



## Dansexpressie

Onderwerp : Bewegingsonderwijs les waarin de kinderen leren met een lichaamsdeel te bewegen op muziek.

Leergebied : [Bewegingsonderwijs](#)

Thema : [Algemeen](#)

Groep : [3\\_4](#)

Auteur : Femke

## Les

### Dansexpressie middenbouw

Naam: [Nienke Mekkelholt](#)

-

#### 1. Doelgroep/ Beginsituatie:

De leerlingen hebben twee keer in de week gymles. Een keer van een "echte gymleerkracht" en een keer van hun eigen juf of meneer.

Op donderdag geeft Jannet altijd gym aan haar eigen klas. Ze zijn altijd erg enthousiast als ze een dansactiviteit geeft als opwarming. Daarom wil ik nu de hele les besteden aan dans. De totale groep bestaat uit 22 kinderen. Ik heb ze nog nooit bezig gezien met dansexpressie daarom geef ik een inleidende les en als het goed bevalt dan kan ik alsnog een andere keer moeilijkere lessen gaan geven.

#### 2. De activiteit:

Naam activiteit: schrijven met toververf.

Soort activiteit: dansexpressie.

Bronnen: zelf bedacht.

Waarom deze activiteit: De leerlingen hebben twee keer in de week gymles. Een keer van een "echte gymleerkracht" en een keer van hun eigen juf of meneer.

Op donderdag geeft Jannet altijd gym aan haar eigen klas. Ze zijn altijd erg enthousiast als ze een dansactiviteit geeft als opwarming. (en ik ook!) Daarom wil ik nu de hele les besteden aan dans. De totale groep bestaat uit 22 kinderen. Ik heb ze nog nooit bezig gezien met dansexpressie daarom geef ik een inleidende les en als het goed bevalt dan kan ik alsnog een andere keer moeilijkere lessen gaan geven.

-

-



## Dansexpressie

### 3. Doelstelling voor de groep:

- kennis maken met dansexpressie..
- leren reageren op muziek.
- Kinderen leren om te werken met 1 bepaald lichaamsdeel.



## Dansexpressie

Vorbereiding

-

### **9. Klaarzetten:**

Benodigdheden voor de opdracht:

- Cd-speler
- Cd van moloko (things to make and do.)
- Cd van andreas vollenweider.
- Cd van air.
- Cd van Jamiroquai.

### **10. Inleiding:**

Als inleiding doe ik een ander spel. Ik zet de muziek aan en dan mogen ze vrij rondansen. Als ik de muziek stopzet, moeten ze als een standbeeld gaan staan. In de uitleg van dit spel dat ik als inleiding doe, doe ik een paar standen voor het standbeeld voor, maar ze mogen ook zelf dingen verzinnen. Om het na een paar keer moeilijker te maken ga ik na het maken van het standbeeld een lichaamsdeel noemen. Ze mogen deze dan alleen bewegen. Hiervoor gebruik ik het nummer sing it back (nummer 18) van Moloko (things to make and do.)

### **11. De activiteit :**

Na het spel dat ik als inleiding gebruik, begin ik pas met de echte activiteit. Eerst ga ik met ze vormen in de lucht tekenen. Ook op muziek. Ik vertel ze eerst dat ze allemaal hun rechte vinger in de lucht moeten steken, dan controleer ik bij iedereen of het de goede vinger is. Dan steken we die allemaal in een potje toververf wat we zogenaamd allemaal voor ons hebben staan. En gaan we eerst allemaal hele kleine cirkels tekenen, op ooghoogte. En daarna hele grote cirkels. Daarna doen we dit met andere lichaamsdelen. Bijvoorbeeld met onze neus, onze billen, onze voet, onze knie, enz. Laat kinderen ook zelf lichaamsdelen noemen! Let erop dat je bij elk nieuwe lichaamsdeel dat je gebruikt weer opnieuw toververf uit het potje pakt!

Daarna kun je ter afwisseling ook nog allemaal andere vormen doen. Vierkanten, Driehoeken, enz.



## Dansexpressie

Als de vorige stappen allemaal goed gaan en er is nog genoeg tijd over, kun je ook nog allemaal je naam schrijven. Of je laat 1 kind een woord schrijven en dan moeten alle andere kinderen het raden. Wijs ze er op dat ze hun vinger moeten opsteken als ze het weten in plaats van het door de zaal te gaan schreeuwen. Hiervoor gebruik ik de muziek van Andreas Vollenweider, het nummer heet behind the gardens. Dit is nummer 1 op de eerste Cd. Deze dubbelCd heet: Trilogy.

Voor de "hoekige vormen" muziek van "Jamiroquai". Het nummer "canned heat" van de Cd "synkronized".

### **12. Aandachtspunten:**

Let goed op de afstand. Als ze met hun vinger hele grote cirkels moeten maken, hebben ze genoeg ruimte nodig. Is dit er niet genoeg kan dit ongelukken en/of ruzie veroorzaken. Worden ze er niet te moe van? Ze moeten na deze les ook nog andere dingen doen, dus ik wil ze niet uitputten.

### **13. Afsluiting:**

Bij de afsluiting zet ik hele rustige muziek op.

Daarna ademen we allemaal heel veel lucht in, doen de armen daarbij omhoog. Dit doen we heel langzaam. Zijn de armen helemaal boven je hoofd, dan adem je in een keer uit, daarbij laat je de armen in een keer los. Dit doe je een aantal keren. Daarna wil ik ook nog een ontspanningsspel doen. Ik laat ze op de grond liggen, met de ogen dicht. Ik loop dan door de zaal en pak af en toen de voet of ander lichaamsdeel van een kind en schud het zachtjes heen en weer. Zodat ik kan zien of ze het helemaal ontspannen. Hiervoor gebruik ik de muziek van "AIR". Het nummer heet "All I Need" en dit is van de Cd "Moon Safari".

-

### **14. Opruimen:**

Na de evaluatie kunnen ze zich weer om gaan kleden.

### **15. Evaluatie:**

Ik vertel ze dat we iets heel anders hebben gedaan dan de andere gymlessen en vraag of ze het leuk vonden en makkelijk of juist moeilijk vonden. En of ze zoiets nog een keer zouden willen doen.