

Lesbrief **Groep 5-8—CMK dans-Jan Ligthartschool, thema OPA'S EN OMA'S VOOR ALTIJD JONG**

Introductie van het project voor het team

In de periode van 4 oktober t/m 18 november 2016 heeft jullie school een project dans aangevraagd. Het thema die jullie gekozen hebben: **'Oma's en Opa's voor altijd jong'**, komt uit het thema van de kinderboeken week.

Elk leerkracht heeft vóór de zomervakantie aangegeven hoeveel dansles(sen) hij/zij wilt hebben. Voor de duidelijkheid:

- *Degene die **A** hebben gekozen*, krijgen 3 danslessen
 - 1^{ste} les door de vakdocent
 - 2^e les geven de vakdocent en leerkracht samen les. De leerkracht mag kiezen welk onderdeel hij/zij van de les wilt geven.
 - 3^e les geeft de leerkracht alleen les, met coaching van de vakleerkracht.
- *Degene die **B** hebben gekozen*, krijgen 2 danslessen
 - 1ste les geven de vakdocent en leerkracht samen les. De leerkracht mag kiezen welk onderdeel hij/zij van de les wilt geven.
 - 2e les geeft de leerkracht alleen les, met coaching van de vakleerkracht.
- *Degene die **C** hebben gekozen*, krijgen 1 dansles
 - de leerkracht geeft alleen les, met coaching van de vakleerkracht.

Training: om dit CMK traject goed te laten verlopen is het van belang dat elk leerkracht 1 training dans, na schooltijd, gaat volgen. Jullie kunnen kiezen uit 2 mogelijkheden: dinsdag 20 september van 15 tot 16.30 uur of woensdag 5 oktober van 14.30 tot 16 uur.

Uitleg lesbeschrijving van vakdocent: Noura zal 1 les voorbereiden per bouw. Deze krijgt u per email. Deze lessen zijn voorbereidt omdat binnen optie A en B, Noura 1 of meerdere lessen gaat geven. Deze les kan gezien worden door de leerkracht als een inspiratie les. D.w.z. dat de leerkracht niet verplicht is om deze les te gebruiken. Ook wanneer de leerkracht samen zal les geven met Noura, optie A en B. Wanneer de les samen wordt gegeven, mag de leerkracht kiezen wat hij/zij zal doen, en welke deel van de les hij/zij wilt geven.

- **Zelfreflectie:** na het traject dans, vragen wij aan de leerkracht om zelf te reflecteren op zijn/haar les(sen): wat waren je doelen en zijn die bereikt? waar zit je nog mee? Wat wil je nog van ons leren en wat zijn je volgende doelen?
- De leerkrachten krijgen alle muziekstukken die gebruikt worden tijdens deze periode, zodat deze oefeningen opnieuw gedaan kunnen worden.

Algemene voorwaarden en wensen:

Belangrijk is dat de kinderen op tijd aanwezig zijn in het 'dans' lokaal, omdat de lessen maar 45 minuten duren.

- Tijdens de lessen doen de groepsleerkrachten actief mee, zij zijn medeverantwoordelijk voor de voortgang van de les.
- De projectleider levert vooraf een lesbrief aan, zodat de leerkrachten weten hoe de lessen globaal gaan verlopen. Onze docenten zijn een half uur voor aanvang van de eerste les aanwezig om materialen klaar te zetten. Ruimtes waar gewerkt gaat worden dienen dan opgeruimd en klaar te zijn voor de start van de lessen.
- Na de laatste les van die dag zijn de vakdocenten beschikbaar voor vragen, overleg en feedback.
- Indien er een vaste werkplaats voor een bepaalde les is, komen de leerkrachten zelf op de geplande tijd met hun klas naar die plek toe.
- Wanneer een school bekendheid geeft aan het project in (school)krant, wijkblaadje, internet en dergelijke dient het Kunstbedrijf genoemd te worden als een van de meewerkende/ organiserende partijen.

LESBESCHRIJVING

Noteer dat een deel van deze les, uit de boeken van Paul Rooyackers komen:

- '100 dansspelen', Panta Rhei, Katwijk, 1995
- '100 nieuwe dansspelen', Panta Rhei, 2001.

De reden is dat ik graag leerkracht wil laten zien, dat niet alles ontwikkeld hoeft te worden door hen zelf. Daarbij is het een goed boek, duidelijk beschreven en inspirerend. Ik zal zorgen dat jullie school zo'n boek krijgt.

Youtube link om te kijken als voorbereiding of verdieping.

- NDT III, Mooie choreografie gedanst door de oudere dansers van Nederland Danst Theater 3.
<https://www.youtube.com/watch?v=UWLuTM4nj7w>



1. Warming-up:

Deel 1: Op een vrolijk muziek, gaan wij opwarmen. Wij zijn jong en kunnen in principe alle onze lichaamsdelen goed bewegen. De kinderen mogen mee denken. Welke lichaamsdeel kunnen wij nog meer opwarmen?

Een kind mag een beweging voordoen, en de rest van de klas herhaalt deze 4 keer.

Deel 2: nu doen wij deze warming-up opnieuw, maar we zijn een oma of opa, en onze lichaam is minder soepel. Je hebt misschien pijn aan je rug, of arm? Tijdens dit deel doen wij alsof wij stijf zijn. De kinderen mogen mee doen en mee denken.

2. Loskloppen

Iedere deelnemer staat op een plek in de zaal. Met losse handen, of de vingers naar binnen tot een slappe vuist trommel je je lichaam los.

Je begint boven, op je hoofd, achter op je hoofd, in je nek, met één hand de ene schouder, daarna met de andere hand de tweede schouder. Met beide, losse handen trommel je op je rug, van boven naar beneden. Doe het ritmisch en zachtjes. Je moet jezelf geen pijn doen. op de hoogte van de nieren trommel je zachtjes, en wat langer. Daarna de billen met de vlakke hand of losjes er tegenaan tikken.

Nu ga je zitten en tel je een been op. Dat been wordt aan de onderkant betrommeld. Tik om en om op de onderkant van de kuit, niet met twee handen tegelijkertijd.

Je legt het been op de grond en trommelt op de bovenkant, vanaf de lies naar beneden. Dan volgt het andere been.

Hierna ga je weer staan en begin je aan de voorkant van boven naar beneden te kloppen. In de buikstreek zacht trommelen, met gesloten handen (knuisten) en wat langer dicht bij de liesstreek. Het kan voorkomen dat een kind daardoor naar jet toilet moet...

Variatie: je kunt ook elkaar bekloppen door met lossen hand ontspannen het lichaam van de ander 'langs' te wandelen met je handen. Als je dat allebei tegelijkertijd doet, maakt het niet uit hoe je het doet. Spreek alleen af waar je begint: dat kan zijn bovenop, maar je kunt ook omgekeerd beginnen, de een beneden en de ander boven.

Tijdens deze oefening, ontdekken de kinderen hun lichaam, leren nieuwe woorden: lies, kuit, nieren etc. Daarbij worden zij er rustig van. Binnen onze thema zou je kunnen zeggen, dat opa's en oma's stijver en ouder zijn dan hen, en dat zij daarom heel zachtjes hun lichaam wakker willen maken.

3. Tennissen, golfen, fietsen en zwemmen:

Wanneer je niet meer hoeft te werken, dus met pensioen bent, heb je meer tijd voor allerlei activiteiten. Daarbij is het gezond om je lichaam in beweging te houden.

Veel opa's en oma's gaan tennissen, golfen, fietsen en zwemmen.

- We gaan eerst alleen op onze eiland (eigen plek, waar je veilig staat), doen alsof wij aan het tennissen, fietsen, zwemmen en golfen. Vaak gaan de kinderen als acteurs bewegen, zij doen alsof zij een racket in de hand hebben. Dit is prima om te beginnen. Kijk of toevallig een kind niet net anders beweegt, namelijk andere lichaamsdelen gebruikt. Als dat het geval is, laat dit kind aan de groep zien. Is dit niet het geval, help de kinderen om anders te denken en dus daarna anders te bewegen:
 - Nu zijn je armen gebroken hoe kun je nu met de racket spelen?
 - Nu doen je benen het niet, ga op de vloer en speel verder met de racket. Let hier op dat zij wel de ruimte mogen gebruiken, bijvoorbeeld schuiven op de billen of zij of rug.
 - Sta weer op, nu ben jij geen kind meer, wat als jij de racket bent?
 - Ga 2 aan 2, kind 1 is de racket en kind 2 is de tennis speler, hoe doe je dat?
 - Alle deze bovengenoemde voorbeelden zijn ook toe te passen voor het zwemmen, golfen etc.
- Oversteekopdracht: een deel van de groep staat aan een kant van de ruimte, en de rest aan de andere kant, tegenover de andere kinderen. De eerste groep gaat oversteken alsof zij een fiets zijn. Welke lichaamsdelen gebruik je dan? Hoe beweeg je door de ruimte? Let op dat na een aantal keer te hebben geoefend, de kinderen van bewegingen afwisselen, en niet zich alleen herhalen. Daarna mag de andere groep oversteken.

4. Elkaar bezitten

Je oefent eerst alleen op een plek in de zaal of je vanuit staande positie op een denkbeeldige stoel kunt gaan zitten. Houd je armen gestrekt voor je uit terwijl je dit doet. Kun je het zonder je hielen op te lichten? Je benen houd je naast elkaar.

Als dat lukt, ga je steeds anders op je eigen denkbeeldige stoel zitten, een been bijvoorbeeld opzij en een arm de lucht in. Tussen iedere nieuwe beweging ga je even staan. Adem goed uit terwijl je bezig bent.

Nu ga je een partner opzoeken en kijk je of je op elkaars knieën kunt zitten. Dat lukt niet als je je benen naast elkaar houdt; bovendien is dat niet goed voor je knieën. Ga dus zo staan (een been iets naar voren bijvoorbeeld) dat het wel lukt.

Tot slot ga je met z'n allen in de kring staan voor elkaar (j e kijkt naar de rug van je voorganger) en de begeleider geeft een teken wanneer je allemaal

langzaam gaat zakken en eindigt op elkaars knieën. Houdt elkaar bij het middel vast. Blijft de hele groep zitten?

Uit '100 dansspelen', p.48

Dit is een leuke oefening om te leren samen werken, daarbij kost het wat kracht en het resultaat, wanneer het lukt, is echt heel leuk om te doen en zien. Binnen onze thema, past het ook. Want opa's en oma's moeten vaker even zitten, omdat hun conditie minder goed is. Daarbij zou je kunnen zeggen dat wij met z'n allen even op een rolstoel of rollator even zitten.

5. Hoe zien opa en oma eruit?

Vraag aan de kinderen hoe jij een oudere persoon herkend?

- Wellicht krom lopen
- Pijn aan de knieën
- Langzaam bewegen
- Met een rollator of wandelstock
- Rimpels
- Gehoor apparaat
- Kunstgebied
- Bril

Alle deze antwoorden, en nog veel meer, kun je gebruiken als basis voor dans oefeningen. Hierbij een aantal voorbeelden:

- Wat is de vorm van een rimpel? Stel je voor dat wij die op de vloer tekenen, probeer op die lijnen te dansen. Of dans de vormen van rimpels. Dit kun je ook 2 aan 2 doen, of zelf met meerdere kinderen. Want opa's en oma's hebben vaak meerdere rimpels, hoe bewegen die op hun voorhoofd. Sommige gaan zelf kris kras door elkaar. Vraag daarna aan de kinderen wat je nog meer kunt doen met het thema rimpels. Wellicht komen er hele leuke ideeën.
- Dans eerst op de muziek en kijk goed om je heen, dankzij je bril kun je goed zien, je mag overal door de ruimte dansen. Wat als je bril af is, en je moeite hebt om te zien? De kinderen doen hier hun ogen dicht en gaan op de muziek dansen, hier mogen zij niet door de ruimte omdat het anders gevaarlijk is.
- Ga 2 aan 2: kind 1 is een wandelstock en kind 2 is een oma of opa. Hoe dans je dan door de ruimte? Dit kun je ook doen met de rollator.

6. Het fotoalbum

De begeleider laat wat foto's zien van een persoon in meerdere stadia van zijn leven. De deelnemers kijken naar een beeldverhaal, en ze kunnen eruit ontdekken hoe het verhaal achter de personen op de foto's in elkaar zit.

De deelnemers maken poses van zichzelf als baby, kind, volwassene en een bejaarde. Dit doen ze op muziek en in de zaal laten ze beeldje voor beeldje de bewegingen verschuiven zodat er langzamerhand een ander portret ontstaat.

De begeleider let erop dat iedere deelnemer danst in een tempo van een beeldje per seconde, en dat geeft een hoekig bewegingspatroon te zien. Let erop dat dat je met je hele lichaam in dit tempo verschuift.

Tot slot maakt ieder groepje een dans waarbij kijkers inzage krijgen in hun fotoalbum. Zie je de persoon ouder worden, groter, kleiner, ziek worden, geboren worden en doodgaan?

Uit '100 dansspelen', p.102

7. Tableaux vivants en dansant

Samen met de kinderen worden er 3 verschillende 'plaatjes' uitgezocht/bedacht, bijvoorbeeld naar aanleiding van vorige oefening.

- In groepen van 5 of 6 kinderen wordt gekeken hoe deze plaatjes eruit zien, je maakt namelijk een foto/schilderij van de geschetste situatie. Dit doe je met alle die 3 'plaatjes'.
- Kijk nu hoe je van plaatje 1 naar 2 kunt bewegen? En dit op een trage tempo (slow motion)
- Kijk hoe je van plaatje 2 naar 3 kunt gaan, door eerst door de ruimte te bewegen en daarna zonder dat wij het door hebben, staan jullie in het derde 'plaatje'.
- Laat het aan elkaar zien.

8. Draai de film terug

Pak de dans terug die je in oefening 6 of 7 hebt gehad. Oefen de dans verschillende malen. Je moet precies weten wat de volgorde is.

Daarna oefen je de dans terug, door van het laatste beeld in omgekeerde volgorde naar het begin te dansen.

Dan laat je je poging zien aan de anderen. Als de groep dit nog niet kan, is het in gedeelten ook te oefenen en uit te voeren.

Uit '100 dansspelen', p.103

Dit oefening past goed in onze thema. Vaak vertellen opa's en oma's verhalen van nu en vroeger. Je zou kunnen zeggen dat zij de film van hun leven draaien en opnieuw op 'rewind' drukken.

9. Opa's en oma's dans

Samen met de kinderen wordt er een opa en oma's dans gemaakt. Wij gaan allerlei bewegingen gebruiken die wij die dag hebben bedacht of ontdekt. Het hoeft geen kop of staart te hebben. Het kunnen dagelijkse handelingen zijn, water aan de plant geven, zwemmen, met de rollator lopen etc.

Wanneer wij deze bewegingen aan elkaar hebben geplakt hebben wij een opa's en oma's dans.

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 de belangrijkste bewegings- en spelvormen 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 lichamelijk en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

35 Leerlingen leren zich vreedzaam te gedragen in sociaal opzicht.