

Spelend leren dansen

Beweegdomein Bewegen en Muziek op ALO Eindhoven

ALO-Eindhoven deelde middels het artikel 'Het begint bij het bewegende kind' (LO magazine 5, Dokkum & Weeldenburg, 2016) haar visie op het vak lichamelijke opvoeding (LO) en het opleiden van toekomstige leraren LO. Vervolgens verscheen een artikelenserie waarin deze visie door verschillende beweegdomeinen werd vertaald naar de praktijk. Dit vijfde artikel is een aanvulling op deze reeks en heeft betrekking op het beweegdomein Bewegen en Muziek.

TEKST FLORIEKE MULDER EN JOSIEN COOLEN

Visie Bewegen en Muziek

Fontys ALO neemt vanuit haar visie de 'beweeg-natuur' van kinderen als vertrekpunt; het spelende kind dat bewegend zijn wereld verkent (Dokkum & Weeldenburg, 2016). In deze beweeg-natuur herkennen we een aantal intenties van bewegen, waaronder het dansante gedrag. Dit dansante gedrag vormt voor het beweegdomein Bewegen en muziek op Fontys ALO het vertrekpunt van het onderwijs. We haken in, op het natuurlijke dansante beweeggedrag van kinderen en willen dit op een speelse, explorerende manier verder ontwikkelen. In deze exploratie willen we recht doen aan de verschillen tussen leerlingen. Daarom worden op basis van de visie 'spelend leren dansen' dansactiviteiten (leerinhoud) aangeboden waarin de ALO-studenten zich zoveel mogelijk op eigen dansniveau, eigen werktempo en eigen danscreatie kunnen ontwikkelen. Een emotioneel veilig pedagogisch leerklimaat is daarbij voorwaardelijk. We zetten het persoonlijk beweeggedrag centraal en komen daarmee tegemoet aan ons personalistisch vakconcept. De docent is vanuit onze visie niet meer het 'klassieke voorbeeld' voor de groep, waarin de studenten de docent na moeten doen, maar meer de ontwerper, facilitator en begeleider van het leerproces.

Dans in onze bewegingscultuur

Dans wordt in essentie gebruikt als een uitingsvorm van emotionele expressie, sociale interactie of in een spirituele of uitvoerende vorm (Miranda-Tol, 2012). In de huidige bewegingscultuur komt dans in allerlei

vormen en variaties voor. In dans-en sportscholen, in televisieshows, in games, tijdens evenementen zoals de Koningsspelen, en ook in lesprogramma's zoals Dance4life, waarin wereldwijd middels dans aan een gezonde toekomst wordt gewerkt. Dans evolueert zich sterk. Zo zal, mits goedgekeurd door het Internationaal Olympisch Comité, Breakdance in 2024 voor het eerst op de Olympische zomerspelen verschijnen (Dans Magazine, 2019). Om recht te doen aan de landelijke doelstelling van het vak LO en leerlingen voor te bereiden op een succesvolle deelname aan de bewegingscultuur (Bax et. al., 2017) laten we studenten weliswaar 'proeven' aan actuele verschijningsvormen, maar richten we ons vooral op de essentie van dans, en het ontwikkelen van de meervoudige deelnamebekwaamheid die we op Fontys ALO binnen de verschillende beweegdomeinen hanteren. We willen de student bewegingsbekwaam maken, waarin de student leert om verschillende dansbewegingen in de maat van de muziek, of op een eigen gemaakt ritme, te presenteren. Regelbekwaam, waarbij het ontwikkelen van vaardigheden zoals een dansbeweging voor een ander kunnen af- en meetellen aandacht krijgt. En omgangsbekwaam, waarin we studenten leren met anderen samen te werken en expliciet of impliciet gevoelig te maken voor waarden als respect, zorg, aandacht, genieten, gezamenlijke verantwoordelijkheid, en vertrouwen.

Spelend leren dansen

Onder het mom 'practice what you teach' proberen we in ons ALO-onderwijs voorbeeldig te zijn.



SPRINGEN

A-STEP

CHASSÉ

Tabel 1. Voorbeelden van danskaartjes

Dit doen we onder andere door dansactiviteiten aan te bieden die direct toepasbaar zijn in de authentieke beroepspraktijk van de leraar LO. Om die reden werken we met een opbouw van eenvoudig naar complex. In ALO-1 is het dansonderwijs gericht op het basisonderwijs (tevens context van het werkplekleren) en werken we gedurende de opleiding naar complexere dansactiviteiten die meer toepasbaar zijn in het voortgezet onderwijs. Bewust kiezen we ervoor om studenten op een spelende manier kennis te laten maken met het domein bewegen en muziek, waarin in de eerste lessen van een lessenreeks het 'dansvrij' bewegen centraal staat. 'Dansvrij' betekent het met plezier durven en willen uitvoeren van alledaagse (eenvoudige) dansbewegingen. Zo beginnen we de eerste les van een lessenreeks dan ook met dansbewegingen die gekoppeld worden aan alledaagse activiteiten. Middels de metaforen, zoals 'je haren goed doen', 'autorijden', 'kusjes geven', et cetera, zetten we onze studenten aan het dansen zonder ze direct in het keurslijf van de grapevine en de kick-step-touch te duwen.

We verlagen hiermee voor veel studenten (en docenten!) een emotionele drempel om zichzelf aan anderen (in kleine groepjes) te laten zien en dragen zorg voor het op kunnen doen van veelvuldige positieve leerervaringen in een positief veilig pedagogisch (dans)klimaat.

Dansuitdagingen

Binnen het domein Bewegen en muziek onderscheiden we vier deelgebieden; jazzgymnastiek, conditionele vormen, ritmische gymnastiek en volksdansen. Binnen alle deelgebieden onderscheiden we dezelfde dansuitdagingen (zie tabel 2). Deze dansuitdagingen vormen het vertrekpunt voor het ontwerpen en realiseren van het onderwijs.

Leerdoelen

Vanuit een dansuitdaging worden leerdoelen voor een les(senreeks) geformuleerd. Een voorbeeld voor een lessenreeks bewegen en muziek waarin de dansuitdaging 'dansbewegingen ritmisch uitvoeren' het uitgangspunt is, kan zijn:

'De student kan aangereikte en zelfgekozen dansbewegingen ritmisch uitvoeren door verschillende dansbewegingen in de maat van de muziek van anderen na- en voor anderen voor te doen'.

De context waarin de studenten aan dit leerdoel kunnen werken wordt gevormd door een deelgebied. Zo kan bijvoorbeeld het deelgebied jazzgymnastiek, met onderdelen als streetdance en jazzdans, of juist het deelgebied conditionele vormen met onderdelen als low-impact aerobics en steps, de context vormen.

Danstikkertje

Op basis van bovengenoemd leerdoel, kan als leerinhoud 'danstikkertje' worden aangeboden. Danstikkertje is een basistikkspel, waarin je een dansbeweging op de maat van de muziek moet uitvoeren om bevrijd te kunnen worden. Een

Dansbewegingen dansvrij en met expressie uitvoeren	
Meervoudige Bekwaamheden	Dansuitdagingen
Bewegingsbekwaam	Dansbewegingen ritmisch uitvoeren Dansbewegingen herkenbaar en technisch juist uitvoeren Dansbewegingen op het juiste moment inzetten en stoppen Dansbewegingen tot een choreografie verbinden
Regelbekwaam	Lesgeefvaardigheden; anderen op het juiste muzikale moment laten starten Lesgeefvaardigheden; een ruim-dynamisch dansant voorbeeld (rug-alleen-neus) voor anderen voordoen. Lesgeefvaardigheden; dansbewegingen voor anderen (non)verbaal ondersteunen Lesgeefvaardigheden; dansbewegingen methodisch opbouwen Lesgeefvaardigheden; het expressief en positief begeleiden
Omgangsbekwaam	Samen met anderen een choreografie kunnen ontwerpen
Dansbewegingen dansvrij en met expressie uitvoeren	

Tabel 2. Dansuitingen binnen het domein Bewegen en Muziek op FontysALO.

voorbeeld van een danstikspel is 'docent-verlos'. De docent danst een alledaagse dansbeweging in het verlosgebied voor, die vervolgens door de getikte leerling(en) acht tellen na gedanst moet worden. De student vergroot op deze speelse manier zijn dansvocabulaire (bewegingsbe-kwaam). Andere variaties binnen het danstik-spel zijn 'Freeze-verlos', 'spiegeldans-verlos' en 'danskaartjes-verlos'.

Ga naar [youtube.com](https://www.youtube.com). Zoek op *danstikkertje* om deze variaties te bekijken!



Leerinhoud op maat

Om de leerinhoud op maat aan te bieden en aan te sluiten bij het dansniveau van onze studenten, gebruiken we danskaartjes. Analoot aan de moeilijkheid van de skipistes zijn de dansbewegin-gen op een groen danskaartje het minst complex en op zwart het meest complex. Door deze keu-zemogelijkheid is er ruimte om te exploreren en wordt persoonlijke groei mogelijk. Op basis van de constraint-led-approach (Davids e.a., 2008) kan leerhulp worden geboden door het aanpas-sen van de omgeving en/of de taak. Het oplos-sen van het beweeg-of dansprobleem bij boven beschreven leerdoel kan bijvoorbeeld worden gezocht in de omgeving. Zo kan de docent tijdens de dansactiviteit variëren in het tempo van de muziek, zodat de verplaatsing van het lichaams-

zwaartepunt en de voetsnelheid langzamer (100 Beats per minute) dan wel sneller (bij 125- 130 BPM) moet gebeuren. Op deze manier kan de student succesvol zijn en/of uitgedaagd worden. Een dansactiviteit kan meer complex worden gemaakt door een aanpassing in de taak. Door bijvoorbeeld twee danskaartjes te pakken en beide dansbewegingen met elkaar te verbinden, of de gekozen dansbeweging(en) te variëren in ruimte en/of tijd of te combineren met arm en/of hoofdbewegingen. Het improviseren van dansbe-wegingen wordt gezien als meest complex.

Didactische werkvorm/ Instructiestrategie

Bij het voorbeeld van danstikkertje, kunnen verschil-lende didactische werkvormen worden ingezet om het leerproces van de student te bevorderen. Zo kan de docent de dansbewegingen voordoen (demon-streren), kan de docent leerlingen instrueren en inzetten om dansbewegingen voor te doen, of kan de docent kiezen voor werkvormen als zelf ontdek-kend leren. Bij deze laatste didactische werkvorm kan de docent meerdere vrijplaatsen (buiten het tikveld) creëren waar danskaartjes van verschillend vaardigheidsniveau klaarliggen. Studenten kunnen vervolgens zelf kiezen (exploreren) of zij een makke-lijke of moeilijke dansbeweging uitvoeren om weer mee te mogen doen met het tikspel.

Referenties:

Bax, H., Brouwer, B., Klaassen, C., Palen, H. van der, Roelofsen, S., Vervoorn, A., Weeldenburg, G., de Wit, G. (2017). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition; A Constraints Led Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Dans Magazine. (2019, z.d.). Breakdance mogelijk Olympische Dans in 2024. Geraadpleegd van <https://dansmagazine.nl/nieuws/breakdance-mogelijk-olympische-dans-in-2024>

Dokkum, GJ, & Weeldenburg, G. (2016). Het begint bij het bewegende kind: ALO Eindhoven legt uit. *LO Magazine* 5, 40-42.

Miranda-Tol, M., de (2012). *Dans, theorie en praktijk voor Voortgezet onderwijs*. Arnhem: Uitgeverij Lambo

Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B. en Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur in de klas: over het stimuleren van een optimaal leerproces. *Begeleid Zelfstandig leren, AFL*. 16, 1-22.

Foto's

Peter van Brunschot

Video bewerking

Mario Paiano

Kernwoorden

danstikkertje, bewegen en muziek, spelend leren dansen, Beweging domein Bewegen en Muziek op ALO Eindhoven

Contact

f.mulders@fontys.nl



Spiegeldans-verlos



Freeze-verlos



Danskaartjes-verlos



Docenten-verlos



Begeleiden

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
Ritmisch uitvoeren	Ik beweeg zowel bij het oefenen als bij de presentatie van de zelf ontworpen compositie altijd in de maat; het 'swingt'	Ik beweeg zowel bij het oefenen als bij de presentatie van de zelf ontworpen compositie altijd in de maat.	Ik beweeg bij het oefenen en/of bij de presentatie van de zelf ontworpen compositie meestal in de maat.	Ik beweeg bij het oefenen en/of bij de presentatie van de zelf ontworpen compositie af en toe in de maat.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	
'Juiste' moment inzetten	Ik kan tijdens de presentatie zowel verbaal (informatie verstrekken over de uitvoerende beweging) en non-verbaal 'aftellen'. Ik start de compositie in de frasering van de muziek. Ik heb weinig tijd en één poging nodig.	Ik kan tijdens de presentatie verbaal en/of en non-verbaal 'aftellen'. Ik start de compositie in de frasering van de muziek. Ik heb weinig tijd en één poging nodig.	Ik start de compositie op tel 1 van de muziek. Ik heb meer tijd en/of pogingen nodig.	Ik start de compositie op tel 1 van de muziek. Ik heb meer tijd en meerdere pogingen nodig.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	
Herkenbaar en technisch juist uitvoeren	Ik kan alle eenvoudigen en gevorderde dansbewegingen herkenbaar en met vormspanning in armen en benen uitvoeren. Mijn ruimtelijke verplaatsing is groot.	Ik kan eenvoudige dansbewegingen herkenbaar en met vormspanning in armen en benen uitvoeren. Mijn ruimtelijke verplaatsing is Ruimvoldoende.	Ik kan eenvoudige dansbewegingen herkenbaar uitvoeren. Mijn ruimtelijke verplaatsing is voldoende.	Ik kan eenvoudige dansbewegingen herkenbaar uitvoeren.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	
Dansbewegingen tot choreografie verbinden	Ik kan de aangereikte dansbewegingen logisch verbinden, variëren in ruimte en/of tijd en enkele bewegingen combineren tot een gevorderde muzikaal verantwoorde compositie van acht maten.	Ik kan de aangereikte dansbewegingen logisch verbinden en minimaal twee dansbewegingen variëren en/of combineren tot een muzikaal verantwoorde compositie van acht maten.	Ik kan de aangereikte dansbewegingen logisch verbinden tot een muzikaal verantwoorde compositie van acht maten.	Ik kan de aangereikte dansbewegingen verbinden tot een compositie.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	
Dansvrij en met expressie uitvoeren	Ik presenteer de compositie met enthousiasme en overtuiging; ik sta rechtop, mijn hoofd is opgericht, ik lach en maak oogcontact met het publiek.	Ik presenteer de compositie met overtuiging; ik sta rechtop, mijn hoofd is opgericht, ik maak oogcontact met het publiek.	Ik presenteer de compositie; Ik sta rechtop, mijn hoofd is opgericht.	Ik sta rechtop.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	
Totaal score						0	

Tabel 3. Rubric Beweegdomein B&M - Dansbewegingen verbinden tot een choreografie

Om de betrokkenheid en motivatie van de studenten te stimuleren en het probleemoplossend vermogen te vergroten hanteren we binnen de lessen bewegen en muziek een autonomie-ondersteunende lesgeefstijl (Vansteenkiste et. al., 2007). Hierin bieden we de studenten aan de ene kant voldoende structuur, zodat ze weten waar ze aan toe zijn en wat van hen wordt verwacht. Aan de andere kant bieden we binnen deze structuur diverse keuzemogelijkheden. Bewust dragen we zorg voor een leerklimaat waarin ruimte is voor individuele aandacht en spelen we in op de individuele interesse en perceptie van de studenten en dagen we hen uit op het eigen niveau. Communicatie en met name 'taal' is hierin een belangrijk 'speelmiddel'. De vragen die we als docent stellen zijn gericht op het zelf kunnen komen tot een oplossing/creatie. Op die manier willen we bijdragen aan conceptueel en diepgaand leren.

Evaluatieactiviteiten

Daar waar relevant en zinvol, bieden we de studenten in de eerste les van een lessenserie een proeftoets. Op eenvoudige wijze laten we

studenten kennismaken met de leerdoelen en onderliggende vaardigheden die aan het einde van het leerproces van hen worden verlangd. Om dit alles inzichtelijk te maken gebruiken we een rubric (zie tabel 3) waarop de student zichzelf kan scoren en zijn beginsituatie in kaart kan brengen. Gedurende de lessenserie vinden formatieve toetsmomenten plaats waarbij de student feedback van de docent en medestudenten (peerfeedback) ontvangt. Hiermee stellen we de student in staat om zijn eigen leerproces te monitoren en bij te sturen, om zich optimaal voor te kunnen bereiden op de summatieve toets aan het einde van de lessenserie. Hiermee beogen we de betrokkenheid en zelfsturing van studenten te vergroten.

Hopelijk hebben we je als leraar LO middels dit artikel geïnspireerd en laten zien dat je zelf niet enorm dansvaardig hoeft te zijn om je leerlingen met plezier te laten dansen. Mocht je naar aanleiding van dit artikel nog vragen of feedback hebben, dan nodigen we je van harte uit om contact met ons op te nemen.