



So you think you can dance?

Bewegen op muziek binnen BSM – door: Jim Weistra

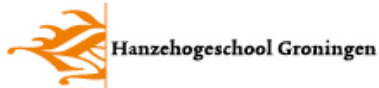
 Hanzehogeschool Groningen

Instituut voor Sportstudies





Jim Weistra



Hanzehogeschool Groningen

- Docent instituut voor Sportstudies Groningen (Hanze): ALO & SGM
- Atleet, bergsporter en,
- ... danser
 - Breakdance
 - Jazz, streetdance, etc,
 - Acrobatisch Rock 'n Roll
 - Latin (salsa, merengue, bachata, etc)



En jij?

- Graag iets over:
- jezelf
- je school, vaksectie
- en, wat heb jij met bewegen op muziek?

- Even proberen?
 - Basics: aerobics/jazz/streetdance

Programma

- Aangepast met oog op workshop 6 en 13
 - Video (clip)montage & toetsing -> 13 (Marjo & Oscar)
 - Lekker zweten, specifieke dansstijl -> 6 (Marlon: Zumba)
- Deze workshop:
 - Combi praktijk & theorie
 - Didactische tips & trics om BoM succesvol in je BSM programma vorm te kunnen geven.
- Doel: enige tijd na deze BSM dag kun je nog steeds met de inhoud uit de voeten in je praktijk.
- Insteken op de zaken waar jullie tegenaan lopen...

Warming-up

- **Even geoefend met basics**
 - Eenvoudige technieken
 - Makkelijk uit te breiden met draaien, armbewegingen, isolaties, vertragingen, versnellingen, etc
 - In verschillende stijlen uit te voeren: jazz, aerobics, streetdance
- Zeer geschikt voor LO1,
- Maar ook voor BSM?
- Waar zit dan het onderscheid?
- Welke verschillen t.o.v. LO1 kun je in je lessen BoM in BSM opnemen?

Verschil lessen BoM

BSM t.o.v. LO1 op jouw school?



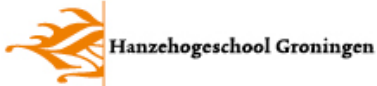
- Hoe ziet jullie BoM in BSM eruit?
- Waar liggen wat jullie betreft de mogelijkheden ter verdieping en/of verbreding?
- Binnen het bewegen of in de zaken erom heen?

Mogelijke verbreding kan o.a. zitten in:

- *Muziek*: keuze (of: productie) en analyse (maatsoort?)
- *Organiseren*: taakverdeling, groepsindeling, aankleding, etc
- *Lesgeven/instrueren*: aan elkaar, aanpassen en samen beoordelen
- *Creëren*: choreografie bedenken, videoclip produceren

Schoolexamen BSM:

Praktische opdrachten bewegen



- **Bij BSM zijn minimaal tien *praktische opdrachten bewegen* vereist** vanuit de eindtermen:
 - 3 spelopdrachten (eindterm 2),
 - 2 turnopdrachten,
 - **1 opdracht bewegen op muziek (met twee dansen van 4x32t),**
 - 3 atletiekopdrachten en een opdracht zelfverdediging.

Weging BSM	havo	vwo
Theorietoetsen	30%	30%
PO bewegen (10x)	35%	25%
PO lesgeven en organiseren	25%	15%
PO trainingsprogramma	10%	10%
PO onderzoekopdracht		20%
Totaal	100%	100%

Schoolexamen BSM:

Praktische opdrachten bewegen



- BSM, i.i.g. (ook) focus op:
 - zelf (samen) **ontwerpen** van een dans/choreografie
 - Dans of samen technieken aan elkaar aanleren (**instrueren**)
 - Op deze wijze (groep) tot een dans komen door **combineren**

Eindterm 4:

2 dansen van min. 4x32 tellen uitvoeren binnen één of meerdere deelgebieden van bewegen op muziek, waarbij het gaat om:

- verdieping ten aanzien van veranderingen van tijd en ruimte,
- opeenvolging van verbindingen
- veranderingen van opstelling en positie vd dansers t.o.v. elkaar.

Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger):

Kan er medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties:

- zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden,
- op gang gebracht en op gang gehouden worden
- worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Betekenis voor de IIn:

- Samen een eigen dans **ontwerpen** en deze **noteren**. (hoe?)
- Naar geschikte, sprekende **muziek zoeken**.
- Onderling **instrueren** in danstechnieken en volgorden
- Dansen van anderen op een aantal punten **beoordelen**
bijvoorbeeld:
 - op tijd starten, bewegen ‘naar’ de muziek
 - bewegen in het tempo van de muziek,
 - inhoud dans - levels, opstelling, soort technieken
- **Initiatieven** nemen om de gezamenlijke dans te helpen **ontwikkelen** en vorm te geven.

Kortom veel **regulerende taken** en uitdagingen voor de leerlingen bovenop het bewegen!

Wat betekent dit voor een docent:

- Belangrijke rol in het proces:
 - hoe krijg ik ze aan de gang hiermee?
 - Wanneer (bij)sturen vs laten gaan
- Coachende rol m.b.t. de inhoud
 - *Follow the leader* principe (aerobics cultuur) past dan minder!
 - Wellicht ook een uitkomst...?
- Is de rol van de docent in LO1 dus een andere dan in BSM??

Tips:

Zet in op de kracht van:

- Motivatie door gezamenlijke **creatie**
- (Social) **media** (Youtube, Google video, Vimeo, etc.)
- Trends en ontwikkelingen op het gebied van **sport & arts!**
 - Flash mobs, Lip dubs, etc.
 - Cultureel:
 - “We leggen alles vast op ons mobieltje”
 - Kijken en gezien (willen) worden (“een echte man heeft z’n moves ready, mijnheer”)

Stimuleer bij je leerlingen:

- **Durf:**
durven te bewegen, werken aan zelfvertrouwen en uitstraling
- **Inspired by Music!** Bewegen geïnspireerd en in relatie tot de (eigen) muziek.
- “In de maat” is voorwaarde,
maar doel is **bewegen in antwoord op** “wat de **muziek** je zegt”).
- **Fun & performance:**
Een Youtube video is fun, is aantrekkelijk om naar te kijken, is spannend, grappig, etc.
Oftewel: is gericht op zoveel mogelijk “hits”. Leerlingen leren welke tips & trics hierbij horen.

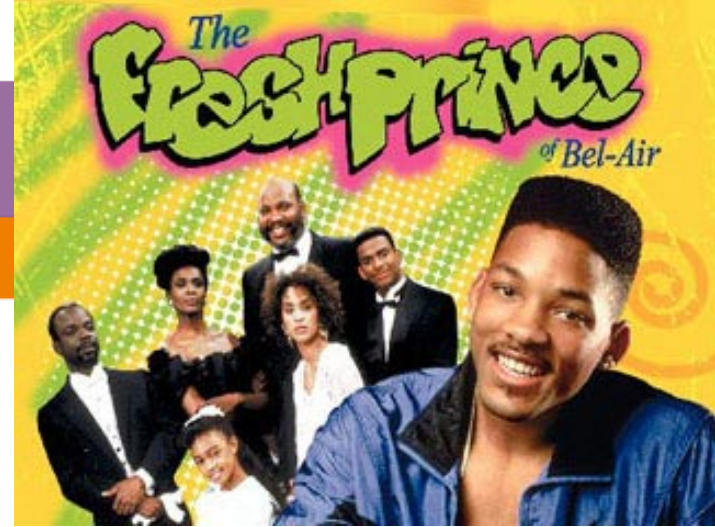
Voorbeelden en hulpmiddelen

- Alg. methoden?
- Specifieke methoden BoM:
 - Show-it! ,CDance,
- En uiteraard: leerlingen!
- Voorbeeld jaar 1 Sportstudies Groningen:
 - “So you think you can dance” = Youtube video performance
 - Accent op durven, fun en aantrekkelijkheid.
 - Studenten met video camera’s op pad + zelfstandig monteren (geen video les)...
 - Voorbeelden van resultaten van dit blok:
 - <http://www.youtube.com/watch?v=LajC-uxVJuA> (1^e jrs ALO-studenten na 1 blok BoM)
 - <http://www.youtube.com/watch?v=qPj3RftHKSw>
 - <http://www.youtube.com/watch?v=eC2r7BuwVuw&feature=related> (Flash mob ALO Groningen)
 - Het klassieke v.b. van een flash mob: <http://www.youtube.com/watch?v=7EYAUazLI9k>

Andere voorbeelden

- Andere voorbeelden van fun, performance & dance:
 - Klassieke Flash mob voorbeelden:
<http://www.youtube.com/watch?v=7EYAUazLI9k>
<http://www.youtube.com/watch?v=VQ3d3KigPQM>
 - Combinatie Sport & Arts?
<http://www.youtube.com/watch?v=XUWfL32S5PA>
STOMP: <http://www.youtube.com/watch?v=zYXUm8GgPjE>
 - Lip Dub voorbeeld:
 - http://www.youtube.com/watch?v=-zcOFN_VBVo

Durf?



- Hoe staat het met de durf van de docent?
- Let's try and have some fun!