

Lesbrief Dans

Groepen 3 en 4

Jan Ligthartschool

Thema: Winter

Door: Noura Rezgui

Algemene beschrijving van het project:

Dit jaar valt de discipline Dans binnen jullie CMK traject. Zoals afgesproken zullen de danslessen van onze tweede periode over het thema Winter gaan.

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 de 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 en verschillende werkvormen. Dit om later zelf dansopdrachten te kunnen verzinnen.

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

LES 1: Het is koud buiten, hoe houd je jezelf warm?



Doelen:

Er wordt gewerkt aan verschillende lichaamsacties zoals trillen en springen en samenwerking. Daarbij wordt er aan bewegingskwaliteit gewerkt zoals zacht en hard.

Lesbeschrijving:

Warming up

Het is winter, het koudste seizoen van het jaar. Deze warming-up brengt ons in de stemming en zorgt dat we lekker warm worden! Met veel aandacht voor de koude vingers en voeten.

Water en ijs: Op je eiland en door de ruimte

De winter is het seizoen van sneeuw, ijs maar ook water, zoals overstromingen en storm. De kinderen gaan:

- Met sneeuw vlokjes spelen, daarna zijn ze zelf een sneeuw vlokje.
Ik begin met deze oefening omdat deze rustig gaat.
- Je bent bevroren, langzaam laat je zien hoe je ontdooit.
- De kinderen maken een storm mee, en daarna zijn er overstromingen.
Je wordt meegenomen door het water en de wind, wat voor bewegingen maak je dan? Je valt en probeert weer op te staan. Je gaat zwemmen

maar wordt alle kanten op gesleurd. Je wordt dus ook heel moe.
Misschien dat je op een plankje kan liggen dat weggewaaid is?

- De storm is voorbij, we gaan heerlijk op het ijs spelen. Hoe kan je op verschillende manieren schaatsen (op je billen, onderarmen, rug etc.)

Samenwerkingsopdracht

Zelfde opdracht als op je eiland en door de ruimte maar nu 2 aan 2.

- Kind A is een kind en kind B is de sneeuw. Kind A probeert de sneeuw aan te raken maar het lukt niet. Let op: niet wegrekken, maar zacht bewegen als een sneeuwvlokje.
- Kind A is bevroren, kind B raakt elke keer een lichaamsdeel van kind A. Kind A laat zien hoe bijvoorbeeld zijn hand weer ontdooit. Let wel op dat alleen die ene hand ontdooit.
- Daarna gaat kind A op het sneeuwvlokje blazen en deze dwarrelt zacht verder door de ruimte.
- Kind B is nu de storm en blaast het kindje weg. Dit gaat snel en met krachtige bewegingen. Bij deze oefening bewegen wij ons van de éne kant van de zaal naar de andere kant toe.
- Met de overstroming proberen de kinderen bij elkaar te blijven, maar dit is heel lastig.

Je warm houden in verschillende ruimtes:

De ruimte wordt verdeeld in 4 kleinere ruimtes.

Je hebt het heel erg koud, het doet bijna pijn aan je voeten, handen en neus. Je trilt. Wat kan je doen om het warm te krijgen en warm te blijven?

- Ruimte 1: wrijf op je lichaam.
- Ruimte 2: wrijf een kind om hem/haar warmte te geven.
- Ruimte 3: het tegenovergestelde seizoen van de winter is de zomer. Dus in ruimte 3 laat je zien hoe ontspannen je bent omdat je zo lekker warm hebt.
- Ruimte 4: mag je zelf kiezen, bijvoorbeeld lekker bij een warm vuur zijn, of een heerlijke kop soep of beker chocolademelk drinken.

Afsluiting

We beginnen aan onze winterdans, die elke week langer wordt.

Verwerkingsopdracht voor de leerkracht:

- *Kijk of onze sneeuw en storm oefeningen in de klas gedaan kunnen worden.*
- *Bespreek met de kinderen wat zij van de winter vinden? Hebben zij last van de kou? Wat doet dat met ze? Zijn ze blij of niet? Wat doen zij om het weer warm te krijgen?*
- *Zoek of bespreek welke sprookjes in de winter zich afspelen?*
- *Oefen de danscombinatie.*

LES 2 : dieren en hun winterslaap of winterrust



Doelen: het verschil tussen groot en klein, zwaar en licht, en snel en langzaam.

Lesbeschrijving:

Warming up

Het is winter, het koudste seizoen van het jaar. Deze warming-up brengt ons in de stemming en zorgt dat we lekker warm worden! Met veel aandacht voor de koude vingers en voeten.

In de ruimte

Ook de dieren kunnen moeilijk tegen deze kou, veel van hen houden daarom een winterslaap. Het is een rustperiode waarin het dier vrijwel geen energie verbruikt en dus kan blijven slapen. Maar voordat de dieren gaan slapen moeten wij wel weten wat voor dieren het zijn en hoe ze bewegen.

De kinderen bewegen op verschillende manieren, zoals:

- De Griekse landschildpad: we zijn eerst een baby schildpad en daarna een grote. Deze beweegt langzaam. Wat is specifiek aan dit dier? Hij kan zich in zijn schil verstoppen.
Als de muziek stopt, gaan we onze winterslaap in.
- Een egel: die kan heel snel bewegen met veel kleine stappen. Maar hij kan ook vaak heel lang stil staan. En zijn stekels prikken, om hem te beschermen. En als hij bang is rolt hij in een bolletje, bijvoorbeeld wanneer vossen of honden bij hem in de buurt komen. Als de muziek stopt, gaan we onze winterslaap in.
- De bruine beer: hij weegt ongeveer 200 kilo, beweeg alsof je heel zwaar bent. Maar hij is ook groot. Dus we gaan zwaar en groot bewegen. Maar hij kan ook in bomen klimmen. Dat gaan wij ook doen. Als de muziek stopt, gaan we onze winterrust in. De beer houdt namelijk geen winterslaap maar winterrust. D.w.z. dat hij af en toe wakker wordt en iets eet, maar ook dat hij snel wakker wordt als er gevaar is.

Samenwerkingsopdracht

- We gaan 2/2 werken. Kind A is een deel van het lichaam van de Beer en kind B het ander deel. Samen zijn ze vast aan elkaar.
Voorbeeld: kind A is het bovenlijf van de beer en kind B het onderlijf.
Of: kind A is het lichaam en kind B de poten.
- Daarna 3/3 of meer.

Verhaal en dans

Bijvoorbeeld vanuit een verhaal of vanuit een boek gaan de kinderen met de dansdocent aan de slag. Hoe kunnen wij dit verhaal nadansen? Wat wordt in het verhaal verteld wat we kunnen gebruiken als dansoefening?

Afsluiting

We gaan verder met onze winterdans, die elke week langer wordt.

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 bent eerst een egel, dan een schildpad en dan een beer. Je spiegelbeeld doet je precies na.
Je kunt ook gezichtsuitdrukkingen van elkaar overnemen of laten zien wat deze dieren allemaal doen zoals eten, drinken, zich wassen, prooi pakken etc.
- *Het spiegelen kan ook op afstand gedaan worden. Dus bijvoorbeeld ver uit elkaar in het klaslokaal, wel nog steeds 2 aan 2.*
- *Zoek plaatjes van de egel, de bruine beer en de Griekse landschildpad. Maar kijk ook met je juffrouw/meester welke andere dieren winterslaap of winterrust houden? Daarna kun je dit na gaan tekenen, of een grot bouwen waar alle deze dieren gaan slapen. Of kun je een mooie collage van maken.*

LES 3: Licht en donker



Doelen: met een accessoire werken. Aan bod komen ook evenwicht en lichaamskennis.

Lesbeschrijving:

Warming up

Het is winter, het koudste seizoen van het jaar. Deze warming-up brengt ons in de stemming en zorgt dat we lekker warm worden! Met veel aandacht voor de koude vingers en voeten.

Op je eiland

Op muziek gaan we met de ogen dicht dansen, omdat je niet weg mag van je plek moet het in principe geen botsingen plaats vinden. Als de muziek stopt maak je een standbeeld met ogen open.

In de ruimte 2 aan 2

Kind A doet zijn ogen dicht en kind B zal hem/haar in de ruimte begeleiden. Het is de bedoeling om elkaar te kunnen vertrouwen. Als de klas te groot is, zullen wij het in 2 groepen doen. Dus een groep als publiek en een als bewegers.

Daarna zullen wij er over praten: hoe voelt dat? Was het leuk of eng?

Dansen met een accessoire

De kinderen krijgen allemaal een 'nep' kaars. De lichten gaan uit.

- Eerst mag iedereen op zijn/haar eiland met de kaars dansen. Hoe kan je al je lichaamsdelen hiervoor gebruiken? Want de kaars hoeft niet alleen in je hand te blijven.
- Loop of dans door de ruimte met de kaars op je hoofd, dan op een schouder, op je elleboog, op je rug etc. Dit is een goede oefening voor je balans.
- In spiegelbeeld 2 aan 2, tegenover elkaar: volg elkaar met de accessoire.
- 2 aan 2: kind A danst met de kaars en zet deze daarna bijvoorbeeld op de voet van kind B. Kind B begint dus met zijn voet eerst te dansen en kiest daarna wat hij/zij wil doen. En dan zet hij/zij de kaars weer ergens op het lichaam van kind A.
- In een grote kring: met de hele klas staan we in een kring. De eerste keer doen wij het zittend, daarna gaan we het staand doen. De dansdocent maakt een beweging met haar kaars. Ze geeft het daarna door aan het kind naast haar. En zo gaat de kaars de hele klas rond. De eerste keer gaan de leerlingen de beweging van de dansdocent na doen (het is te vergelijken met een 'wave'). Bij de tweede ronde kunnen zij zelf beslissen wat ze doen.

Afsluiting

Aan de danscombinatie werken.

Verwerkingsopdracht voor de leerkracht:

- *wat als je vandaag les geeft zonder het licht aan te doen maar met kaarslichten aan, of licht slingers etc.*
- *doe onze doorgeef kring, met de kaarslichten (zie laatste oefening van les 3) nu met 2 kaarsen in je handen.*
- *je schaduw is donker in het licht. Dans 2 aan 2 of met meerdere en zorg dat iedereen de schaduw is van kind A. Dus iedereen volgt kind A.*

Kerdoelen

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

54 Leerlingen leren beelden en beweging te 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 deel te nemen aan de bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen te ervaren en uit te voeren.

58 Leerlingen leren met anderen 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.