

Lesbrief Dans

Groepen 3 en 4

Thema: dans in het algemeen

Algemene beschrijving van het project:

Dit jaar valt de discipline Dans binnen jullie CMK traject. Om te beginnen zal de dansdocent 3 uur lesgeven aan de kinderen. Het zijn algemene danslessen waarin de belangrijkste danselementen geïntroduceerd worden.

Lesbeschrijving met lesideeën voor door de week of weken:

Hieronder vindt u per les de doelen, een lesbeschrijving en een verwerkingsopdracht. De doelen en de lesbeschrijving kunt u gebruiken als voorbereiding op de komende danslessen. De verwerkingsopdracht kunt u inzetten als aanvulling op de lessen. Deze zorgen voor verdieping binnen het thema en discipline.

Vragenlijst voor verdieping:

Omdat het CMK traject verdieping van het kunstvak vereist, zullen de leerkrachten een vragenlijst krijgen. Deze lijst krijgen zij de dag zelf en kan ingevuld worden tijdens de dansles of daarna.

De bedoeling is om de leerkrachten in aanraking te laten komen met de danselementen. Dit om later zelf met meer ervaring de dansworkshops van de dansdocent te volgen en zelf dansopdrachten te verzinnen.

Tijdens de dansles wordt er gedanst op sokken, blote voeten of gymschoenen afhankelijk van de conditie van de vloer!

LES 1:



Doelen:

De kinderen leren gebruik te maken van alle ruimte om hen heen, hoe ziet deze eruit en hoe zorg je dat jij en de anderen veilig kunnen dansen. Ook wordt aan muzikaliteit gewerkt.

Lesbeschrijving:

Warming up

Vrolijke warming up om in de stemming te komen en de spieren soepel en warm te maken.

Eigen verbeelding

De kinderen liggen op de vloer alsof zij in hun bed zijn. Ze laten zien op een dansante manier hoe zij s'ochtends wakker worden en vooral wat ze doen.

Op je eiland en door de ruimte

Op verschillende manieren leren bewegen. Zoals rond of strak.

Muzikaliteit

Er wordt op verschillende manieren aan muzikaliteit gewerkt.

Samenwerkingsopdracht

De kinderen houden elkaar vast en mogen elkaar niet meer loslaten.

Afsluiting

Aan een danscombinatie werken.

Verwerkingsopdracht voor de leerkracht:

- Zoek mooie dansplaatjes met de kinderen (internet of boeken) en bespreek wat je ziet.

- *Maak van deze plaatjes een collage.*
- *Probeer deze moves uit.*
- *Oefen de danscombinatie.*

LES 2 :



Doelen: bewegingskwaliteiten en muzikaliteit

Lesbeschrijving:

Warming up

Vrolijke warming up om in de stemming te komen en de spieren soepel en warm te maken.

Muziek maken

We gaan allemaal eigen ritmes maken en er op bewegen.

Op je eiland en door de ruimte

De kinderen bewegen op verschillende manieren, zoals:

- Alsof je moe en slap bent
- Een dier
- Zo zwaar als een vrachtwagen
- Zo licht als een veer

- Verschillende emoties komen aan bod

Samenwerkingsopdracht

- 2 aan 2 wordt gewerkt aan de spiegelbeeld
- En 'poppetje' opdracht. Een lichaamsdeel wordt aangeraakt en deze komt tot leven.

Bewegingskwaliteiten

Verschillende soorten bewegingen worden geoefend:

- Huppelen
- Glijden
- Springen
- Draaien
- Rollen
- Hinkelen

Afsluiting

Aan een danscombinatie werken.

Verwerkingsopdracht voor de leerkracht:

- *Spiegelen op een stoel*
Laat de kinderen twee aan twee tegenover elkaar zitten. Stel je voor dat je in de spiegel kijkt. Je spiegelbeeld doet je precies na. Begin langzaam met armbewegingen en als dat gaat maak je de bewegingen moeilijker en ga je versnellen.
Je kunt ook gezichtsuitdrukkingen van elkaar overnemen of verschillende manieren van zitten of staan.
- *Het spiegelen kan ook op afstand gedaan worden. Dus bijvoorbeeld ver uit elkaar in het klaslokaal, wel nog steeds 2 aan 2.*
- *Maak samen verschillende ritmes. Plak ze daarna achter elkaar en je hebt een mooie 'dansritme'.*

LES 3:



Doelen: met een accessoire werken. Aan bod komt ook bewegingskwaliteiten en lichaamskennis.

Lesbeschrijving:

Warming up

Vrolijk warming up om in de stemming te komen en de spieren soepel en warm te maken.

Eigen verbeelding

De kinderen liggen op de vloer alsof zij in hun bed zijn. Ze laten zien op een dansante manier hoe zij s'ochtends wakker worden en vooral wat ze doen.

Op je eiland en door de ruimte met accessoire

Wat kan je allemaal doen met een sjaal of lint? Alle lichaamsdelen krijgen aandacht.

De danselementen i.s.m. met accessoire

Verschillende soorten bewegingen worden geoefend met de sjaal/lint

- Huppelen
- Glijden
- Springen

- Draaien
- Rollen
- Hinkelen

Eigen stuk maken

De kinderen gaan naar aanleiding van een opdracht zelf iets maken. Er wordt gewerkt aan de danselementen en tempo.

Afsluiting

Aan een danscombinatie werken.

Verwerkingsopdracht voor de leerkracht:

- *Met welke accessoires kunnen de kinderen nog meer dansen? Een boek of een krant beweegt anders dan een sjaal. En het voelt ook anders.*
- *Wat als je les van je juffrouw/meester krijgt vandaag op een ander manier dan normaal. Wat als jullie niet in de kring gaan zitten maar in een kring gaan liggen?*
- *Kijk op Youtube naar bijvoorbeeld een klassiek ballet en daarna een hip hop choreografie. Zoek in beide choreografieën minimaal 3 sprongen en 3 draaien.*

LES 4:



Doelen:

Herhaling van oefeningen en samenwerking

Lesbeschrijving:

Warming up

Vrolijk warming up om in de stemming te komen en de spieren soepel en warm te maken.

Vraag aan de kinderen

Wat vonden jullie het leukste tot nu toe en waarom?

Op je eiland en door de ruimte met accessoire

Wat kan je allemaal doen met een sjaal of lint? Alle lichaamsdelen krijgen aandacht.

Samenwerkingsopdracht

- De kinderen houden elkaar vast en mogen elkaar niet meer loslaten.
- En 'poppetje' opdracht. Een lichaamsdeel wordt aangeraakt en deze komt tot leven.

Verwerkingsopdracht voor de leerkracht:

- *Laat de kinderen zelf beslissen wat ze graag willen doen.*
- *Film onze dans en laat het zien aan de ouders. Dit kan via een beamer in het klaslokaal plaats vinden maar ook in de hal.*
- *Verdeel de klas in groepjes van 4 of gebruik de tafelgroepjes. Ieder groep bedenkt één beweging (zoveel mogelijk op de plek). Groep 1 verzint iets met de handen en armen. Groep 2 met hoofd en rug. Groep 3 met voeten en billen etc. Als iedereen klaar is, laten zij het aan elkaar zien. Daarna kunnen de kinderen alle bewegingen van de klas aan elkaar plakken. Zo ontstaat er een lange danscombinatie.*
- *Extra opdracht : de juf/meester heeft een afstandsbediening. De kinderen hebben de bewegingen van de groep of klas en de juf gaat ze manipuleren. Ze kan de kinderen langzaam of heel snel laten bewegen of stil laten staan.*

Kerdoelen

Aan de onderstaande kerndoelen wordt direct gewerkt tijdens de lessen in dit project:

54 Leerlingen leren beelden en beweging gebruiken om gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en ermee te communiceren.

55 Reflectie op eigen werk en dat van anderen

57 Leerlingen leren op verantwoorde manier deelnemen aan bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van belangrijkste beweging- en spelvormen ervaren en uit te voeren.

58 Leerlingen leren met andere op respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deel te nemen, daarover afspraken te maken, hun eigen bewegingsmogelijkheden in te schatten en daarmee bij activiteiten rekening te houden.

34 De leerlingen leren zorg dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

35 Leerlingen leren zich vreedzaam te gedragen in sociaal opzicht.