



Project: Dans & Sport

Dans

Identiteit, Groep 5-6

Sport en dans hebben allebei met bewegen te maken. Maar wat zijn precies de verschillen en overeenkomsten? En wat past het beste bij jou? De leerlingen gaan op onderzoek uit. Ze kijken welke bewegingen karakteristiek zijn voor een bepaalde sport- of dansstijl en maken in groepjes een promotie-act voor hun favoriete sportvereniging of dansschool. Vervolgens kiezen de leerlingen voor hun favoriete dansstijl of hun favoriete sport en maken een 'mix-dans' van sport- en dansbewegingen. Tot slot maken ze deze dans af met verschillende opstellingen in de ruimte. Een presentatie op het schoolplein, sportveld of een plein in de buurt kan een fantastische afsluiting zijn.

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, 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 vertellen, aansluitend 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

Sport en dans hebben allebei met bewegen te maken. Maar wat zijn precies de verschillen en overeenkomsten? En wat past het beste bij jou? De leerlingen gaan op onderzoek uit. Ze kijken welke bewegingen karakteristiek zijn voor een bepaalde sport- of dansstijl. Ze bedenken in groepjes een promotie-act voor hun favoriete sportvereniging of dansschool en ze maken een 'mix-dans' van sport- en dansbewegingen. Deze dans kan uitgevoerd worden op bijvoorbeeld het schoolplein, sportveld of een plein in de buurt.

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 blikkt 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](#).

Benodigdheden

Bij elke opdracht staat een opsomming van benodigdheden weergegeven.

Let op: voor de actieve dansopdrachten is een speellokaal of gymzaal nodig. Hier dien je muziek te kunnen afspelen met een goed geluidsniveau. Als de 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 jouw cultuurcoach van CultuurSchakel.

2. Introductie

Hoofddoel kennis	De leerling benoemt bewegingen en opstellingen die kenmerkend zijn voor verschillende dansen en sporten.
Hoofddoel vaardigheid	De leerling zet bewegingen uit de dans en sport die het beste bij hem/haar/hen passen om in een eigen dans.

Benodigdheden: n.v.t.

Aan de slag in de klas

Doorloop de volgende stappen:

1. Bekijk onderstaande videofragmenten:
 - preview van de NTR-televisieserie [Voetballers dansen niet!](#).
 - trailer van de voorstelling [The Match](#) van Ballet van Leth.
 - [Soccer Ball Handling to La Raspa \(Mexican Hat Dance\)](#)
2. Bespreek met elkaar na aan de hand van onderstaande vragen.
 - Hoe zie je of iemand een danser of een voetballer is?
 - Heb je bewegingen gezien die zowel in voetbal als in dans gemaakt worden?
4. Laat de leerlingen achter of naast hun stoel staan. Geef enkele korte bewegingsopdrachten die de leerlingen meteen uitvoeren. Ze blijven hierbij op één plek staan.
 - dribbelen
 - springen
 - de grond aantikken
 - koppen (doen alsof je een bal weggooit)
 - uitstrekken
 - draaien
5. Herhaal deze opdrachten, maar gebruik nu de volgende muziek: [Move your Body](#) van Beyoncé (vanaf 30 sec.). Vraag de leerlingen wat het verschil is tussen de bewegingen maken zonder en met muziek.

3. Oriëntatie

Benodigdheden

- vellen A3-papier
- teken- en schrijfmateriaal

Aan de slag in de klas

Het filosofisch gesprek

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:

- Wat doe jij liever: dansen, voetballen of geen van beide?
- Kun je uitleggen waarom je iets graag doet, of is dat eigenlijk niet goed uit te leggen?
- Voelt sporten anders dan dansen?
- Is dans een sport? Kun je uitleggen waarom je denkt van wel of van niet?

Oriëntatieopdracht

Doorloop de volgende stappen:

1. Inventariseer welke leerlingen aan sport of dans doen.
2. Vraag welke leerlingen een beweging uit de warming-up van hun sport of dans willen voordoen. (De beweging mag niet te veel ruimte innemen, alle leerlingen moeten deze na kunnen doen achter hun stoel.) Laat telkens één van deze leerlingen voor de klas staan en de beweging een aantal keren achter elkaar voordoen. De andere leerlingen staan achter hun stoel en doen de beweging meteen mee. Dit kan met of zonder muziek: *Move your Body* van Beyoncé (vanaf 30 sec.).
3. Laat de leerlingen tweetallen maken en geef per tweetal één vel A3-papier. Ze kiezen voor een bepaalde sport of voor dans (dat kan dans in het algemeen zijn of een specifieke dansstijl zoals breakdance of klassiek ballet) en schrijven dat groot in het midden. Ze gaan nu bedenken wat je goed moet kunnen voor deze sport of dans en schrijven dat kriskras op het papier. Welke vaardigheden heb je nodig? Denk aan: snelheid, souplesse, balans, wendbaarheid, kracht, inzet, concentratie, doorzettingsvermogen, motivatie, muzikaliteit, samenwerking, richtingsgevoel, bewegingen mooi kunnen uitvoeren.
4. Laat telkens twee duo's bij elkaar zitten: een tweetal dat een sport als onderwerp heeft en een tweetal dat dans (of een dansstijl) als onderwerp heeft. Laat hen alle verschillen en overeenkomsten opzoeken die ze hebben opgeschreven op hun vellen papier.
5. Mogelijkheid tot verdieping: bekijk aflevering 1 van de NTR-televisieserie *Voetballers dansen niet!*.

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 voert een eigen mix-dans uit waarin kenmerkende bewegingen en opstellingen uit de dans en sport verwerkt zijn.
-----------------	--

4. Opdracht: Promoot je club

In de eerste opdracht staan de leerlingen stil bij de sport of dansstijl die hen aanspreekt. Ze onderzoeken welke vaardigheden je nodig hebt voor deze sport of dansstijl en welke bewegingen daarbij passen. Die verwerken ze in een promotie-act voor 'hun club', waarin ze ook tot uitdrukking laten komen wat er zo leuk en boeiend is aan hun sport of dans.

Subdoel kennis	De leerling benoemt bewegingen die karakteristiek zijn voor een bepaalde dans of sport.
Subdoel vaardigheid	De leerling danst een wervende promo-act met daarin kenmerkende bewegingen van de gekozen dans of sport.

Benodigdheden

Eventueel bijpassende kleding en attributen voor bij de presentatie van deze opdracht.

Aan de slag in de klas

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

Onderzoeken

Doorloop de volgende stappen:

1. Bespreek met de leerlingen wie na schooltijd een sport of dans Sommige sporten of dansen doe je in je eentje en sommige doe je met een team bij een sportvereniging of dansschool. Laat de leerlingen hun eigen sportclub of dansschool bedenken, waar ze allemaal lid van zijn. Wat voor club of school is dit?
2. De leerlingen maken groepjes van circa vier leerlingen en kiezen met hun groepje of ze een sportclub of een dansclub willen zijn.
 - Sport kan elke soort sport zijn die door de leerlingen wordt aangedragen.
 - Dans kan dans in het algemeen zijn of een specifieke dansstijl zoals breakdance, streetdance, moderne dans, klassieke dans, ballet, freestyle of andere dansen die de leerling kent.
3. De leerlingen benoemen in hun groepjes wat ze leuk vinden aan deze sport of dansstijl. Ze noteren over welke vaardigheden je moet beschikken (bijvoorbeeld snelheid, kracht, lenigheid) en welke je moet ontwikkelen. Ze kunnen hiervoor gebruikmaken van de notities uit de oriëntatieopdracht of onderzoek doen op internet.
4. Elk groepje bedenkt drie tot vijf bewegingen die specifiek zijn voor hun dansstijl of sport; bewegingen die je nodig hebt of leert wanneer je de sport of dans beoefent. Bijvoorbeeld: een snelle dribbel, een balanspositie, een beweging om je spieren te stretchen, een soepele val (denk aan vechtsport), een hoge sprong.
5. Elk groepje zet de gekozen bewegingen achter elkaar en oefent de serie een paar keer. Ze kiezen zelf of ze hun bewegingen op muziek willen uitvoeren. Zo ja, dan oefenen ze een keer in het ritme van de muziek.
6. De groepjes laten hun korte serie bewegingen aan de rest van de klas zien. Bespreek na aan de hand van onderstaande reflectievragen.

Laat leerlingen hun eigen muziek uitkiezen om hun bewegingen op te laten zien of kies uit één van onderstaande nummers:

- [Beggin \(instrumental\) van Chris Lake en Aluna](#)
- [Running blind \(instrumental\) van Aluna, Tchami en Kareen Lomax](#)
- [C's up van Honey Dijon](#)

Uitvoeren

Stel je voor: jullie sportclub of dansschool wil nieuwe leden werven. Kunnen de leerlingen hiervoor een wervende promotie-act maken? Aan de act moet je kunnen zien wat je hier leert en wat er leuk is aan deze plek. Dat doen de groepjes met bewegingen die bij hun dansstijl of sport horen. Volg daarna de volgende stappen:

1. Elk groepje kiest enkele bewegingen. Ze gebruiken hierbij de ideeën uit het onderzoek.
2. Ze zetten de verschillende bewegingen in een vaste volgorde en oefenen dat met elkaar.
3. Ze bedenken wat ze nog willen toevoegen aan hun promotie-act: een yell of slogan, gebruiken ze attributen of bijpassende kleding?
4. Zorg dat ze een duidelijk begin en eind verzinnen.
5. Muziek: de groepjes kiezen zelf of ze de act met of zonder muziek maken. Ze kunnen een nummer naar keuze gebruiken.

Presenteren

Maak een keuze uit onderstaande presentatievormen en laat de leerlingen samen overleggen hoe ze voor de aankleding kunnen zorgen.

- Elke groep ('club') geeft een demonstratie van hun promotie-act aan de rest van de klas.
- Elke groep laat hun promotie-act zien aan een andere klas. De leerlingen in het publiek geven na afloop aan of ze in de presentatie hebben gezien wat je kunt leren bij de club en wat er leuk is aan de club.
- Maak een promotiefilmpje. De groep kiest een locatie (voetbalveldje, gymlokaal) en maakt een eenvoudig filmpje. Presenteer de filmpjes op de website van de school.

Reflecteren

Reflectie subdoelen	Aan welke bewegingen tijdens de promo-act was jouw sport of dans duidelijk te herkennen?
Reflectie proces	Welke promo-act was zo wervend dat je die sport of dans wel eens zou willen doen?

5. Opdracht: Mixen

Dansers en sporters: kunnen ze van elkaar leren? In deze tweede opdracht voegen de leerlingen dans- en sportbewegingen samen tot één korte danscombinatie. De leerlingen doen dit door in de onderzoeksfase zoveel mogelijk specifieke sport- en dansbewegingen te inventariseren. Met deze informatie maken ze in groepjes hun nieuwe dansmix.

Subdoel kennis	De leerling legt uit hoe je kenmerkende bewegingen uit sport en dans kunt samenvoegen in een mix-dans.
Subdoel vaardigheid	De leerling zet in een groepje vier verschillende bewegingen in een volgorde en voert deze uit in de maat van de muziek.

Benodigdheden: n.v.t.

Aan de slag in de klas

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

Onderzoeken

Splits de klas op in twee groepen: leerlingen die kiezen voor 'sport' en leerlingen die kiezen voor 'dans'. Verdeel beide groepen in twee- of drietallen en laat hen onderstaande opdracht uitvoeren.

De sporters

De sporters inventariseren per groepje zoveel mogelijk verschillende bewegingen die ze maken. Bijvoorbeeld: lopen, rennen, zwemmen, sprinten, versnellen, vertragen, dribbelen, hooghouden, koppen, schieten, scoren, juichen, vallen, springen, draaien, serveren, landen, bovenhands, onderhands, gooien, blokkeren. Benadruk hoe de beweging wordt uitgevoerd. Bijvoorbeeld: snel, krachtig, hoog, laag, zijwaarts. Ze schrijven dit op.

De dansers

De dansers inventariseren per groepje zoveel mogelijk verschillende dansbewegingen. Besteed ook aandacht aan hoe deze worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld: krachtig, schoppend, uitgestrekt, ritmisch, laag, hoog, snel, langzaam/slow-motion, met stops, lenig, soepel, sierlijk. Ze schrijven dit op of, wanneer het moeilijk te beschrijven is, onthouden enkele dansbewegingen.

Mogelijkheid voor verdieping: bekijk aflevering 2 van de NTR-televisieserie [Voetballers dansen niet!](#).

Uitvoeren

Mixdans van sport en dans

Een compositieopdracht, de leerlingen maken in groepjes een korte dans.

Doorloop de volgende stappen:

1. Maak groepjes van vier leerlingen met in elk groepje twee dansers en twee sporters.
2. Per groepje bedenken zowel de dansers als de sporters twee bewegingen. In totaal zijn er dan vier verschillende bewegingen. Deze bewegingen zetten ze met elkaar in een volgorde. Zo ontstaat een korte danscombinatie. Bijvoorbeeld:
 - beweging 1: joggen;
 - beweging 2: doen alsof je tegen een bal schopt;
 - beweging 3: een draai;
 - beweging 4: een freeze (stilstaande danshouding).
3. De leerlingen oefenen hun danscombinatie in de maat van de muziek. Kies met de klas een muziknummer uit of gebruik *Move your Body* van Eiffel 65. Ze oefenen ook op het gezamenlijk en tegelijkertijd uitvoeren van hun danscombinatie.
4. Verdiepingsmogelijkheid: laat twee of drie groepjes hun vier bewegingen aanleren aan de rest van de klas. Zet deze twee of drie stukjes achter elkaar zodat er één langere dans ontstaat die met de hele klas kan worden uitgevoerd.

Presenteren

Maak een keuze uit onderstaande presentatievormen.

- Koppel twee groepjes aan elkaar die hun werk aan elkaar presenteren. Na afloop bespreken de groepjes de uitvoeringen met elkaar aan de hand van de reflectievragen.
- Elk groepje laat zijn eigen korte dans zien aan de hele klas. Ze herhalen hun danscombinatie drie keer achter elkaar. Geef van tevoren tijd om te oefenen.
- Wanneer er een gemeenschappelijke dans gemaakt is door de hele klas, kan de ene helft van de klas de dans laten zien aan de andere helft van de klas.

Reflecteren

Reflectie subdoelen	Aan welke beweging in de mix-dans kon je niet meer zien of het een sport- of een dansbeweging was?
Reflectie proces	Hoe is het jullie gelukt om één geheel te maken van de verschillende bewegingen?

6. Opdracht: Onze opstelling

Tot slot onderzoeken de leerlingen verschillende opstellingen in de ruimte. Hiervoor worden zowel opstellingen uit de sport als uit de dans gebruikt. Hierna gaan ze hun korte 'dansmix' uit de vorige opdrachten verder uitwerken door duidelijke opstellingen te kiezen. Bijvoorbeeld in een rij, in een kring of tegenover elkaar staan.

Subdoel kennis	De leerling benoemt verschillende opstellingen uit de dans en sport.
Subdoel vaardigheid	De leerling voert de mix-dans uit met verschillende opstellingen in de ruimte.

Benodigheden

Eventueel bijpassende kleding en attributen voor bij de presentatie van deze opdracht.

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

Doorloop de volgende stappen:

1. De leerlingen onderzoeken verschillende opstellingen die bij sporten voorkomen. Denk hierbij aan de opstelling op het veld bij wedstrijden, de opstellingen die gebruikt worden tijdens een training (in een lange rij achter elkaar gaan staan om na elkaar op goal te schieten, in een cirkel rennen, in tweetallen tegenover elkaar staan), de opstelling voor op een foto.
2. De leerlingen onderzoeken welke opstellingen er in dans voorkomen. Gebruik hierbij eigen ervaringen tijdens het dansen, en afbeeldingen of filmpjes van Denk aan in een rij, in een kring, twee aan twee.
3. Benoem alle opstellingen die gevonden zijn en bespreek welke er zowel in de sport als bij dans voorkomen.

Voer onderstaande opdrachten in het speellokaal uit.

Zoveel mogelijk verschillende opstellingen maken met elkaar

Een actie-reactie-opdracht, de leerlingen bewegen door het hele speellokaal.

Benoem telkens een opstelling zoals die gevonden is in de vorige opdracht. De leerlingen maken deze opstelling zo snel mogelijk, liefst zonder hierbij te praten. Wanneer dit gelukt is, benoem je een volgende opstelling die ze dan weer zo snel mogelijk maken. Bijvoorbeeld:

- Maak een kring.
- Maak tweetallen en verspreid je over het lokaal.
- Maak rijen van vier naast elkaar.
- Maak een V-vorm.
- Maak een rij van klein naar groot.
- Maak een vierkant.
- Maak een rij met de grootste leerlingen in het midden en de kleinste leerlingen aan de buitenkanten.
- Maak een zigzaglijn.

Op muziek

Herhaal de vorige opdracht, maar nu op muziek. De leerlingen verplaatsen zich van de ene opstelling naar de andere in de maat van de muziek. Dat kan lopend of met een zelfgekozen pas. Bijvoorbeeld: dribbelen, joggen, huppelen, overkruispas, aanschuifpas.

Muziek: *Night Run* van René Aubry.

Uitvoeren

Opstellingen toevoegen aan je dansmix

Een compositie-opdracht, de leerlingen maken in groepjes een korte dans.

Doorloop de volgende stappen:

1. De leerlingen werken in dezelfde groepjes als in de tweede opdracht ('Mixer'). Ze herhalen voor zichzelf de korte danscombinatie die ze gemaakt hebben in deze opdracht.
2. Ze kiezen twee of drie opstellingen uit die ze willen gebruiken in deze danscombinatie.
Bijvoorbeeld:
 - joggen: in een rijtje naast elkaar;
 - doen alsof je tegen een bal schopt of slaat met een racket: in tweetallen tegenover elkaar;
 - een draai: we blijven tegenover elkaar staan;
 - een freeze: in een cirkel.
3. Ze bedenken overgangen om van de ene naar de andere opstelling te bewegen. Bijvoorbeeld:
 - in een rijtje en al joggend verplaatsen naar;
 - tweetallen tegenover elkaar;
 - na de draai tegenover elkaar gaan ze dribbelend naar;
 - een cirkel en maken daar de freeze.
4. De groepjes oefenen deze danscombinatie enkele keren achter elkaar.
5. Wanneer je in de tweede opdracht een klassendans hebt gemaakt, kun je deze dans verder uitwerken door verschillende opstellingen te maken binnen deze dans.

Muziek: gebruik een muziknummer naar keuze van de leerlingen of uit één van de vorige opdrachten.

Presenteren

De leerlingen presenteren hun uiteindelijke dans op muziek aan publiek, bijvoorbeeld aan ouders/verzorgers of een andere klas. Bedenk met de klas een geschikte locatie (voetbalveld, gymzaal, schoolplein, straat). De leerlingen kunnen eventueel bijpassende kleding aantrekken, zoals trainingsbroeken of sportshirts.

Reflecteren

Reflectie subdoelen	In welke opstelling voelde jij je het prettigst?
---------------------	--

Evalueren

Bespreek met de leerlingen het doorlopen proces aan de hand van onderstaande vragen.

- Is je kijk op dans of sport veranderd na het werken aan de opdrachten?
- Zie jij overeenkomsten tussen dans en sport? Zo ja, welke?
- Wat is voor jou een belangrijk verschil tussen dans en sport?
- Hoe verliep de samenwerking tijdens de verschillende opdrachten?
- Is er iets waar je graag op door zou willen gaan?

Eindreflectie: zelfregulatie terugkijkend	Op welke manier lijken dans en sport op elkaar?
Eindreflectie: zelfregulatie vooruitkijkend	Wat zou je willen toevoegen aan jouw mix-dans, zodat het nog beter bij jou past?