

PRAKTIJK

KATERN

Bewegen en muziek: de kracht van creativiteit

Hoe Dance Creator tool een nieuwe impuls geeft aan bewegen en muziek

Op veel scholen is bewegen en muziek een ‘vergeten’ onderdeel. Hoewel dans een geweldige manier is om leerlingen fysiek uit te dagen en de creativiteit te stimuleren, lijkt dit nog te weinig aan bod te komen in de gymles. Het staat niet altijd standaard op de menukaart, terwijl jongeren zich tegenwoordig massaal online met muziek en dans bezighouden. Deze kans kunnen wij als vakcollega’s niet laten liggen. Dit is hét moment om bewegen en muziek weer nieuw leven in te blazen. Good2Move speelt daarop in met de Dance Creator: een digitaal leer-middel dat dans op een toegankelijke en inspirerende manier in de gymzaal brengt. Ontdek hoe jij bewegen en muziek weer tot leven brengt. | Erik Meulman

Basisvoorwaarde

Met de populariteit van apps zoals TikTok kun je stellen dat er tegenwoordig meer aandacht is voor dans en muziek dan voorheen. Zeker nu we zien waar jongeren veel van hun vrije tijd aan besteden, biedt dat vakcollega’s een kans om daar meer aandacht aan te besteden. Bij de meeste leerlingen zien we enthousiasme zodra de bluetoothspeaker aangaat, of dat nu is voor de shuttle-run test, een toernooi of als achtergrondmuziek tijdens een les. De interesse, motivatie en betrokkenheid is er vaak wel bij leerlingen, maar waarom blijft het geven van bewegen en muziek toch een drempel voor veel vakcollega’s?

Feeling met dans en muziek

Een belangrijke reden is dat je enige ‘feeling’ met dans nodig hebt om met vertrouwen voor de groep te staan. De eigen vaardigheid speelt een grote rol, net als de niveauverschillen binnen een groep. Dat maakt het uitdagend om alle leerlingen dansend in beweging te krijgen. Vooral in het voortgezet onderwijs is dit zichtbaar: dans blijft beperkt tot een keuzemodule of externe activiteit. En dit terwijl het perfect aansluit bij hun belevingswereld.

Innovatie in bewegen en muziek

Veel jongeren zijn actief met dansjes via TikTok waar ze dansjes nadoen op muziek en met elkaar delen.

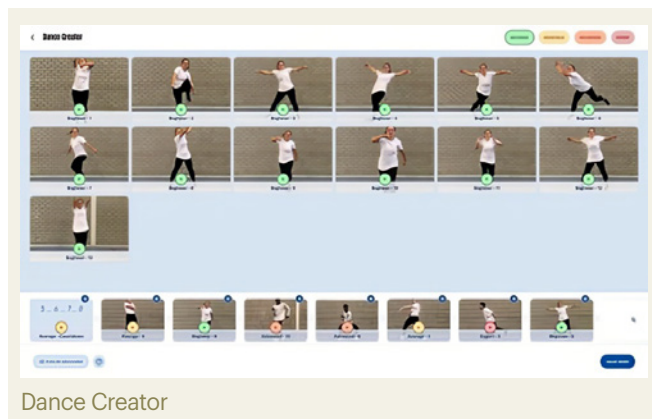


Dans via een beeldscherm

Ze kijken weliswaar naar een beeldscherm, maar dit brengt hen wel in beweging. De Dance Creator speelt in op deze trend en betreft leerlingen actief bij het creëren van hun eigen choreografie. Met vier beweegniveaus en 50 dansvideo’s van elk acht tellen biedt de tool volop mogelijkheden om dans op een toegankelijke en uitdagende manier aan te bieden. De dansspasjes worden uitgevoerd door bewegers met diverse uiterlijke kenmerken en ethnische achtergronden. Dit bevordert herkenning en helpt om alle leerlingen te bereiken, ongeacht cultuur of fysieke mogelijkheden.

Mogelijkheden en toepasbaarheid

De tool is flexibel inzetbaar met een sterke focus op eigenaarschap, zowel in een docent-gestuurde als leerling-gestuurde aanpak. Voorwaarde is wel dat je de beschikking hebt over WiFi in de gymzaal en een laptop of tablet (iOS of Android).



Lesvorm 1 Opbouwen van vertrouwen in vaardigheden

Met behulp van de video's kunnen vakcollega's zelf een reeks samenstellen die aansluit op het niveau van de docent en/of groep. Dit maakt het mogelijk om de dans goed voor te bereiden, waardoor vertrouwen wordt opgebouwd en bewegen en muziek met zekerheid aan de groep gegeven kan worden, zelfs zonder veel danservaring. Deze werkwijze zien we veelal terug in het basisonderwijs. Docenten bekijken de danspasjes en plaatsen de video's zelf in een tijdlijn, met als resultaat een choreografie op maat die aansluit op de eigen vaardigheden.

Lesvorm 2 Betrokkenheid en differentiatie vergroten

Leerlingen werken in groepen en stellen zelfstandig een dans samen van acht of meer video's in de tool. De samenstelling is cruciaal voor de betrokkenheid en kan gebaseerd zijn op niveau, geslacht of gemengd.



Laat je dit volledig vrij of geef je hier bewust sturing aan? Kijk wat het beste past bij de leeftijd en sfeer in de klas. Differentiatie kan worden toegepast door specifieke opdrachten:

1 Aantal video's per niveau

Dit zorgt voor meer variatie in bewegingen, van eenvoudig tot uitdagend. Zo mag bijvoorbeeld een groep onervaren leerlingen maximaal vier video's kiezen uit het startniveau, terwijl een groep ervaren leerlingen minstens vier video's kiest uit het hoogste niveau.

2 Eigen danspasjes

Dit biedt een passende uitdaging voor meer creativiteit. Groepen bedenken één of meer eigen danspasjes van acht tellen, die worden toegevoegd aan de choreografie.

Deze lesvorm stimuleert eigenaarschap doordat leerlingen zelf inhoudelijke keuzes maken en verantwoordelijkheid dragen. Dit versterkt niet alleen de motivatie, maar bevordert ook de actieve deelname en onderlinge samenwerking.

Lessenreeks Dans

Met de Dance-Creator kan bewegen en muziek mooi gecombineerd worden met andere activiteiten in de gymles, waarbij dans op een derde of een kwart van de zaal plaatsvindt en er gerouleerd wordt. Plaats dit onderdeel op een derde of een kwart van de zaal, waarbij er wordt gerouleerd. Uitgaande van de tweede lesvorm zoals hierboven beschreven, kan een lessenreeks er als volgt uitzien.

Les 1: Introductie en voorbereiding

Start met een klassikale uitleg over de lessenreeks, het gebruik van de tool en de beoordeling. Maak groepen van vier tot zes leerlingen en nummer elke groep. Alle leerlingen verspreiden zich over de activiteiten in de zaal en groep 1 start als eerste bij het onderdeel dans. Zij gaan aan de slag met het maken van een choreografie: samen pasjes bekijken, selecteren en opslaan.



Tips:

- Kies als eerste blokje in de tijdlijn een aftelvideo.
- Sleep daarna voldoende video's naar de tijdlijn.
- Elk leerling uit de groep kiest minimaal één video.
- Bedenk een groepsnaam en sla de dans op.
- Opslaan als 'klas - groepsnaam', bijvoorbeeld: klas 1H1 - Heroes.

Help de leerlingen op weg en stimuleer zelfstandig werken in samenwerking. Zodra een groep klaar is en hun dans heeft opgeslagen komt de tweede groep naar het onderdeel. Als

niet alle groepen aan bod komen wordt dit in de tweede les vervolgd. De nadruk ligt op creëren waarbij de beweegintensiteit nog relatief laag is. Dit neemt vanaf de tweede les toe.

Les 2: Vervolg en afronding van de choreografieën

Groepen die nog niet aan bod zijn gekomen krijgen de gelegenheid om hun dans samen te stellen. Aan het einde van de les moet elke groep een reeks hebben opgeslagen. Als er tijd over is beginnen de eerste groepen met het oefenen en instuderen van hun choreografie. Stimuleer het teamgevoel.



Als het oefenen binnen een groep lastig van de grond komt, kun je helpen door de afspeelsnelheid te wijzigen naar slow-motion. Daarnaast kun je een leerling aanwijzen die meer of juist minder de leiding neemt.

Tips:

- Benoem de juiste wijze van opslaan (klas-naam).
- Benoem het wijzigen van de afspeelsnelheid.

Om overzicht te behouden in de lijst van opgeslagen choreografieën, is het belangrijk dat de klas wordt genoemd bij het opslaan. Deel de opgeslagen choreografie met de leerlingen van een groep, zodat zij ook buiten de les kunnen oefenen.

Les 3 en 4: Oefenen en verbeteren

Alle groepen werken gericht aan het eigen maken van de bewegingen. De choreografie wordt afgespeeld vanaf de laptop of tablet en eventueel op een groter scherm (verrijdbaar of aan de muur). Met het wijzigen van de afspeelsnelheid kunnen bewegingen beter gevolgd worden. Elke groep kiest een eigen nummer waarop de dans uiteindelijk gepresenteerd wordt en waarop ze kunnen oefenen. Zorg voor een bluetooth speaker en stimuleer dat leerlingen elkaar helpen/coachen.

Tips:

- Zorg dat de tablet of laptop is opgeladen.
- Extra: één of twee keer acht tellen eigen danspasjes.
- Extra: wisselen van posities tijdens de dans.

Les 5: Presentatie en afsluiting

De lessenreeks wordt afgesloten met een presentatie waarbij alle groepen hun dans aan elkaar tonen. Dit moment biedt

niet alleen een afronding van het creatieve proces, maar stimuleert ook wederzijdse betrokkenheid.

Voorbeeld beoordelingssystematiek:

- Samenwerking (3pt); Hoe effectief heeft de groep samengewerkt?
- Showelement (2pt); variatie danspasjes en originaliteit in de uitvoering.
- Expressie (2pt); uitstraling en emotie in de dans.
- Aankleding (2pt); outfits en presentatie.
- Muziek (1pt); bewegingen op het ritme van de muziek.

Differentiatie en eigenaarschap

De tool biedt veelzijdige inzetmogelijkheden en een flexibele manier om te differentiëren op ieder beweegniveau. Hiermee kan het op maat worden aangeboden en zodanig dat alle leerlingen worden uitgedaagd.

Bewegen en muziek terug in de gymles

Dans verdient weer een prominente plek in de les! Met de huidige populariteit van online dans en muziek sluit dit goed aan bij de belevingswereld van jongeren. De Dance Creator is multi-inzetbaar en eenvoudig te integreren in het lesprogramma. Of je nu zelf een choreografie samenstelt of leerlingen laat experimenteren, de tool past bij iedere lesopzet. Het is tijd om dans weer op de kaart te zetten en de kracht van digitalisering te benutten!

Ervaar de Dance Creator zelf

Benieuwd naar de mogelijkheden en wil je zelf de tool testen? Ga naar www.good2move.nl en maak een profaccount aan. ●



Foto's

Good2move

Contact

erik@good2move.nl

Erik Meulman is docent LO op het Oostvaarderscollege in Almere en mede-oprichter van Good2Move

Kernwoorden

dans ontwerpen, digitale tool bewegen en muziek, lessenreeks dans