



Project: Mijn lijf

Dans

Identiteit, Groep 1-2

Dans is kunst met je lijf. Dichter bij jezelf kun je niet komen. De leerlingen worden zich in dit project bewust van hun lichaam en wat je daar allemaal mee kunt doen. Hallo lichaam, wakker worden! Zo starten we en we bekijken hoe ons lichaam eruitziet en welke lichaamsdelen we allemaal hebben: hoofd, schouders, knie en... De leerlingen ontdekken wat die allemaal doen. Doen je voeten hetzelfde als je handen? In 'Kijk eens wat ik kan!' laten leerlingen zien wat ze goed kunnen en leuk vinden. Ze ervaren hun eigen voorkeuren of talenten. Tot slot zijn de eigenschappen van dieren de inspiratiebron om te fantaseren wat ze allemaal nog meer kunnen met hun lichaam. Er wordt gedanst met extra grote, krachtige, snelle en soepele bewegingen. Wat is dat lichaam toch fantastisch!

1. Informatie voor de leerkracht

Welkom!

Je gaat in de klas werken met het lesmateriaal van Cultuuronderwijs op zijn Haags (COH). Voor je aan de slag gaat leggen we je uit hoe je dit project tot een succes kunt maken.

Samen ontdekken

Onze cultuurlessen zijn gebaseerd op de didactiek van procesmatig werken, de leerlingen doorlopen hierbij een creatief proces. Zij worden zich bewuster van zichzelf en hun omgeving, en ontdekken op een speelse manier hun creatieve vermogen. Met als kern dat je als leerkracht samen met de leerlingen beleeft, beschouwt, verbeeldt, bedenkt en maakt.

Houdingsdoelen

Bij de introductie, oriëntatie en opdrachten worden kennisdoelen en vaardigheidsdoelen benoemd. Onderstaande houdingsdoelen gelden in het algemeen:

- De leerling toont zich nieuwsgierig en proactief.
- De leerling kan positief-kritisch reflecteren op eigen werk en op dat van anderen.

Tips en aanbevelingen

- We raden je aan meer te lezen over de [opzet van COH](#) en het [DNA van COH](#).
- Bekijk vooral ook de instructie filmpjes over [creatief proces](#) en [filosofisch gesprek](#).
- Overleg en deel je plannen met de ICC'er of je cultuurcoach.
- Wij adviseren je het hele project van tevoren door te lezen om je goed voor te bereiden en de mogelijkheden te ontdekken die het project biedt.
- Je kunt het lesmateriaal ook downloaden en printen. Gebruik het digibord voor het beeldmateriaal.
- Als richtlijn adviseren wij voor het doorlopen van het creatief proces in het hele project, zes tot acht lesmomenten in te plannen. Alle projecten hebben een introductie, oriëntatie en drie opdrachten. Je kunt ervoor kiezen het lesmateriaal naar eigen wens aan te passen.
- Iedere opdracht heeft dezelfde opbouw: onderzoeken, uitvoeren en presenteren. De reflectievragen kunnen tijdens en na iedere fase van het creatief proces met de individuele leerling of de hele groep besproken worden.
- Nodig eens een [kunstenaar in de klas](#) uit. Die kan levendig en beeldend over zijn/haar/diens vak, en aansluiten bij dit project. Het gerelateerde aanbod bij dit project vind je op onze site.
- Een bezoek aan een voorstelling, tentoonstelling of vaste collectie in een Haagse culturele instelling is ook van grote meerwaarde. Zie [VONK](#) voor het actuele aanbod.
- Bedenk ook van tevoren bij welke onderdelen je ouders/verzorgers kunt of wilt inschakelen. Het project gaat meer leven als er ook buiten de klas aandacht voor is.
- Maak foto's of filmpjes van de diverse presentatiemomenten en deel deze via de schoolwebsite, klassenapp of andere kanalen.

Projectspecifieke informatie

Over dit project

Dans is kunst met je lijf. Dichter bij jezelf kun je niet komen. De leerlingen worden zich in dit project bewust van hun lichaam. Het project wordt gestart met een onderzoek naar dans en ons lichaam. Hoe ziet ons lichaam eruit? Welke lichaamsdelen hebben we allemaal? En wat doen die lichaamsdelen zoal? Doen je voeten hetzelfde als je handen? De leerlingen ervaren wat ze zoal met hun lichaam kunnen en of ze daarbij eigen voorkeuren of talenten hebben. Aan de hand van eigenschappen van dieren dansen ze ten slotte met extra grote, krachtige, snelle en soepele bewegingen. Wat is dat lichaam toch fantastisch!

Doelen

Er worden twee hoofddoelen geformuleerd die specifiek zijn voor het hele project. Dit zijn doelen op het gebied van kennis en vaardigheden. Aan het eind van het project worden deze doelen geëvalueerd met behulp van de succescriteria op het gebied van zelfregulering: de leerling kijkt terug en blikst vooruit.

Reflecteren

De reflectievragen bij de verschillende fases van het creatief proces kunnen tijdens en na iedere fase met de individuele leerling of de hele groep besproken worden. Zie ook de hand-out: [Rollen van de leerkracht](#).

Taalonderwijs

Wil je woorden uit dit project koppelen aan taalonderwijs? Raadpleeg dan de [begrippenlijst](#).

Algemene benodigdheden

Maak gedurende het hele project gebruik van de volgende ruimtes en materialen:

- klaslokaal met digibord
- speellokaal met de mogelijkheid muziek af te spelen met goed geluidsniveau

Let op: De opdrachten beschreven in dit project worden deels uitgevoerd in het klaslokaal en deels in het speellokaal. Het bekijken en bespreken van de filmfragmenten gebeurt in het klaslokaal. Voor de actieve dansopdrachten is een speellokaal of gymzaal nodig. Hier dien je muziek te kunnen afspelen met een goed geluidsniveau. Als je school geen geluidsapparatuur in de gymzaal heeft, kun je via CultuurSchakel gebruikmaken van een draagbare bluetoothspeaker waarmee je muziek kunt afspelen vanaf een laptop of mobiele telefoon. Wil je hiervan gebruikmaken, neem dan contact op met je cultuurcoach van CultuurSchakel.

2. Introductie

Hoofddoel kennis	De leerling legt uit welke bewegingsmogelijkheden zijn lichaam heeft.
Hoofddoel vaardigheid	De leerling maakt dansbewegingen met verschillende lichaamsdelen en het hele lichaam.

Benodigdheden

- grote vellen (behang)papier en krijt wanneer je kiest voor de opdracht 'Tekening 'mijn lichaam''

Aan de slag in de klas

Doorloop de volgende stappen:

1. Bekijk [het fragment](#) 'Ochtendgymnastiek' van *Sesamstraat*. Laat de leerlingen meteen meebewegen.
2. Bekijk de video '[Hannah tekent zichzelf](#)' van *Schooltv*. Laat de leerlingen zichzelf tekenen op een groot stuk papier. Bewaar deze tekeningen, ze kunnen gebruikt worden bij de verwerking van onderdeel 4 (opdracht 'Hoofd, schouders, knie en....?') en onderdeel 6 (opdracht 'Mijn fantastische lichaam').

3. Oriëntatie

Aan de slag in de klas

In de oriëntatiefase van de les voer je naar aanleiding van de introductie een [filosofisch gesprek](#). Dit is belangrijk voor het creatieve proces. Je kunt het filosofisch gesprek natuurlijk ook tijdens de andere lesonderdelen inzetten. Stel hierbij (een aantal van) onderstaande vragen:

Het filosofisch gesprek

Voer naar aanleiding van de introductie een filosofisch gesprek. Stel hierbij de onderstaande vragen:

- Wat is jouw lievelingslichaamsdeel? Kun je uitleggen waarom dat zo is?
- Doet jouw lichaam altijd wat jij wilt?
- Wat zou er gebeuren wanneer je geen lichaam meer hebt?

Oriëntatieopdracht: Hallo lichaam: wakker worden!

Doorloop onderstaande stappen:

1. Uitrekken
 - Laat alle leerlingen doen alsof ze, zittend op hun stoel, aan het slapen zijn.
 - Laat een zacht geluid horen (bijvoorbeeld een belletje) en alle leerlingen worden rustig wakker.
 - Laat ze hun lichaamsdelen ver uitstrekken om goed wakker te worden. Begin met armen: eerst een arm, de andere arm, allebei tegelijk. Doe dit ook met de benen en rug. Dan je hele lichaam ver uitstrekken.
2. Kloppen
Klop met je handen op je lichaam om het zogenaamd 'wakker' te maken. Doe dit lichaamsdeel voor lichaamsdeel. Op je hoofd en gezicht doe je het heel zachtjes met alleen je vingertoppen, als regendruppels op je huid.

Succescriterium	Bespreek met de leerlingen de opdracht(en): welke onderwerpen gaan zij onderzoeken de komende les of tijd? Formuleer vanuit het filosofisch gesprek en/of de oriëntatie-opdracht, samen met de leerlingen, een succescriterium waaraan zij werken. Een voorbeeld van een succescriterium bij dit project: De leerling geeft al dansend een eigen vorm aan verschillende handelingen en eigenschappen van zichzelf en dieren.
-----------------	--

4. Opdracht: Hoofd, schouders, knie en....?

In deze opdracht leren de leerlingen de verschillende lichaamsdelen kennen en benoemen. Dit gebeurt aan de hand van het idee dat je vastgeplakt zit. Telkens een ander lichaamsdeel zit vast aan je stoel, aan de grond of aan een andere leerling. Daarna gaan de leerlingen zogenaamd 'stempelen', waarbij ze in hun dans met telkens een ander lichaamsdeel de vloer aanraken alsof het een stempel is.

Subdoel kennis	De leerling legt uit hoe je met verschillende lichaamsdelen kunt doen alsof je ergens aan vast zit of stempelt.
Subdoel vaardigheid	De leerling beweegt met verschillende lichaamsdelen door te doen alsof die ergens aan vastzitten of alsof ermee gestempeld kan worden.

Benodigdheden

- uitgeprinte afbeeldingen van afdrukken van voeten en handen: [een paar voeten](#) - [paadje van voetafdrukken](#) - [handafdruk](#) voor de opdracht onder 'Uitvoeren'

Aan de slag in de klas

Doorloop de vaste onderdelen binnen elke projectopdracht: onderzoeken, uitvoeren en presenteren.

Onderzoeken

Voer onderstaande opdrachten uit of maak een keuze:

Dansfragment bekijken

Bekijk het dansfragment *Sticky Piece* van Hans van Maanen, in de uitvoering van Introdans.

Bespreek na aan de hand van vragen als:

- Wat heb je gezien?
- Wat gebeurt hier denk je?
- Met welke delen van hun lichaam zaten ze aan elkaar?

Ik en mijn stoel

Een actie=reactie-opdracht, de leerlingen bewegen op één plek.

De leerlingen zitten op hun stoel. Zorg dat ze een klein beetje ruimte om hun stoel hebben.

- Vertel dat hun stoel een beetje kleverig is en dat ze telkens met een ander deel van hun lichaam vastgeplakt raken.
- Noem steeds een ander lichaamsdeel; met dit lichaamsdeel raken de leerlingen hun stoel aan alsof ze daarmee vastplakken. Ze maken als vanzelf dan allerlei verschillende houdingen. Benoem:
 - handen
 - knieën
 - hoofd
 - ellebogen
 - één voet
 - één schouder
 - puntje van je neus
 - ...

Aan de slag in het speellokaal

Doorloop onderstaande stappen:

Vastgeplakt aan de vloer

Een bewegen-stop-opdracht, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

- Vertel de leerlingen dat wanneer de muziek klinkt, ze door het hele lokaal mogen lopen, huppelen en dansen. Zodra de muziek stopt, zitten hun voeten echter vastgeplakt en kunnen ze niet meer bewegen. Begint de muziek weer, dan laat de lijm los en kunnen ze weer verder dansen.

Doe dit enkele keren waarbij de leerlingen telkens ongeveer een halve minuut dansen en 5 tot 10 tellen stilstaan.

- Vertel dat er nu telkens een ander lichaamsdeel vastgeplakt zit aan de vloer wanneer de muziek stopt. Laat de leerlingen achtereenvolgens met verschillende lichaamsdelen 'vastplakken' in de stop van de muziek. Dat betekent dat ze dan met dat deel van hun lichaam de vloer aanraken. Zoals: knieën, rug, hoofd, handen, billen, buik e.d.

Muziek: *Samba Salad* van Bigi Kaiman

Vastplakken aan iemand anders

Een bewegen-stop-opdracht, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

Deze opdracht heeft dezelfde vorm als de vorige opdracht: als de muziek speelt lopen, huppelen of dansen alle leerlingen door het hele speellokaal. Zodra de muziek stopt, zitten ze zogenaamd 'vastgeplakt'.

Dit keer echter niet aan de vloer, maar aan een andere leerling. Ze zoeken iemand op en gaan tegen elkaar aan staan met bijvoorbeeld:

- hun handen
- neuzen
- rug
- voeten (ze kunnen hierbij gaan zitten en hun voetzolen in de lucht tegen elkaar aan houden)
- heupen etc.

Muziek: *Samba Salad* van Bigi Kaiman

Uitvoeren

Stempelen

Een bewegen-stop-opdracht, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

Voer onderstaande opdrachten uit:

1. Stempelen met je voeten

- Laat de leerlingen afbeeldingen zien van voetafdrukken: [Een paar voeten](#) en [Paadje van voetafdrukken](#).
- Vertel dat ze nu zelf zogenaamd verf aan hun voeten hebben en mogen stempelen door het hele speellokaal op de vloer, alsof het een groot vel papier is waarop ze een stempeltekening gaan maken. Denk hierbij aan: verschillende paadjes lopen zodat je slingerende lijnen maakt of rondjes, hinkelen zodat je telkens maar één voetafdruk maakt, springen, schuifelen zodat je strepen maakt.

Muziek: Chameleon but it doesn't speed up van Herbie Hancock

2. Stempelen met je handen

- Laat een afbeelding van een [handafdruk](#) zien.
- Laat de leerlingen opnieuw door het hele speellokaal zogenaamd stempelen, nu met hun handen. Ze kunnen bijvoorbeeld op handen en voeten gaan lopen of op verschillende plekken de vloer met hun handen aanraken.

3. Met andere lichaamsdelen

- Met je billen (de leerlingen schuiven zittend over de grond of lopen op handen en voeten met hun buik omhoog en gaan telkens even zitten om een 'stempel' te maken).
- Met je knieën (de leerlingen kruipen).
- Met je hoofd (de leerlingen verplaatsen zich op handen en voeten en raken telkens met hun hoofd de grond aan).
- Met je zij (de leerlingen schuiven zijwaarts liggend door het lokaal).

Stempeltekening

Dansimprovisatie, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

Laat de leerlingen zich voorstellen dat de vloer van het speellokaal een heel groot vel papier is. Hierop gaan ze een mooie stempeltekening maken. Hoe kunnen ze een stempeltekening maken met zoveel mogelijk verschillende stempels? Het hele papier moet vol!

Zo dansen de leerlingen door het hele speellokaal waarbij ze met telkens andere lichaamsdelen de grond aanraken en daardoor op allerlei verschillende manieren voortbewegen zoals op handen en voeten, op hun tenen, op hun billen, schuivend op hun buik e.d.

Begeleid de leerlingen door vanaf de kant vragen te stellen: 'Heb je al met je knieën gestempeld?', 'Kun je ook net je neus stempelen?'.

Muziek: *Chameleon but it doesn't speed up* van Herbie Hancock

Presenteren

Doe onderstaande opdrachten of maak een keuze:

1. Dansen voor elkaar
Verdeel de klas in twee groepen. De ene helft is publiek en kijkt, de andere helft danst de 'stempeltekening' uit de vorige opdracht.
2. Tekening 'Mijn lichaam'
Wanneer de leerlingen bij het oriëntatie-onderdeel hun lichaamsomtrek hebben getekend op een groot vel papier, kunnen zij nu hun lichaam in gaan kleuren.
Maak een tentoonstelling van deze tekeningen.

Reflecteren

Reflectie subdoelen	Met welk lichaamsdeel kon je de origineelste stempels maken?
Reflectie proces	Welk lichaamsdeel was het lastigst om te laten bewegen?

5. Opdracht: Kijk eens wat ik kan!

In deze opdracht onderzoeken de leerlingen allerlei bewegingsmogelijkheden van hun lichaam. Dat doen ze eerst met alleen hun handen, dan met hun voeten en ten slotte met hun hele lijf. Naar aanleiding van een dansfragment maken ze dansbewegingen als draaien, rollen en springen.

Hierbij is aandacht voor hun eigen voorkeuren (wat doe ik graag?) en talenten (wat kan ik goed?).

Subdoel kennis	De leerling benoemt dansbewegingen als draaien, rollen en springen.
Subdoel vaardigheid	De leerlingen dansen met afzonderlijke lichaamsdelen en met hun lichaam als geheel.

Aan de slag in de klas

Doorloop de vaste onderdelen binnen elke projectopdracht: onderzoeken, uitvoeren en presenteren.

Onderzoeken

Doorloop onderstaande stappen:

1. Bekijk het dansfragment *Wie ben jij?* van dansgezelschap Sally.
2. Wat kun jij heel goed?
Vraag de leerlingen daarna welke beweging zij goed kunnen maken. Laat telkens een leerling die dit wil, dit voordoen in het midden van de kring.
Bijvoorbeeld:
 - Een 'kunstje' zoals op één been staan of je voet in je nek leggen.
 - Sterk zijn: je spierballen laten zien of iets zwaars optillen.
 - Snel zijn: heel snel met je voeten trappelen.
 - Heel hoog springen.
 - Doodstil kunnen blijven staan als een standbeeld, zonder iets te bewegen.
 - Je oren laten bewegen.
3. Bekijk het dansfragment van *Infinite flow*
Bespreek na aan de hand van vragen als:
 - Wat heb je gezien?
 - Heb je iets gezien wat jij ook kunt? Heb je iets gezien wat jij niet kunt?
 - Benoem met elkaar de bewegingen, bijvoorbeeld rollen, draaien etc., die te zien zijn en vraag de leerlingen wie dat ook kan.

Aan de slag in het speellokaal

Doe onderstaande opdrachten of maak een keuze.

Wat kunnen mijn handen?

Opdracht met voor- en nadoen in een kring, de leerlingen dansen op één plek.

Ga met de leerlingen in een kring staan of zitten. Vraag aan de leerlingen wat je handen allemaal kunnen doen en voer elk antwoord meteen op muziek uit, waarbij je dezelfde beweging enige tijd blijft herhalen.

Denk aan bewegingen als:

- zwaaien
- in je handen wrijven
- boksen
- wapperen met je handen
- rondjes draaien met je handen
- zogenaamd aaien
- wijzen

Muziek: *Libertango* van Astor Piazzolla

Wat kunnen mijn voeten?

Opdracht met voor- en nadoen in een kring, de leerlingen dansen op één plek.

Herhaal bovenstaande opdracht, maar nu met bewegingen van de voeten. Laat telkens een leerling iets benoemen wat onze voeten kunnen en laat dit uitvoeren terwijl jullie op één plek blijven staan.

Bijvoorbeeld:

- trippelen
- stampen
- huppelen
- schoppen (schopbeweging maken zonder iets te raken)
- springen

Muziek: *Birdwalk* van Herbie Mann

En wat kan mijn lichaam nog meer?

Een bewegen-stop-opdracht, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

- Bespreek kort met de leerlingen welke bewegingen je lichaam allemaal nog meer kan maken. Herinner ze nog even aan het dansfragment met de bewegingen rollen, draaien, springen en vliegen.
- Benoem klassikaal telkens één manier van bewegen.
- Zet de muziek op, alle leerlingen gaan nu op deze manier bewegen.
- Herhaal dit met een aantal verschillende bewegingsvormen. Per bewegingsvorm kan er nog gevarieerd worden. Bijvoorbeeld:
- lopen (kun je ook zijwaarts lopen, heel langzaam lopen, heel snel?)
- springen (kun ook heel snel springen, heel hoog, heel ver?)
- rollen (kun je je klein maken en rollen?)
- kruipen (kun je ook achteruitkruipen?)
- huppelen (kun je heel hoog huppelen?)
- draaien (kun je heel laag draaien, kun je op één been draaien?)

Muziek: *Birdwalk* van Herbie Mann

Uitvoeren

Kijk eens wat ik kan!

Een bewegen-stop-opdracht, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

- Laat alle leerlingen verspreid door het lokaal op de grond zitten.
- Vraag of er leerlingen zijn die willen laten zien wat zij met hun handen, voeten of hele lichaam kunnen. Laat één leerling iets voordoen.
- Zet hierna de muziek aan, de hele groep gaat het nu nadoen.
- Zet na ongeveer een minuut de muziek weer stil, de leerlingen gaan op de grond zitten. Laat dan een volgende leerling iets voordoen, enz.
- De leerlingen gebruiken hierbij dansbewegingen die gemaakt zijn bij 'onderzoeken' of verzinnen misschien nieuwe bewegingen.

Muziek: [Air à danser](#) van Penguin Café Orchestra

Presenteren

Eén voor één

Een oversteekoefening in de kring

Alle leerlingen zitten in een kring op de grond.

- Laat telkens één leerling oversteken naar een andere leerling in de kring op een zelfgekozen manier, iets wat ze goed kunnen of leuk vinden om te doen.
- Aangekomen aan de overkant gaat de leerling zitten op de plek van de andere leerling; die leerling staat op en steekt op een eigen manier over naar een volgende leerling.

Dit gaat door tot alle leerlingen aan de beurt geweest zijn.

Muziek: [Air à danser](#) van Penguin Café Orchestra

Reflecteren

Reflectie subdoelen	Welke dansbeweging kon jouw lichaam heel erg goed?
Reflectie proces	Welke bewegingen had je nog nooit eerder gemaakt?

6. Opdracht: Mijn fantastische lichaam

In deze laatste opdrachten dansen de leerlingen naar aanleiding van dieren. Elk dier heeft weer andere specifieke eigenschappen, bijvoorbeeld snelheid of kracht. Gebaseerd op zes dieren dansen de leerlingen krachtig, snel, soepel, springend, zwevend en met lang uitgestrekte ledematen. Uiteindelijk kiezen ze de eigenschap die ze het liefste zouden willen hebben of die het beste bij hen past.

Het hele project kan worden afgesloten met een danspresentatie van enkele opdrachten uit het project of door de in de introductie getekende lichaamsomtrek verder uit te werken met de wensen en fantasieën die de leerlingen hebben over hun fantastische lichaam.

Subdoel kennis	De leerling legt uit hoe je eigenschappen van dieren in dans kunt vertalen.
Subdoel vaardigheid	De leerlingen dansen als het dier dat ze graag zouden willen zijn door eigenschappen als sterk, snel of soepel te verbeelden.

Benodigdheden

- print de dierenafbeeldingen [uit de bijlage](#) op A4-formaat (Illustrator: Babette Wagenvoort). De illustraties zijn gemaakt om in zwart/wit (grijs-tonen) op A4 geprint te worden. Bij het printen moeten de instellingen van de printer staan op 'ware grootte'.

Aan de slag in de klas

Doorloop de vaste onderdelen binnen elke projectopdracht: onderzoeken, uitvoeren en presenteren. Aan het eind van deze opdracht staan evaluatievragen die betrekking hebben op het hele project.

Onderzoeken

Voer onderstaande opdrachten uit:

Kijk wat die kan!

Bekijk met de leerlingen de [zes afbeeldingen](#) van dieren. Bespreek wat deze dieren bijzonder goed kunnen met hun lijf. Vraag aan de leerlingen wie dat ook kan en dat wil laten zien.

- Beer: is groot en sterk.
Hoe groot en sterk kunnen wij ons maken?
- Vlieg: is klein en snel.
Hoe klein kunnen wij ons maken? Hoe snel kun je trappelen met je voeten?
- Slang: is heel soepel.

Kunnen wij heel soepel kronkelen met ons hele lijf?

- Vogel: zweeft hoog in de lucht.
Kunnen wij dat ook? Kunnen we net doen alsof?
- Sprinkhaan: springt hoog en ver.
Hoe hoog kunnen wij springen?
- Giraffe: is heel lang.
Hoe lang kunnen wij ons maken?

Aan de slag in het speellokaal

Dat kunnen wij ook!

Een bewegen-stop-opdracht, de leerlingen dansen door het hele speellokaal.

Neem de [zes afbeeldingen](#) van dieren mee naar het speellokaal.

Laat alle leerlingen verspreid door het lokaal op de grond zitten. Elk dier wordt gedanst vanuit de specifieke kwaliteiten van dit dier. Benoem, terwijl de leerlingen aan het dansen zijn, de extra suggesties waarmee zij hun dans kunnen verrijken. Laat de leerlingen na elk gedanst dier weer even gaan zitten op de grond en introduceer dan het volgende dier. Speel bij elk dier andere muziek af. Wanneer je niet per dier een apart muzieknummer wilt gebruiken, kun je ook kiezen voor: [Whiskey on the Mississippi](#) van Kevin MacLeod

- Beer: Hoe groot kun je jezelf maken? Hoe groot kun je je passen maken? Kun je je sterke voorpoten meebewegen? *Muziek: [Het Schoolplein](#) van Herman van Veen.*
- Muis: hoe klein kun je je maken? Kun je heel snel met je voeten trappelen? En af en toe heel stil zitten? *Muziek: [Rondo alla Turca](#) van Mozart.*
- Slang: Laat je hele lijf soepel kronkelen. Kun je daarbij ook omhoog en omlaag bewegen? Kun je je helemaal oprollen? En weer uitrollen? Zachtjes over de grond glijden zonder geluid te maken? *Muziek: [Sehr Oyounik](#) van Hossam Ramzy.*
- Vogel: maak van je armen grote vleugels. Hoe maken ze vleugelslagen? Zweef met grote cirkels. Zweef langzaam omhoog en omlaag. *Muziek: [Morgenstimmung](#) van Edvard Grieg.*
- Sprinkhaan: Hoe hoog kun je springen? Kun je ook kleine sprongetjes maken? Kun je ook ver springen? Van links naar rechts? *Muziek: [Kangourous](#) van Saint Saens.*
- Giraffe: Strek je heel lang uit! Til één been op en maak het zo lang mogelijk. Doe dat ook met je andere been. Hoe lang kun je je nek maken? En je rug? Loop nu met je lange poten en lange rug rond, blijf af en toe stil staan bij een boom en maak je nog langer om wat blaadjes te plukken. *Muziek: [String Quartet no 11 in e flat major](#) van Mozart.*

Uitvoeren

Voer de volgende opdrachten uit:

Mijn verander-lichaam

1. Leg de zes afbeeldingen van dieren verspreid op de grond in het speellokaal. Vertel de leerlingen dat ze gaan 'veranderdansen'; elke keer worden ze een ander dier en kunnen ze heel speciale dingen die dit dier kan.

Laat één leerling dit eenmaal voordoen. Deze leerling:

- gaat bij een afbeelding staan
- danst als dit dier bij de afbeelding vandaan door het hele speellokaal
- gaat vervolgens naar een volgende afbeelding toe, en
- verandert dan in het dier van die afbeelding
- gaat weer ronddansen als dit dier, etc.

Zet de muziek aan. (*Whiskey on the Mississippi* van Kevin MacLeod). De leerlingen kiezen een afbeelding. Op muziek dansen ze van afbeelding naar afbeelding. Blijf de leerlingen stimuleren om te dansen vanuit de bijzondere eigenschappen van het betreffende dier. Laat eventueel leerlingen die deze eigenschappen heel duidelijk vertalen in hun dans (echt hele grote stappen, super snelle trippelvoeten, krachtige sprongen etc.), dat even voordoen.

Let op: gebruik voor deze opdracht één specifiek muzieknummer.

Muziek: *Whiskey on the Mississippi* van Kevin MacLeod

Dit wil ik kunnen!

De leerlingen kiezen een dier dat verbeeldt wat ze het liefste willen zijn of kunnen. Willen ze heel snel zijn, heel sterk, heel groot, heel soepel? Zo ontstaan er groepjes van leerlingen die hetzelfde dier hebben uitgekozen.

Laat elk groepje nog eenmaal kort dansen vanuit de speciale eigenschappen van dit dier. Na elkaar komen zo alle groepjes aan de beurt.

De overige leerlingen kijken toe vanaf de zijkant.

Stimuleer de dansende leerlingen door, terwijl ze dansen, enkele vragen te stellen zoals hierboven benoemd bij de opdracht 'Dat kunnen wij ook!' (hoe groot kun je jezelf maken?; kun je heel snel met je voeten trappelen?; kun je je helemaal oprollen?; kun je ook kleine sprongetjes maken?; kun je ook ver springen, van links naar rechts? enzovoort.).

Muziek: gebruik de muziek apart per dier (benoemd bij opdracht 'Dat kunnen wij ook!') of gebruik *Whiskey on the Mississippi* van Kevin MacLeod

Presenteren

Doe onderstaande opdrachten of maak een keuze:

Dansvoorstelling

Maak een compilatie van drie verschillende dansopdrachten uit dit project. Bijvoorbeeld:

- **Mijn lichaam: wat heb ik allemaal?**
De leerlingen laten zien welke lichaamsdelen ze hebben aan de hand van de opdracht 'vastgeplakt aan iemand anders', waarbij ze afwisselend huppelen op muziek en in een stop van de muziek met telkens een ander lichaamsdeel zitten vastgeplakt aan een andere leerling.
- **Wat kan mijn lichaam allemaal?**
Noem telkens een bewegingswoord dat de leerlingen meteen in dansbeweging laten zien. Gebruik daarvoor de verschillende begrippen uit de opdrachten, zoals: zwaaien, trippelen, springen, draaien, stampen, rollen en huppelen.
- **Mijn fantastische lichaam**
Voer de opdracht 'Dit wil ik kunnen' uit, waarbij kleine groepjes leerlingen dansen als het dier dat ze graag zouden willen zijn.

Begeleid de leerlingen terwijl ze dansen, door mee te praten met ondersteunende tekst. Zoals: 'Ik zie hele snelle trippelpasjes', 'Wij kunnen heel goed stampen met onze voeten' en 'Kijk eens wat voor lange poten die giraffe heeft'.

Tekening 'Mijn fantastische lichaam'

Laat de leerlingen de tekening van hun lichaamsomtrek verder uitwerken vanuit het idee 'Mijn fantastische lichaam'. Ze kunnen zichzelf vleugels geven, extra voeten, een extra paar ogen, etc.

Reflecteren

Reflectie subdoelen	Tijdens welke bewegingen voelde je je net als het dier dat je zou willen zijn?
---------------------	--

Evalueren

Besprek met de leerlingen het doorlopen proces aan de hand van onderstaande vragen:

- Heb je iets gedaan met je lichaam waarvan je niet wist dat je het kon?
- Is er een bepaald stukje van je lichaam dat het allerliefste danst?
- Is er iets wat je graag nog een keer zou willen doen?

Eindreflectie: zelfregulatie terugkijkend	Heb je iets gedaan met je lichaam waarvan je niet wist dat je het kon?
Eindreflectie: zelfregulatie vooruitkijkend	Is er een bepaald stukje van je lichaam dat het allerliefste danst?