek van 1 bij 1 meter worden uitgevoerd. De dans mag alleen op een lijn van de ene kant van de ruimte naar de andere kant worden uitgevoerd of de dans moet op een bepaald punt beginnen en ook weer eindigen.
3. Extra: Eventueel zou de docent ook de andere danselementen kunnen beperken, maar vaak is dit wel uitdagender voor de leerlingen. Bijvoorbeeld Tijd: snel of juist langzaam, Kracht: met een specifieke kwaliteit van bewegen (gebeurt als het goed is al grotendeels met het toepassen van het thema), Lichaam: een bepaald lichaamsdeel speelt de hoofdrol of mag juist niet mee dansen.
4. N.B: Het hoeven geen complete dansstukken te worden, maar enkel een kort stukje dans. De docent zou bijvoorbeeld kunnen zeggen dat de dans maximaal 10 verschillende bewegingen mag hebben, of bijvoorbeeld uit 8 maten kan bestaan.
5. Als de danser de dans goed in zijn of haar hoofd heeft, wisselen de choreograaf en de danser van rol. Geef nu eventueel een ander thema, om te zorgen dat de nieuwe choreografen niet in herhaling vallen. Dit thema zou kunnen aansluiten bij het eerder genoemde thema, of zou juist het tegenovergestelde kunnen zijn.
6. Tenslotte krijgen allebei de leerlingen nog even de tijd om hun rol als danser te oefenen.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen mening en die van anderen.
 - De leerling kan het verloop van het proces van het maken van zijn choreografie benoemen.
 - De leerling kan zelfstandig verbeterpunten aanbrengen in de dans na feedback.
 - De leerling kan reflecteren op een dansvoorstelling en kan verschillende dansaspecten benoemen (bijvoorbeeld: dansacties, danskwaliteiten en verloop van dans).

Reflectie

- De leerlingen gaan voor elkaar optreden. Ze komen steeds in tweetallen op en mogen vertellen hoe zij hebben gewerkt.
 - Hoe ben je op de bewegingen gekomen?
 - Was het moeilijk/makkelijk om de danser precies te laten doen wat je wilde zien? Waarom?
 - Vervolgens laten zij om de beurt de dans zien die de ander voor hen heeft gemaakt.
- De leerlingen aan de kant mogen kort vertellen wat ze hebben gezien en wat ze er van vonden. Zorg dat dit kort blijft. Het gaat vrij veel tijd kosten om iedereen de beurt te geven om hun dansen te laten zien. Begeleid deze opdracht zodanig dat de feedback van de leerlingen positief blijft.
 - Wat hebben we vandaag gedaan? Hoe was het om zelf dans te maken? Lastig? Waarom wel of niet?
 - Vond je het leuker om danser of juist choreograaf te zijn? Waarom?
 - Welke optredens zijn jullie het meest bijgebleven? Waardoor komt dat?
 - Hoe is het om in je eentje te dansen? Spannend/leuk? Waarom?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.

Dans Toevallig

D8.2



Opdracht: Dans maken met de 'toeval' werkwijze van Merce Cunningham.

Groep: 8
 Tijdsduur Kijken: 20 minuten
 Maken: 40 minuten
 Verwoorden: 15 minuten
 Deze les kan verspreid worden over meerdere lessen
 Muziek: Zelf te bepalen. Zou spannend zijn om deze met behulp van de leerlingen ook via een 'toevalmethode' uit te kiezen.
 Materiaal: een grote dobbelsteen (evt. meerdere kleine dobbelstenen)
 Danselementen: lichaam, kracht
 Extra: Afbeeldingen en/of filmpjes over Merce Cunningham en zijn werk

Kijken!

Vorbereiding

- Bedenk welk KJK-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan met anderen een (beschouwings-) gesprek voeren over een dansvoorstelling, er verschillende betekenissen aan geven met behulp van de elementen ruimte, tijd, kracht en iets vertellen over de kwaliteit van de beweging. Hij gebruikt dit om zijn eigen kijk op dans te verbreden en te leren welke dansvormen er zijn.

Lessuggestie

- Vertel aan de groep wie Merce Cunningham is. "Merce Cunningham was een Amerikaanse choreograaf die van grote invloed was op de moderne dans van de 20e eeuw." •
- Vertel vervolgens waarom Cunningham in zijn tijd anders was dan andere choreografen en wat zijn werkwijze was. Zijn toevalsmethode. Merce Cunningham gooide munten of dobbelstenen om beslissingen te nemen over het aantal dansers, de bewegingen, de volgorde van de bewegingen, hoe vaak een beweging werd herhaald en de richting waarin de bewegingen werden uitgevoerd. Eventueel zouden hierbij foto's en filmpjes kunnen worden getoond.
- Maak papieren kaartjes in 4 verschillende kleuren. De 4 kleuren staan voor: bewegingen, plaatsen in de ruimte, kwaliteiten en emoties. Vul zelf zoveel mogelijk verschillende kaartjes in of doe dit samen met de leerlingen. Zorg dat er per kleur 6 kaartjes zijn en dat deze genummerd zijn. Let op: De bewegingen moeten simpele bewegingen zijn die iedereen makkelijk uit kan voeren.
- Neem een keer samen met de leerlingen door wat er op elk kaartje staat. Eventueel zou iedereen tegelijk de emotie, beweging, plaats in de ruimte of kwaliteit kunnen oefenen, om zeker te weten dat iedereen alles begrijpt.
- Extra: De leerlingen kunnen ter voorbereiding van de oefening ook zelf informatie zoeken over Merce Cunningham en deze eventueel uitwerken tot een mooie muurkrant, die zij later bij het presenteren kunnen gebruiken bij de uitleg van het tot stand komen van hun dans.



Maken!

Voorbereiding

- Bedenk welk MAAK-leerdoel je wilt benadrukken en wat hiervoor nodig is.
 - De leerling kan bewust onderzoek doen naar de 4 danselementen (leiden/volgen, gelijktijdig dezelfde bewegingen dansen, dansen opbouwen met begin-midden-eind, aandacht voor vormgeving, imiteren, herhalen) en bestaande dansen als inspiratiebron gebruiken. (Zowel individueel als samen in groepjes)
 - De leerling kan een dans maken naar aanleiding van een plan dat door de leerkracht is gemaakt en kan daar persoonlijke keuzes in maken. Hij maakt zelfstandig afspraken over de ontwikkeling, uitwerking en presentatie van de dans en deze vervolgens opvoeren voor een publiek
 - De leerling kan een reeks van bewegingen/danspassen aanleren, onthouden en reproduceren.
 - De leerling kan muzikale verschillen herkennen (tempo, dynamiek, ritme, accenten, melodie, sfeer) en deze toepassen in dans. Hij kan zelf muziek zoeken bij een dansthema.

Instructie

1. Nu komt de dobbelsteen tevoorschijn! Bepaal (eventueel samen met de leerlingen) welke van de 4 kaartjes het eerst aan de beurt komt. 'Beweging' is over het algemeen het makkelijkst om mee te beginnen, maar er zou nu ook een 'emotie' kunnen worden gekozen.
2. Gooi de dobbelsteen of laat een leerling de dobbelsteen gooien. Hierdoor wordt bepaald welke beweging er zal worden uitgevoerd, namelijk de beweging die op het kaartje staat met hetzelfde nummer als dat is gedobbeld.
3. Vervolgens wordt de dobbelsteen steeds weer gegooid om te bepalen hoe de dans verder verloopt. Zo kan er nadat er een beweging is bepaald, een bepaalde plaatsing in de ruimte of een bepaalde kwaliteit aan worden toegevoegd. Dit zorgt ervoor dat er volledige choreografie wordt gemaakt door middel van het 'toeval' van de dobbelsteen.
4. Let op: Ondanks dat er 4 categorieën zijn, is de beweging daarvan wel de belangrijkste. Zorg dat deze vaker aan bod komt dan de anderen om te zorgen dat de dans wel uitvoerbaar blijft en de leerlingen het gevoel van dansen behouden.
5. Extra: Eventueel zou de groep in kleine groepjes kunnen worden verdeeld om daarbinnen de opdracht nogmaals uit te voeren, maar dit keer met zelfbedachte bewegingen, plaatsen in de ruimte, emoties en kwaliteiten op de kaartjes. Hierbij hebben alle groepjes een eigen kleine dobbelsteen nodig.
6. Laat de leerlingen deze speciale dans opvoeren voor ouders of een andere klas op school en laat ze daarbij zelf vertellen/presenteren wie Merce Cunningham was, wat de toevalmethode is en hoe de dans die zij laten zien tot stand is gekomen.

Verwoorden!

Voorbereiding

- Bedenk welk VERWOORD-leerdoel je wilt benadrukken:
 - De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen mening en die van anderen.
 - De leerling kan het verloop van het proces van het maken van zijn choreografie benoemen.
 - De leerling kan zelfstandig verbeterpunten aanbrengen in de dans na feedback.
 - De leerling kan reflecteren op een dansvoorstelling en kan verschillende dansaspecten benoemen (bijvoorbeeld: dansacties, danskwaliteiten en verloop van dans).

Reflectie

- Tijdens de opdracht:

Zorg dat er tussendoor regelmatig reflectiemomenten zijn waar de leerlingen de kans krijgen om hun mening te geven over de dans die zij zelf maken, maar waar de leerlingen hun dans ook regelmatig met het materiaal van Merce Cunningham zouden kunnen vergelijken. Hierbij zouden stukjes filmmateriaal kunnen worden gebruikt.
- Daarbij is het ook goed mogelijk dat door het gooien van de dobbelstenen er onmogelijke bewegingen achter elkaar worden geplaatst. Dit is ook een goed moment voor reflectie. Gaan de leerlingen de uitdaging aan? Waarom wel of waarom niet? Hoe komt het dat deze beweging onmogelijk is? Wat zou volgens de leerlingen de beste oplossing zijn die het meest dicht bij de opdracht blijft?
- Na de opdracht:

Bespreek samen met de leerlingen de presentatie en de les, zonder dat de ouders hierbij aanwezig zijn. Dit zou gelijk na de presentatie kunnen of op een later moment

 - Hoe is de presentatie gegaan? Was je zenuwachtig?
 - Vond je het leuker om te vertellen over de dans of om te dansen? Waarom?
 - Hoe was het om op deze manier dans te maken? Waarom vond je het leuk of misschien niet leuk?
 - Is er een bepaald stuk van de presentatie wat je extra is bijgebleven?
 - Waarom denk je dat specifiek dit deel indruk op je heeft gemaakt?
 - Hoe verliep het samenwerken?

Beoordeling

Om het eindresultaat van deze opdracht te beoordelen kun je bijlage 4 als leidraad gebruiken.



Leerdoelen Dans

bijlage I

Culturele competenties:	Receptief vermogen	Creërend vermogen	Reflectief vermogen
Focus	Kennis over dans	(leerling) als danser en maker	(leerling als) publiek
Subdomeinen	<u>medium & boodschap</u>	<u>inspiratie & vormgeving</u>	<u>identiteit & diversiteit</u>
Kerdoelen	PO 56, cultureel erfgoed	PO 54, beweging om mee te communiceren	PO 55, kijken naar- en reageren op dans
Uitwerking Primair onderwijs	De leerling wordt uitgedaagd om dans en erfgoed te beleven, te bevragen, er over te communiceren en te filosoferen. Het gaat erom dat de leerling dit leert te waarderen.	De leerling leert om gevoelens, ideeën, gebeurtenissen, ervaringen en personages te verbeelden in beweging. Zo leert hij om verschillende expressiemogelijkheden van het lichaam toe te passen.	De leerling leert te verwoorden wat hij van zijn eigen en andermans dans vindt en wat ze tijdens het creatief proces hebben geleerd. Hierbij hoort ook het reflecteren op werk van choreografen.
Primair Onderwijs jaar 1 + 2			
	De leerling kan met aandacht kijken naar verschillende soorten dans	De leerling leert bewegen in de kaders van de 4 danselementen ruimte, tijd, kracht en lichaam. Naar voorbeeld van de docent.	De leerling Kan benoemen wat hij heeft gedaan binnen dans / vertellen over 'het' dansen en de bewegingen
	De leerling kan naar aanleiding van een dansvoorbeeld van de docent over het thema fantaseren.	De leerling kan zich uitten in dans en daarbij zijn fantasie gebruiken. (improviseren en experimenteren)	De leerling kan kijken naar en vertellen over de dans van zijn groepsgenoten.
	De leerling kan dans in de leefomgeving herkennen en benoemen	De leerling kan onderwerpen uit de directe leefwereld gebruiken als inspiratiebron voor dans.	
		De leerling kan dansend reageren op de stemming van verschillende soorten muziek.	
Primair Onderwijs jaar 3+4			
		De leerling kan met de elementen lichaam, ruimte, tijd en kracht onderzoeken, oplossingen bedenken bij het maken van een opdracht en toepassen/uitvoeren.	
	De leerling kan door middel van het bekijken van dans (b.v. film) of luisteren naar muziek en visuele bronnen ideeën opdoen en dit als inspiratiebron voor eigen dans gebruiken.	De leerling kan onder begeleiding van de docent samenwerken met een ander	De leerling kan verwoorden waar de presentatie van zichzelf of zijn klasgenoten over gaat en erop reflecteren in eenvoudige bewoording
	De leerling luistert naar een eenvoudig muziekstuk en leert hierbinnen de frasering herkennen	De leerling kan zelfstandig emoties uitdrukken in dans	
		De leerling kan via dans reageren op de stemming van verschillende soorten muziek, tempowisselingen in muziek herkennen en dit toepassen in zijn beweging	



Primair Onderwijs jaar 5 +6			
	De leerling kan enkele dansbegrippen, danspassen en stijkenmerken signaleren.	De leerling kan eigen ideeën, beelden en thema's bedenken voor een dansopdracht en is hierbij ook in staat om samen te werken, afspraken te maken en samen te dansen	De leerling kan verschil signaleren in de uitwerking van de fantasie van zichzelf of van anderen.
	De leerling kan zich openstellen voor (semi)professionele voorstellingen in binnen- en buitenschoolse situaties.	De leerling kan fantaseren, experimenteren en verschillende mogelijkheden uitproberen binnen de context van een onderwerp/ thema om daar vervolgens bewegingen/danspassen bij te bedenken waarbij hij rekening houdt met de maat, de sfeer en de frasering van de muziek	De leerling kan verwoorden hoe het vormgevingsproces van hemzelf en/of zijn groepje van begin tot eind is verlopen. De leerling kan zijn eigen keuzes en/of die van zijn groepje motiveren.
	De leerling kan met de groep een (beschouwings-) gesprek voeren over een dansvoorstelling, met behulp van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en kracht. Hij kan dit als inspiratiebron gebruiken voor een eigen danspresentatie, onder leiding van de docent	De leerling is onder begeleiding van de docent in staat om verbeterpunten aan te brengen in de dans.	De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen creatieve keuzes en die van anderen. (waaronder professionals)
	De leerling ontleent dansinspiratie aan het kijken naar dans uit zijn eigen cultuur en uit andere culturen	De leerling kan onder begeleiding van de docent naar buiten treden met een kunstzinnige uiting/product in een voor hem bekende ruimte en met bekend publiek en zichzelf als danser presenteren	De leerling kan zijn eigen mening vormen over een dansvoorstelling
Primair Onderwijs jaar 7 +8			
	De leerling kan met anderen een (beschouwings-) gesprek voeren over een dansvoorstelling, er verschillende betekenissen aan geven met behulp van de elementen ruimte, tijd, kracht en iets vertellen over de kwaliteit van de beweging. Hij gebruikt dit om zijn eigen kijk op dans te verbreden en te leren welke dansvormen er zijn	De leerling kan bewust onderzoek doen naar de 4 danselementen (leiden/volgen, gelijktijdig dezelfde bewegingen dansen, dans opbouwen met begin-midden-eind, aandacht voor vormgeving, imiteren, herhalen) en bestaande dansen als inspiratiebron gebruiken. (zowel individueel als samen in groepjes)	De leerling kan relatie leggen tussen zijn eigen mening en die van anderen.
		De leerling kan een dans maken naar aanleiding van een plan dat door de leerkracht is gemaakt en kan daar persoonlijke keuzes in maken. Hij maakt zelfstandig afspraken over de ontwikkeling, uitwerking en presentatie van de dans en deze vervolgens opvoeren voor een publiek	De leerling kan het verloop van het proces van het maken van zijn choreografie benoemen.
		De leerling kan een reeks van bewegingen/danspassen aanleren, onthouden en reproduceren.	De leerling kan zelfstandig verbeterpunten aanbrengen in de dans na feedback.
		De leerling kan muzikale verschillen herkennen (tempo, dynamiek. Ritme, accenten, melodie, sfeer) en deze toepassen in dans. Hij kan zelf muziek zoeken bij een dansthema.	De leerling kan reflecteren op een dansvoorstelling en kan verschillende dansaspecten benoemen. (bijvoorbeeld: dansacties, danskwaliteiten en verloop van dans)



Warming-up en cooling-down

bijlage 2

Omdat er in de dansles wordt bewogen, is het van belang dat er bij elke les een goede warming-up en cooling-down wordt gegeven. Dit om duidelijk aan te geven wanneer de les begint en eindigt, maar ook om het lichaam voor te bereiden op de fysieke inspanningen en daarmee blessures te voorkomen.

Over het algemeen bestaat een goede, complete dansles uit 4 onderdelen:

- Warming-up
- Leren (kijken, maken)
- Verwerken en toepassen van bewegingen (maken, reflecteren)
- Cooling-down

In de lesopzettingen wordt uitgebreid besproken hoe zowel het 'leren' als het 'verwerken en toepassen van beweging' kan worden ingevuld in de les. In deze bijlage een beschrijving van hoe de warming-up en cooling-down in een les kan worden gegeven.

Warming-up

Door goed op te warmen verhoog je de hartslag en bereikt het hele lichaam een temperatuur van minstens 37 graden. In zo'n warm lichaam stroomt het bloed goed rond, zodat zuurstof en brandstof beter aangevoerd kunnen worden en afvalstoffen makkelijker afgevoerd kunnen worden. Vooral dat laatste voorkomt spierpijn. Een warm lichaam reageert ook beter.

Denk bij het geven van een warming-up aan de volgende punten:

- Geef zowel een lichamelijke als geestelijke voorbereiding op de les.
- De warming-up-bewegingen zijn makkelijk uit te voeren, maar worden wel minimaal 5 minuten achter elkaar zonder onderbreking uitgevoerd.
- Doe altijd eerst bewegingen van het hele lichaam en later eventueel afzonderlijke lichaamsdelen.
- De bewegingen hebben nauwelijks tot geen uitleg nodig.

Wat er vooral niet moet worden gedaan bij een warming-up:

- Geen specifieke moeilijke bewegingen of technische elementen.
- Het is niet explosief en bevat geen extreme kwaliteiten (nooit gelijk springen! Dit is te belastend voor o.a. onderrug en knieën aan het begin van de les).

Uitvoeren warming-up:

Zorg dat de leerlingen goed verspreid staan over de ruimte. Dit kan vrij verspreid, in rijen of in een kring. Een kring zorgt over het algemeen voor meer groepsgevoel, maar als de leerlingen vrij door de ruimte staan hebben zij wel meer vrijheid om te bewegen.

Zorg dat er van te voren een reeks bewegingen bedacht zijn die makkelijk uit te voeren zijn. Gebruik de 'Follow the leader-methode' voor een zo productief mogelijke opwarming. 'Follow the leader' houdt in dat de bewegingen gelijk op de muziek worden voorgedaan en dat de leerlingen zo goed mogelijk nadoen. Herhaal dezelfde beweging steeds een aantal keer en laat eventueel bewegingen een aantal keer terug komen. Doe dit tijdens een volledig muziknummer van minimaal 3 minuten. De warming-up kan het beste worden gegeven op up-tempo en opzweepende muziek.

Bewegingen voor een warming-up:

- Totale lichaam:

Een goede 'basisbeweging' voor een warming-up is 'lopen op de plek'. Van hier uit kun je allerlei andere bewegingen toevoegen. Zo kan het lopen gaan verplaatsen door de zaal en veranderen in andere manieren van voortbewegen.

Bijvoorbeeld: stampen, sluisen, huppelen, trippelen, glijden, grote stappen, kleine stappen, slow motion, snel, enz.

Ook zou je het stappen op de plek kunnen houden, maar daar grote armbewegingen aan toe kunnen voegen.

Bijvoorbeeld: armen gaan omhoog/omlaag, uit/in, zwaaien, maken grote cirkels.

Bij deze armbewegingen voelt het misschien niet prettig of natuurlijk om alleen op de plek te blijven stappen, dus deze zou dan bijvoorbeeld kunnen versnellen, vertragen, veranderen in een 'stap tik' opzij of naar voor en achter, veranderen in stap 'open, open, dicht, dicht' of de knieën kunnen hoger en lager de lucht in gaan.

Wees creatief, maar hou de bewegingen tegelijkertijd ook simpel.

Mocht je verder nog bewegingen toe willen voegen, denk dan aan bewegingen die uit en in of heen en weer gaan met het hele lichaam. Nadat er 'stevig is gestapt' zou er ook kunnen worden gesprongen op de plek of door de zaal om nog extra warm te worden, maar dit hoeft niet persé.

- Afzonderlijke lichaamsdelen:

Bewegingen met afzonderlijke lichaamsdelen worden ook wel isolaties genoemd.

Hierbij kunnen alle lichaamsdelen los van elkaar worden bewogen, waardoor de gewrichten goed worden gesmeerd en de leerlingen zich bewust worden van hun lichaamsdelen. (Eventueel kunnen de leerlingen in de lagere groepen hierbij ook oefenen met het benoemen van de lichaamsdelen.)

Er kan voor gekozen worden om de lichaamsdelen te bewegen zonder dat er een volgorde is, maar mijn voorkeur gaat er naar uit om het lichaam van beneden naar boven of van boven naar beneden helemaal af te gaan.

Voorbeeld van boven naar beneden: hoofd, (niet te ver naar achter! Het is veiliger om hier zijwaartse en half cirkelende bewegingen uit te voeren) schouders, ellebogen, polsen, armen, romp, bekken, knieën, tenen, benen.

Ga zelf op onderzoek naar de verschillende bewegingsmogelijkheden en laat de leerlingen deze nadoen.

Cooling-down

Na een dansles is het belangrijk om weer even rustig te worden en het lichaam de kans te geven om tot rust te komen.

Niet alleen omdat dat goed is voor de spieren, maar ook om de les voor de leerlingen op een heldere manier af te sluiten.

In de praktijk is dit laatste deel het lastigst, omdat er bijvoorbeeld te weinig tijd is, verschillende lessen snel op elkaar aansluiten of de leerlingen het lastig vinden om rustig te worden. Toch is het heel erg belangrijk om de les rustig te eindigen met ademhalingsoefeningen of kleine stretchoefeningen.

Mijn voorkeur gaat hier uit naar het staan in een kring, omdat op die manier de groep nog een keer samenkomt, voordat ze weer doorgaan met iets anders. Zo sluiten zij gezamenlijk af, waar de leerlingen aan hebben gewerkt.

Bewegingen voor een cooling-down:

Een aantal keer diep door de neus inademen en door de mond uitademen, zou al genoeg kunnen zijn in combinatie met een aantal bewegingen waar de leerlingen zich uitrekken en klein maken.

Als er veel onrust is, geef de leerlingen dan een beweging of pose waarbij ze moeten balanceren. Om dat te kunnen bereiken moeten zij namelijk wel rustig worden en tot zichzelf komen.

In principe hoeven de warming-up en cooling-down, maar één keer voorbereid te worden en kunnen dan tijdens het gehele schooljaar bij de danslessen worden gebruikt. Dat is makkelijker en het geeft de leerlingen ook een vorm van houvast binnen iets 'onbekends', zodat zij als een soort 'ritueel' precies weten hoe de dansles begint en eindigt.

Het is dus belangrijk om de warming-up en cooling-down voor te bereiden. Ga bijvoorbeeld vooraf alleen in een ruimte staan, zet muziek op en probeer een aantal verschillende bewegingen uit, bij voorkeur voor een spiegel.

Het hoeven geen spectaculaire bewegingen te zijn, maar als de bewegingen al een keer geoefend zijn, zonder dat er leerlingen bij zijn, is het daarna ook makkelijker om de les te geven.



Beschrijving van de 4 danselementen

De 4 danselementen zijn:

- | | |
|------------|--------------------|
| 1) Lichaam | Wat beweegt er? |
| 2) Ruimte | Waar beweeg ik? |
| 3) Kracht | Hoe beweeg ik? |
| 4) Tijd | Wanneer beweeg ik? |

Deze elementen vormen samen niet alleen de beweging van dans, maar ook het gevoel en karakter van dans. Bij het 'maken' van dans vormen de elementen het 'geraamte' waarmee en waaraan gebouwd en gesleuteld kan worden.

Lichaam

Het lichaam is het 'instrument' dat wordt gebruikt tijdens een dansles.

Als het element 'lichaam' in een les centraal staat, stel je de vraag: Wat beweegt er? Hierop zijn 2 antwoorden mogelijk:

1. Het hele lichaam
2. Het lichaam in afzonderlijke delen

Afzonderlijke delen van het lichaam zijn bijvoorbeeld: hoofd, armen, benen, bekken, knieën, tenen, ellebogen enz. Je kan natuurlijk ook afzonderlijke lichaamsdelen met elkaar bewegen zonder dat het hele lichaam in totaal mee doet. In dat geval zijn er vaak wel onderlinge relaties tussen deze verschillende lichaamsdelen.

Bijvoorbeeld connecties tussen: boven/onder, links/rechts. Diagonaal, hiel/zitbot, hand/schouder, kop/staart en ten slotte ook adem. Deze laatste is iets abstracter maar zorgt wel degelijk voor relatie tussen verschillende lichaamsdelen.

Andere aspecten die gebruikt kunnen worden bij een dansles:

- *Lichaamsacties stilstaand*: staan/zitten, knielen/liggen, toegeven/duwen, trekken/reiken, openen/sluiten, heffen/zinken, spreiden/insluiten en naderen en terugtrekken.
- *Lichaamsacties in voortbeweging*: lopen, springen, draaien en vallen.
- *Lichaamsvormen*: recht, rond, bol, hol, lang, plat en gedraaid.

Ruimte

Bij het danselement ruimte vraag je jezelf af: Waar beweeg ik?

Ook hier zijn er weer twee mogelijkheden:

1. In de algemene ruimte
2. In mijn persoonlijke ruimte

Van 'ruimte' kan je op verschillende manieren een interessant element van een les maken. Dit kan heel bewust op de algemene of persoonlijke ruimte, maar ook op de volgende punten:

- *plaatsing in de ruimte*: stilstaand of verplaatsend. Bijvoorbeeld op de plek dansen of door de zaal dansen.
- *projectie en extensie in de ruimte*: klein-dichtbij-gesloten, neutraal-midden of groot-ver-geopend. Bijvoorbeeld bewegingen vergroten (meer ruimte innemen) of verkleinen (minder ruimte innemen).
- *oriëntatie in de ruimte*: naar voor (publiek?), naar jezelf, naar een partner of naar een object.
- *hoogtelagen in de ruimte*: hoog, midden of laag. Bijvoorbeeld bij de hoge laag gaat het om staand dansen, op je tenen dansen, met je handen omhoog dansen of zo hoog mogelijk dansen; de diepe laag is onder kniehoogte, zittend of liggend dansen; de middenlaag zit tussen de vorige twee, tussen knie- en schouderhoogte ongeveer.
- *richtingen in de ruimte*: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, diagonaal, in een cirkel, maar ook direct of indirect.

Bijvoorbeeld:

- Dansen met zwaaiende handen, niet alleen op de plek maar door de hele zaal.
- De zwaaiende handen dansen voor alle mensen die heel ver weg zijn (vergroten van de beweging) en voor de mensen die heel dicht bij zijn (verkleinen van de beweging).
- De zwaaiende handen dansen hoog in de lucht of dicht bij de grond (lagen).
- Ten slotte zwaaien ze alle kanten op, naar voor, naar achter enzovoorts (richtingen).



Kracht

Bij het element kracht vraag je jezelf af: *Hoe beweeg ik?*

Hier is helaas niet zo'n duidelijk antwoord op te geven als bij de elementen lichaam en ruimte.

Eigenlijk is kracht de verhouding en het verschil tussen spanning en ontspanning, door middel van energie.

Bijvoorbeeld gespannen/krachtig; ontspannen/slap. Daartussenin: Een lichte spanning.

Voorbeeld: dansen als een hele sterke meneer/mevrouw (krachtig). Dansen als een lappenpop (slap).

De energie die je hierbij gebruikt kan je verdelen in vrije energie en gebonden energie.

Vrije energie

Makkelijk vloeiend

Naar buiten

Vrijgelaten

Bevrijdend

Klaar voor om te gaan

Vrij gaand

Met overgave

Gebonden energie

Controleren van de energie

Naar binnen

Tegengehouden

Beschermend

Klaar voor om te stoppen

De binnenkant binnen laten en de buitenkant buiten

Beperkt

Hierbij is het gebruik van het gewicht of de zwaartekracht ook heel belangrijk. Binnen het gebruik van gewicht zijn weer twee opties:

1. *Actief gewicht*: sterk/licht-zacht; Bijvoorbeeld actieve inzet van gewicht: krachtig; bij springen of acties als slaan, stoten en duwen.
2. *Passief gewicht*: zwaar/zwak-slap; Bijvoorbeeld passief toegeven aan de zwaartekracht door het lichaamsgewicht als het ware te laten vallen.

Daartussen zit nog dansen met actieve inzet van gewicht maar ook de eigen zwaartekracht ontkennend:

dansen 'zo licht als een veertje'.

Of: We dansen met zwaaiende handen die zo licht zijn dat ze door de wind meegenomen worden (lichte spanning).

Over het algemeen wisselt de spanning voortdurend tijdens het dansen.

Tenslotte is kracht te verdelen in 8 lichaamskwaliteiten: stoten, duwen, glijden, bibberen, zweven, fladderen, slaan en trekken

Tijd

Bij het element tijd is de vraag: *Wanneer beweeg ik?*

Je kan hierbij kijken naar het tempo van de beweging: snel, langzaam, versnellen of vertragen. Slow-motion (heel langzaam).

Plotseling of stops.

De tijd voor de bewegingen kan je vaak ook terug vinden in verschillende elementen van muziek:

- *maat*: ondervdeling van accenten in de pulse (dit kunnen harde of zachte accenten zijn)
- *ritme*: het variëren van kracht en accenten in de tijd
- *cadans*: een doorgaande beweging in de muziek.

Tenslotte kun je er natuurlijk ook voor kiezen om een beweging lang of kort uit te voeren of om een lange of korte pauze tussen de bewegingen te plaatsen.



Beoordeling van danslessen

bijlage 4

Hoe kun je als docent het dansproces van een leerling beoordelen?

Binnen 'Dans' in deze leerlijn wordt, de dans niet zozeer benaderd vanuit techniek, maar meer vanuit expressie, improviseren en zelf dans maken. Daarom moet er binnen de beoordeling vooral worden gekeken naar de ontwikkeling van de leerlingen zonder dat daar de 'smaak van de docent' te veel bij komt kijken en is een beoordeling op basis van 'dat is goed/fout' niet toereikend.

De leerdoelen

Bij de beoordeling is het voor de hand liggend om de leerdoelen te gebruiken die beschreven zijn in bijlage 1. Neem na elke les de leerdoelen dans erbij en bekijk per leerling of zij zich binnen die doelen hebben ontwikkeld en of zij aan het eind van het schooljaar de doelen binnen hun eigen mogelijkheden hebben bereikt.

Aspecten die in ieder leerjaar binnen de leerlijn terugkomen en gebruikt kunnen worden als leidraad bij het beoordelen zijn:

- Samenwerken
- Muzikaliteit
- Gebruik van danselementen
- Creativiteit
- Inzet
- Presentatie
- Verwoorden en reflectie.

Om de onderdelen goed te kunnen beoordelen staan hieronder per onderdeel vragen die u kunt stellen om te bepalen of een leerling zich heeft ontwikkeld:

Samenwerken

- Houdt de leerling tijdens het dansen rekening met de andere leerlingen?
- Is de leerling zich bewust van andere leerlingen als hij danst?
- Is de leerling in staat om samen met een andere leerling dans te bespreken of te overleggen?
- Is de leerling in staat om samen met een andere leerling te dansen?
- Kan de leerling zowel leiden als volgen?

Muzikaliteit

- Kan de leerling de kwaliteit van muziek overbrengen in zijn beweging?
- Kan de leerling het gevoel van de muziek overbrengen in beweging?
- Is de leerling zich bewust van de frasering in de muziek en kan hij daar rekening mee houden in zijn dans?
- Kan de leerling in de maat dansen?

Gebruik van danselementen

- Kan de leerling in zijn beweging verschillen laten zien in lichaam, ruimte, tijd en kracht?
- Kan de leerling experimenteren en dans creëren binnen lichaam, ruimte, tijd en kracht?
- Ontwikkelt de leerling zijn bewegingsmogelijkheden door middel van de danselementen?

Creativiteit

- Kan de leerling over dans fantaseren en dat laten zien in zijn dans?
- Kan de leerling zelf bewegingen bedenken binnen een opdracht?
- Kan de leerling vrij improviseren binnen een opdracht?

Inzet

- Doet de leerling geconcentreerd mee met de danslessen?
- Toont de leerling initiatief in de danslessen?
- Daagt de leerling zichzelf uit tijdens de danslessen en durft hij over zijn grenzen heen te gaan?

Presentatie

- Is de leerling in staat om een eindproduct van de dansles te presenteren aan een publiek? (klasgenoten, ander bekend publiek of een onbekend publiek)
- Kan de leerling de verschillende aspecten die hij heeft geleerd in een dansles, toepassen in een presentatie?

Verwoorden en reflectie

- Kan de leerling verwoorden waar een dans van iemand of van zichzelf over gaat?
- Kan de leerling vertellen wat hij wel of niet goed of mooi vindt aan een dans?
- Kan de leerling onderbouwen waarom hij een bepaalde mening over een dans heeft?

Vervolgens zou u de beoordeling kunnen opschrijven in bijgaande checklist om tot een eindbeoordeling te komen.

Checklist voor de beoordeling van dans

Opdracht:									
Naam leerling	Samenwerken	Muzikaliteit	Gebruik van danselementen	Creativiteit	Inzet	Presentatie	Verwoorden en reflectie	Opmerkingen	Eindoordeel

Scoretabel

I	5	onvoldoende
II	6	matig
III	7	voldoende
IV	8	goed