

PARKVILLA

VERDIEPING DANS

VAN WIE IS DIE SCHOEN?

Parkvilla
Park Rijnstroom

Cornelis Geellaan 2
Alphen aan den Rijn

Telefoon 0172 - 49 37 37
educatie@parkvilla.nl | www.parkvilla.nl



Inhoud

| | |
|---|----|
| Dans in het onderwijs | 2 |
| Opzet verdiepingstraject..... | 3 |
| Opbouw van de dansles..... | 4 |
| Onderwerpen van de lessen – gegeven door vakdocent dans | 5 |
| Voorbeeld opdrachten voor de leerkracht | 8 |
| Na afloop..... | 11 |

Dans in het onderwijs

Waarom is dans in het onderwijs zo belangrijk?

Dans sluit aan bij de natuurlijke bewegingsdrang van de leerlingen. Binnen de dans stimuleer je de verbeeldingskracht, de fantasie, en door beweging te ontdekken en te creëren werk je aan lichaamsbewustzijn. De leerlingen experimenteren en leren te ordenen. Door dans leren leerlingen van en over zichzelf, over de anderen en hun omgeving, vergroten hiermee het zelfvertrouwen.

Daarnaast is dans goed in te zetten als extra ondersteuning van taal- en rekenvaardigheid.

In het curriculum staat beschreven hoe je dans in het onderwijs kunt plaatsen in drie contexten.

[\(https://www.slo.nl/thema/vakspecifieke-thema/kunst-cultuur/leerplankader-kunstzinnige-orientatie/leerlijnen/dans/\)](https://www.slo.nl/thema/vakspecifieke-thema/kunst-cultuur/leerplankader-kunstzinnige-orientatie/leerlijnen/dans/)

- een artistieke context. Dans als kunstvorm, gecommuniceerd met een publiek;
- een sociale context. Hierbij speelt het samen dansen, het gezelschap waarmee je danst een grote rol, zoals bijvoorbeeld bij volksdans;
- een educatieve context. Dans om er van, over en door te leren, dans als beweging én als cultuur.

In het verdiepingstraject dans gaan we uit van de educatieve context. Dans als middel om te leren, dans als beweging én cultuur.

Dans biedt de leerlingen de gelegenheid om te ontdekken, te creëren, hun verbeelding en fantasie vorm te geven, en dat te presenteren.

Leerlingen leren hoe je door dans thema's kunt verbeelden, om kunt zetten in beweging en hoe je een verhaal kunt vertellen in dans. Deze thema's kunnen allerlei onderwerpen bevatten, op sociaal vlak (vriendschap, pesten, samenwerken, vertrouwen) of thema's uit het dagelijks leven zoals de seizoenen, de natuur, milieu, muziek, gedichten, kunst en verhalen. Beleving en beweging komen op deze manier samen.

Door beleving toe te voegen aan een beweging krijgt de beweging een meer verhalende eigenschap, het vertelt iets, het leert de leerlingen iets over hun omgeving of hunzelf.

Op deze manier leren de leerlingen de bewegings- en uitdrukkingmogelijkheden van het lichaam ontdekken. Hierbij zijn coördinatie, spierbeheersing, kracht, oriëntatie binnen de ruimte, verfijning van eigen bewegingen van belang.

Ze leren de dans-elementen tijd, kracht en ruimte in te zetten.

Leerlingen werken daarbij met elementen zoals herhaling (ritme), contrast (zwaar/licht, klein/groot /kracht), articulatie (accenten en aanzet /lichaamsbewustzijn en kracht) en frasering (ordening / ritme).

Doormiddel van beschouwende gesprekken met de groep kan dans worden besproken. Zo leren de leerlingen reflecteren op dans. Waarbij er naar elkaar gekeken wordt, maar ook naar zichzelf. Vragen als; wat heb je ervaren, wat heb je gezien, welke vormen heb je gezien, kun je zien welk verhaal er verteld werd, was het snel/langzaam, krachtig, werd er veel ruimte gebruikt? Op deze manier leren de leerlingen beschouwend te kijken naar dans,

naar de dansvorm en de verschillende danselementen.

Opzet verdiepingstraject.

Het doel van het verdiepingstraject is:

- De leerlingen kennis laten maken met dans
- De leerkracht inzicht geven hoe dans in te zetten is als bewegingsles (beweging)
- De leerkracht inzicht geven een thema om te zetten in een dansopdracht (beleving)
- De leerkracht inzicht geven hoe een dansles opgebouwd kan worden
- De leerkracht inzicht geven hoe dans ter ondersteuning kan worden gebruikt voor de taal- en rekenvaardigheid.
- De leerkracht ondersteunen in het zelf creëren van korte dansopdrachten

Binnen het verdiepingstraject zullen er drie danslessen van 45 minuten verzorgd worden door een vakdocent dans. In deze drie lessen komen de danselementen tijd, kracht en ruimte aan bod.

Elke les zal een ander thema hebben, waarbij beweging en beleving samenkomen.

De leerkracht heeft tijdens deze lessen een observerende rol, maar wordt ook uitgenodigd om naast te observeren juist te ervaren, door mee te doen met de les.

Op deze manier kun je de les beleven vanuit het leerlingstandpunt, wat leidt tot nieuwe inzichten.

Na afloop van het traject is de leerkracht in staat zelfstandig thema's om te zetten in simpele dansopdrachten en deze toe te passen tijdens de les.

De lessen

Opbouw van de dansles.

Een dansles duurt ongeveer 45 minuten. En is onder te verdelen in vier onderdelen:

- Warming-upduur: 5/10 minuten
- Leren (kijken en doen).....duur: 20 minuten
- Verwerken en toepassen (maken en reflecteren).....duur: 15 minuten
- Cooling-down/Afsluiting.....duur: 5 minuten

De warming-up start in een grote kring. Een kring zorgt voor het groepsgevoel. Het doel van de warming-up is de lichaamstemperatuur verhogen, een warm lichaam reageert beter en verkleint de kans op blessures en spierpijn. Voor het jonge kind is de herkenning van de warming-up ook altijd prettig, op die manier weten ze dat de dansles is begonnen.

Na de warming-up introduceert de docent het thema of onderwerp waarover gedanst wordt in de les, zodat de leerlingen weten waar de les over gaat.

Hierna volgen er verschillende opdrachten, waarmee de leerlingen spelenderwijs werken aan o.a. muzikaliteit, coördinatie, lichaamsbewustzijn en motorische vaardigheden. De docent doet in dit gedeelte actief mee aan de les, doet voor en danst mee.

De volgende fase in de dansles is het verwerken en toepassen. Hier zal er meer gevraagd worden van de creativiteit van de leerlingen. In dit gedeelte van de les zullen ze zelf aan de slag moeten met het aangeboden bewegingsmateriaal. Vaak wordt hier een vrije improvisatie opdracht gegeven, of moeten de leerlingen met elkaar iets maken. Het presenteren aan elkaar hoort hier ook bij.

Als afsluiting van deze fase vindt er vaak een kort beschouwend en reflecterend groeps gesprek plaats. Dit kan al door de groep in twee groepen te verdelen die je kort naar elkaar laat kijken en laat benoemen wat ze hebben gezien.

De les sluit altijd af, terug in de kring, met een korte stretch/cooling-down.

Hiervoor wordt ook net als bij de warming-up een herkenbare structuur gebruikt (elke les dezelfde muziek, dezelfde volgorde in bewegingen) zodat de leerlingen weten dat de les is afgelopen zonder dat het benoemt hoeft te worden.

Ook deze afsluiting is van belang, om het lichaam weer rustig te krijgen, maar ook mentaal om te weten dat de les weer voorbij is en het weer tijd is om naar huis of naar de klas te gaan. Nog even een laatste moment met elkaar in de kring is dan altijd een fijn rust moment.

De danslessen vinden over het algemeen plaats in het speel- of gymlokaal waar er genoeg ruimte is om goed te bewegen. De kleinere dansopdrachten, verderop omschreven kunnen ook plaatsvinden in het klaslokaal.

Onderwerpen van de lessen – gegeven door vakdocent dans

Les 1 - Dansverhalen

Danselement: Kracht

Focus: Beleving en Beweging

Materialen: prentenboek



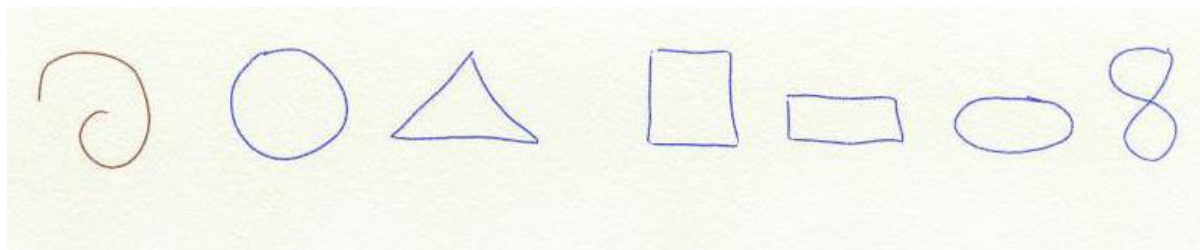
Aan de hand van een fantasievol verhaal leren de leerlingen beleving om te zetten in beweging. Het danselement waar in deze les de nadruk op ligt is het gebruik van kracht, door middel van het benoemen en vooral het dansen van contrast. Denk hierbij aan groot of klein bewegen, licht of zwaar, maar ook de emoties blij, boos, bang. Door middel van het verhaal kunnen de leerlingen het verhaal beleven, door niet alleen naar het verhaal te luisteren, maar deze om te zetten in beweging. Alle karakters uit het verhaal zijn anders en hebben andere eigenschappen. De leerlingen onderzoeken in deze les zelf hoe zij zo'n karakter uitbeelden. Op deze manier ondervinden de leerlingen verschillende manieren van bewegen, leren woordbegrippen, emoties koppelen aan beweging, emoties herkennen.

Les 2 - Tekenen met je lijf

Danselement: Ruimte

Focus: taalvaardigheid (spelenderwijs werken aan fijne en grove motoriek)

Materialen: afbeeldingen met daarop verschillende vormen en patronen.



In deze les gaan de leerlingen aan de slag met het maken van vormen. In de les worden verschillende afbeeldingen getoond, de beginselen van de letters, zonder dat dit letters zijn. De leerlingen hoeven dus geen letters te 'lezen'. Het gaat om het herkennen van vormen en het maken van patronen.

We kijken naar deze verschillende afbeeldingen en we bespreken beschouwend wat we zien (cirkels, punten, kronkel, spiraal). We zetten al deze afbeeldingen om in dans, waarbij we werken aan een stukje lichaamsbewustzijn, door stap voor stap ons lichaam de bewegingen te laten maken. Bijvoorbeeld rondjes draaien met alleen je wijsvinger, daarna je arm, een schouder etc. We maken kronkelige bewegingen met armen en benen en wiebelen met het hoofd. Uiteindelijk dansen de leerlingen door de zaal waarbij ze het lichaam gebruiken om in de ruimte te 'tekenen'. De zaal is het 'canvas', je lichaam de potloden of verf.

Les 3 - Ritme

Danselement: tijd

Focus: rekenvaardigheid en saamhorigheid



In deze les werken we met het danselement tijd. Tijd kun je op verschillende manieren inzetten, in deze les wordt tijd op twee manieren gebruikt:

- Ritme, herhalende bewegingen waarbij de nadruk ligt op harmonie.
- Versnellen en vertragen van de beweging

Ritme en samen de muziek 'creëren' zorgt voor een fijne harmonie in een klas.

De leerlingen op elkaar afstemmen. Ze moeten luisteren naar elkaar, in hetzelfde ritme klappen/stampen zodat het als één geheel blijft klinken.

Bij het lopen of dansen door de zaal moeten ze goed naar elkaar kijken en luisteren, de afstand tussen iedereen moet hetzelfde blijven, anders ga je immers botsen.

Doordat er reeksen bewegingen worden aangeleerd ben je bezig met tellen, onbewust tellen door in de maat te klappen/stampen/bewegen, en bewust tellen door bijvoorbeeld het benoemen van:

4x stampen, 4x klappen, 1x op je linkerknie, 1x op je rechterknie en 2x boven je hoofd.

Bij oudere kinderen zou je op deze manier zelfs de tafels of op/af tellen kunnen toepassen. Een hele fijne manier om het rekenen meer te automatiseren.

Voorbeeld opdrachten voor de leerkracht

Er zijn naast complete danslessen ook heel veel kleinere dansopdrachten te bedenken, voor even tussen de lessen door, deze kleinere dansopdrachten zijn geschikt voor in het klaslokaal zelf. Hieronder staan enkele voorbeelden die je toe zou kunnen passen.

- **Dansen met je handen (fijne motoriek)**

Duur: 5 minuten

Vorbereiding/Materialen: Stoelen en tafel(s).

Ga met de leerlingen aan tafel zitten en vraag of ze een voor een de vingers op de tafel willen leggen. Vraag ze dan om 'piano' te spelen, eerst langzaam een voor een alle vingers weer los van de tafel en dan weer terug. Je kunt spelen met het tempo of het benoemen van welke vingers er op tafel terug mogen.

Vervolgens kun je 'piano' spelen met kromme vingers, alleen de toppen van de vingers mogen de tafel raken.

Speel twee handen naar elkaar toe of van elkaar af.
Of beide handen van links naar rechts

- **Stoelen stop dans met ruimtelijke begrippen.**

Duur: 5 a 10 minuten

Vorbereiding/Materialen: stoelen, muziekinstallatie/box

Zet alle stoelen klaar in een kring met genoeg ruimte er omheen, de leerlingen moeten om de stoel heen kunnen lopen.

Indien dit spel gespeeld wordt in een speellokaal kan er ook gebruik worden gemaakt van hoepels of gekleurde stippen.

De leerkracht zet muziek aan en vraagt de leerlingen door de klas te dansen. Wanneer de muziek stopt vraagt je de leerlingen om bijvoorbeeld voor hun stoel te staan. Vervolgens zet je de muziek weer aan en dansen de leerlingen weer door de klas. Als de muziek weer stopt gebruik je woorden als 'achter de stoel, naast de stoel, onder de stoel, op de stoel' Je kunt ook de woorden, zitten, liggen, staan toevoegen.

- **Samen een dansverhaal maken**

Duur: 15 minuten per keer. Meerdere lessen!

Vorbereiding/Materiaal: Prentenboek met veel dieren.

Lees dit verhaal voor, voorafgaand aan het dansen.

Het verhaal wordt voorgelezen door de leerkracht. Samen met de leerlingen bekijk je alle karakters uit het verhaal. Dieren zijn vaak het makkelijkst uit te beelden voor jonge kinderen. Samen met de leerlingen bespreek je hoe dit dier zou bewegen, zoals het trippelen van een muis, het stampen van een olifant. Laat alle leerlingen alle karakters vormgeven, waarbij je ze aanstuurt, maar niet voordoet. Laat de leerlingen zelf ontdekken hoe zij kunnen laten zien welk dier ze zijn. Daag de leerlingen uit door bijvoorbeeld te vragen of zij het trippelen van de muis ook alleen met hun handen zouden kunnen laten zien, of hoe het stampen van een olifant eruit zou zien als je alleen je schouder mag gebruiken.

Deze dansopdracht is leuk om uit te spreiden over meerdere dagen, zodat de leerlingen de tijd hebben om zich echt helemaal in het verhaal in te leven.

Voor deze dansopdracht zijn er meerdere opties mogelijk. Je kunt het verhaal meerdere keren voorlezen en elke keer een ander dier/karakter uit het verhaal uitbeelden.

Voorbeeld: Denk bijvoorbeeld aan de muis, zodra de muis genoemd wordt in het verhaal trippelt iedereen met zijn vingers over zijn benen.

De volgende dag wordt er weer een stuk uit het verhaal gelezen, maar dit keer is de beer aan de beurt. Elke keer als de beer in het verhaal verschijnt maakt iedereen van zijn handen twee klauwen, waarmee ze in de lucht zwaaien.

Zo zou je elke dag een ander dier tot leven kunnen laten komen.

Zodra de leerlingen alle dieren/karakters eigen hebben gemaakt zou de leerkracht het verhaal nog eens voor kunnen lezen en leerlingen aanwijzen die tijdens het lezen de karakters van het verhaal mogen uitbeelden en zo wordt het verhaal een echt dansverhaal.

- **Spiegel opdracht** (in de lucht tekenen)

Duur: 15 minuten

Vorbereiding/Materialen:

Maak ruimte in het lokaal, of in het speellokaal.

Zet twee leerlingen tegenover elkaar.

Deze spiegelopdracht sluit aan bij les 2 over het tekenen en schilderen in de lucht. De leerkracht legt de opdracht uit door zelf voor de groep te staan. Laat de groep leerlingen de bewegingen die jij als leerkracht maakt na doen. Je maakt grote en kleine bewegingen, met heel je armen of alleen de vingers. Kijk hierbij goed of de leerlingen letten op de details (van een buigende duim, of draaiende pols)

Zet daarna de leerlingen in tweetallen tegenover elkaar en laat ze de opdracht in tweetallen uitvoeren. Spreek met de leerlingen van te voren af wie de spiegel is (en dus na doet) en wie degene is die in de lucht te vormen maakt. Wissel af tussen linker en rechterhand, en probeer het eens twee handen tegelijk. Na een aantal minuten wisselen de leerlingen van rol.

- **Ritmes klappen en stampen** (goed voor saamhorigheid, en ritme gevoel, ondersteuning van het rekenen)

Duur: 10 minuten

Vorbereiding/Materialen: Stoelen klaar zetten in de kring.

Les 3 over ritme is ook in korte versie toe te passen in de klas, bijvoorbeeld tijdens een kring moment, of een mooie energieke start van de dag, met zijn allen in de kring. De leerkracht verzint een kleine reeks bewegingen die de leerlingen na kunnen doen (klappen/stamp/kloppen/schudden). Bijvoorbeeld stamp links, stamp rechts, sla 2x op je knieën, klap 2x in je handen en zwaai 2x met de handen. De leerkracht kan een van de leerlingen de opdracht geven een reeks bewegingen te bedenken die de klas vervolgens na doet.

Na afloop

Na afloop van het verdiepingstraject is de leerkracht in staat zelf dansopdrachten vorm te geven en in te zetten tijdens de bewegingslessen of in de klas.

In de drie danslessen heeft de leerkracht zelf kunnen ervaren en observeren hoe de leerlingen beleving en beweging samen laten komen tot dans en welke meerwaarde dans zou kunnen bieden binnen het onderwijs.

Ook heeft de leerkracht kunnen zien hoe een complete dansles is opgebouwd, waarbij er verschillende opdrachten worden toegepast binnen een thema en met een focusgebied.

Van de drie danslessen die er gegeven zijn ontvangt de leerkracht nog een uitgewerkt document waar de hele lessen compleet zijn uitgewerkt (per opdracht, in volgorde), zodat deze lessen nogmaals gegeven kunnen worden door de leerkracht zelf of zodat dit document als voorbeeld kan dienen voor het creëren van een eigen les.

Dans is op verschillende manieren educatief toe te passen, zowel door het geven van complete danslessen als korte dansopdrachten tussen de lessen door. Beide kunnen ondersteuning bieden aan het onderwijsprogramma en het is een fijne afwisseling tijdens de lessen. De leerkracht kan een eigen manier vinden om dans toe te passen binnen de eigen lesplanning.

Vanuit Parkvilla bieden we de mogelijkheid na afloop van het gehele traject facultatief een meekijkbezoek in te plannen. De vakdocent dans zal dan een les, gegeven door de leerkracht, komen observeren en waar nodig constructieve feedback geven op de dansles.

Ontwikkeld door:

Wendy van de
Bogert

Docent Dans

