



Moving cultures, hoe doe jij dat?

Lessen in het maken van een dans, combineren van bewegingsstijlen

Hoe doe jij dat? Dat is de centrale vraag in het lespakket dat is gemaakt door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Met deze vraag worden leerlingen in het voortgezet onderwijs uitgedaagd in een lessenserie met elkaar een dans te bedenken en te presenteren. Door: Maarten Massink en Daniëlle Frissen

Lessenserie

Het doel is niet alleen het samen bedenken van een dans, maar vooral het zoeken naar ieders eigen stijl en het combineren van deze stijlen/ ieders eigen bedenkensels tot één grote wervelende presentatie. Het uitgangspunt is een set van eerste basispassen. Maar de kracht van het materiaal ligt erin dat de leerlingen per duo zelf nieuwe dingen bedenken die bij hen passen en die allemaal een plek krijgen in de eindpresentatie. Juist de verschillen maken het met elkaar instuderen van een dans zo interessant. De lessenserie is gemaakt voor het vmbo en kan tijdens LO-lessen worden uitgevoerd, al dan niet in samenwerking met andere vakken (bijvoorbeeld CKV). Het lespakket bestaat uit een dvd en docentenhandleiding.

De inhoud van het lespakket is zeer interessant vanuit verschillende ooghoeken. Het stimuleert en daagt leerlingen uit alledaagse bewegingen om te zetten in een dans. Didactisch is het erg sterk omdat van leerlingen gevraagd wordt samen de dans te bedenken en interessanter te maken, te perfectioneren. Dit gebeurt met goed gestuurde opdrachten. De dvd laat het maken van de dans als proces uitvoerig zien en werkt zeer aanstekelijk als voorbeeld om rechtstreeks over te nemen. Maar zeker ook als voorbeeld voor een stramen om een geheel eigen dans vorm te geven en te perfectioneren.

Aanleiding

De aanleiding voor het maken van deze lessen is dat NISB zich als doel heeft gesteld 'dans' meer onderdeel te laten uitmaken van 'sport en bewegen'. Dit enerzijds omdat er uit onderzoek blijkt dat verschillende dansstijlen daadwerkelijk kunnen bijdragen aan het behalen van de beweegnorm. Anderzijds omdat dans, en

vooral 'lifestyle' aantrekkingskracht heeft op adolescenten, en voor sommige jongeren zelfs meer aantrekkingskracht dan sport. De gedachte is dat meer 'lifestyle' ook jongeren tijdens de LO-lessen kunnen motiveren die normaliter voor deze lessen niet zo gemotiveerd zijn.

De keuze voor het vmbo heeft hier ook mee te maken. Binnen dit onderwijs wordt relatief weinig bewogen. Daarbij komt dat leerlingen binnen dit onderwijs vaak niet zo zeer cognitief zijn ingesteld, maar wel te motiveren zijn vanuit praktische ervaring, het aansluiten bij hun leefwereld en het aanhaken op bestaande emoties/interesses. Dat wil niet zeggen dat deze lessen niet voor andere onderwijs niveaus geschikt zijn!

Verschillende bewegstijlen en belevingswerelden

Tijdens de introductie worden verschillende beweegstijlen geïntroduceerd zoals capoeira, flamenco, breakdance, moderne dans, klassiek ballet, basketbal freestyle. De boodschap is dat zelfs alledaagse bewegingen omgezet in een dans, zoals het opstaan uit bed en je aankleden, er totaal anders uitzien bij een ballerina dan bij een breakdancer. Omdat ze verschillend omgaan met aspecten als tijd (snel, langzaam, tempowisselingen), kracht (vloeiend, hoekig, krachtinzet), ruimte (hoog, laag, richting, plek), ontstaan verschillende beweegstijlen. Iedere beweegstijl heeft zijn eigen belevingswereld en is interessant om aan elkaar te laten zien en goed te bekijken. De achterliggende vraag is daarbij altijd: 'hoe doe jij dat?'

Verder wordt er in het lespakket niet voor een bepaalde beweegstijl gekozen. Er wordt samen met leerlingen een basisdans bedacht en geoefend. Hierbij wordt aandacht besteed aan het samen bedenken

en elkaar aanleren van basispassen. Deze worden ontleend aan alledaagse handelingen die leerlingen zelf inbrengen. Vervolgens gaat het verder met het perfectioneren van de dans door te spelen met de aspecten tijd, kracht, ruimte, attributengebruik en de vormgeving in de presentatie. Waar je ook vandaan komt, wat je culturele achtergrond ook is, breng een beweegstijl in die je aanspreekt en oefen het samen met een partner.

Dvd als vernieuwend didactisch hulpmiddel

De dvd is in eerste instantie als hulpmiddel voor de docent ontwikkeld. Hij/zij gebruikt de inhoud afhankelijk van zijn/haar eigen behoeften. De dvd is zo opgezet dat hij in de les actief gebruikt kan worden als instructiemiddel, waarbij dansdocenten op de dvd instructie geven, de leerlingen uitdagen, maar ook de opdrachten stellen die gedurende een bepaalde oefentijd in beeld zijn. De zes lessen zijn volledig uitgewerkt en worden via de dvd-dansdocenten gegeven. Er is een introductie, er zijn voorbeelden, er is oefentijd met de opdracht uitgeschreven in beeld. Hiermee is het tevens een uitdaging om met dit nieuwe didactisch hulpmiddel te experimenteren in de LO-les. Daarvoor is een laptop en beamer nodig in de zaal. Eventueel kunnen leerlingen zappend door de dvd instructies oppikken en zelf hun dans vormgeven. De lessen kunnen gegeven worden op wekelijkse basis of in een meerdaags project.

De lessen

Les 1: basisles van 100 minuten (blokuur) waarin de dans wordt ontworpen

Les 2 t/m 5 duren ieder 50 minuten

Les 2: variëren met tijdaspecten

Les 3: variëren met krachtinzet

Les 4: variëren met ruimte

Les 5: variëren met attributen

Les 6: repetitie voor presentatie

Eindpresentatie 30 minuten.

Belangrijk is steeds dat je in alle lessen leerlingen aan hun partner laat vragen 'hoe doe jij dat?' en het dan stap voor stap uitlegt!

Les 1

Dans ontwerpen

De basispassen worden via de dvd aangeleerd.

In les 2 tot en met 6 worden leerlingen uitgedaagd zelf een dans te creëren en samen variaties aan te brengen.

Les 2

Tijd

Creëeropdracht tijd:

1 kies een partner.

Bedenk samen:

2 verschillende (opstaan)bewegingen

3 welke bewegingen je wilt gebruiken

4 op welke tel een beweging begint en

op welke tel een beweging eindigt.

Check:

5 of je 4 x 8 tellen volmaakt

6 of het helemaal gelijk gaat.

Les 3

Kracht

Creëeropdracht kracht en tijd:

1 zoek je partner op

2 herhaal je eigen creëeropdracht.

Verander samen:

3 één beweging naar hard

4 één beweging naar vloeiend

5 één beweging naar snel

6 één beweging naar langzaam.

Check:

7 op welke tel je wat doet

8 of het helemaal gelijk gaat.

Les 4

Ruimtegebruik 1

1 Zoek je partner op.

2 Herhaal je eigen creëeropdracht.

Verander samen:

3 één beweging naar klein

4 één beweging naar groot

5 één beweging naar laag

6 één beweging naar hoog.

Check:

7 op welke tel je wat doet

8 of het wel gelijk gaat.

Ruimtegebruik 2

Verander samen:

9 één beweging van richting

10 één beweging van plek.



Check:

- 11 op welke tel je wat doet
- 12 of het wel gelijk gaat.

Les 5

Attributen:

- 1 zoek je partner op
- 2 herhaal je eigen creëeropdracht.

Bedenk samen:

- 3 verschillende bewegingen met je attribuut
- 4 welke bewegingen je wilt gebruiken
- 5 op welke tel een beweging begint
- 6 op welke tel een beweging eindigt.

Check:

- 7 of je 3 x 8 tellen volmaakt
- 8 of het helemaal gelijk gaat.

Deze 3 x 8 tellen plak je achter je creëeropdracht.

Les 6

De eindpresentatie

Vorbereiding:

- herhaal de hoofdcombinatie
- herhaal de creëeropdracht
- ieder duo krijgt een nummer
- ieder duo krijgt een plek.

Presentatie:

- 1 sta klaar
- 2 presenteer de hoofdcombinatie: hoofdcombinatie met attributen
- 3 maak ruimte.

Duo's (om de beurt):

- 4 presenteer je creëeropdracht (creëeropdracht 4 x 8 tellen, dan 1 x 8 tellen inlopen naar attributen en 3 x 8 tellen met attributen).

Allen:

- 5 herhaal de hoofdcombinatie (hoofdcombinatie met attributen)
- 6 eindpose.

Ervaringen met dit lessenpakket

Vorig schooljaar is dit lesmateriaal op zes verschillende scholen in Nederland uitgeprobeerd (alle onderwijsniveaus!) en daaruit komt naar voren dat dit materiaal, hoewel bedoeld voor vmbo leerlingen, zeer aanspreekt bij onderbouwleerlingen van alle schoolniveaus. Verder blijkt dat dit materiaal mogelijkheden biedt voor enerzijds docenten zonder affiniteit met dans (omdat de dvd veel steun biedt en praktisch het inhoudelijke werk vergemakkelijkt) en anderzijds voor docenten mét affiniteit met dans een uitdagende opmaat biedt van waaruit zij zelf hun lessen verder vormgeven.

De belangrijkste uitkomsten/verbeteringen/kansen die uit deze pilot naar voren komen zijn:

- besteed als docent voldoende aandacht, gedurende alle lessen, aan het tot stand laten komen van een veilige en vrije sfeer (niet uitlachen et cetera, nieuwe inbreng en vooral eigen inbreng is niet gek maar juist kicken)
- denk na over het gebruik van de ruimte (gymzalen wellicht te groot en te onveilig?). Goede suggestie is gedaan op één pilot-school door gebruik te maken van dunne matten (ieder koppeltje heeft één of twee dunne matten om creëeropdrachten op te bedenken, waarbij dan voor de gezamenlijke momenten de matten aan elkaar geschoven worden tot een groot vierkant dat gebruikt kan worden als 'battlezone'.)
- biedt de mogelijkheid om andere muziek te gebruiken. Zoek zelf andere muziek, geschikt voor deze dans, maar ook uitdagend naar andere dansstijlen. Beter nog: daag leerlingen uit om zelf muziek in te brengen, passend bij hoe zij willen dansen.

Bestellen

Moving Cultures is te bestellen bij het Nederlands Instituut voor Sport en bewegen (NISB). Het lesmateriaal bestaat uit een docentenhandleiding met twee dvd's. De kosten bedragen € 44,95 inclusief verzendkosten. Meer informatie www.nisb.nl of mail naar jeugd@nisb.nl.

Foto's: Moving Cultures

Correspondentie: danielle.frissen@nisb.nl



Richard Krajicek verspreidt beweegvirus

Op het Aloysius College in Den Haag heerst sinds woensdag 29 september het beweegvirus. Richard Krajicek heeft dit virus op symbolische wijze verspreid tijdens de start van het landelijke project 'Vmbo in Beweging'. Dat deed hij samen met Karin van Bijsterveld, voorzitter van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs, en Rola Hulsbergen, rector van het Aloysius College.

Door: Olivier Zwolsman

Het Aloysius College is één van de 80 vmbo-scholen die de komende drie jaar deelnemen aan dit project met het doel hun leerlingen meer aan het sporten en bewegen te krijgen. Hiske Blom, projectleider 'Vmbo in Beweging' en werkzaam bij NISB, zegt: "Uit onderzoek is gebleken dat scholen wel dingen doen voor hun leerlingen op sport- en beweeggebied. De tijd die hier aan gespendeerd wordt, is alleen vrij kort. Door middel van financiële en persoonlijke begeleiding kan hier nog beter en structureler op ingezet worden. Het project 'Vmbo in Beweging' ondersteunt de scholen met het opzetten van onderzoek, coaching en het opzetten van sport- en beweegaanbod voor de leerlingen. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, KVLO en de VO-raad zijn de organiserende partijen van 'Vmbo in Beweging'."

Het project 'Vmbo in Beweging' valt onder het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs.

Karin van Bijsterveld: "Het project 'Vmbo in beweging' is één van de vijf projecten van het Platform Sport Bewegen en Onderwijs. Dit platform – in 2009 gelanceerd door de ministeries van OCW en VWS – is een samenwerkingsverband van organisaties op het terrein van sport, onderwijs, kinderopvang en jeugdwelzijnswerk en

de gemeenten. Deze organisaties willen door middel van een geïntegreerde aanpak bereiken dat jongeren meer gaan sporten en bewegen. Concreet willen wij bereiken dat in 2012 minimaal vijftig procent van de jongeren in de leeftijd van 4 tot 17 jaar aan de beweegnorm voldoet. Jongeren voldoen aan de beweegnorm als zij minimaal één uur per dag sporten en bewegen. Op dit moment beweegt maar 40% van de jongeren de benodigde 60 minuten per dag."

Als ambassadeur van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs was Richard Krajicek aanwezig om op symbolische wijze het project te starten. Het project sluit goed aan op zijn persoonlijke missie, jongeren meer en beter laten bewegen: "Sporten is erg belangrijk voor mij geweest. Je voelt je er beter door, krijgt meer energie en het helpt je concentreren. Wat weer goed is voor je



EVERE-JAN DANIELS



EVERE-JAN DANIELS

schoolprestaties." Rector Rola Hulsbergen beaamt dit: "Sport en bewegen is bij ons op school erg belangrijk. Wij geloven dat je de beste prestaties levert als je goed in je vel zit. Sport en bewegen levert hier een grote bijdrage aan."

Tijdens de start van het project gaf Richard Krajicek het beweegvirus door. Dit deed hij door samen met leerlingen een grote, groene bal in beweging te brengen. Uiteraard na een goede warming-up!

Communicatie Platform Sport, Bewegen en Onderwijs

Een sportieve aanval op vroegtijdige schooluitval

Kan bewegen en sport (B&S) ingezet worden bij het terugdringen van vroegtijdige schooluitval (vsv) in het mbo? En zo ja, op welke manier kan dit slim gedaan worden?

Door: Robby Aldenkamp

Nederland, kennisland! Om de internationale concurrentieslag niet te verliezen staat dit thema de laatste jaren hoog op de politieke en bestuurlijke agenda. Onderwijs wordt daarbij gezien als een cruciale factor. Goed onderwijs wel te verstaan. Eén van de parameters daarvoor is de uitstroom met een zogenoemde startkwalificatie. Het overheidsprogramma ter bestrijding van vroegtijdige schooluitval (vsv) heeft de doelstelling om in 2012 ten minste 50% minder vsv te hebben dan de (te hoge) score in 2002. Dat programma gaat gepaard met een flinke geldinjectie in het onderwijs.

Inrichten van een zorgstructuur

Om die ambitieuze doelstelling waar te maken wordt (vooral) in het mbo een zorgstructuur opgebouwd. Hoewel deze per mbo-instelling sterk kan verschillen is de overeenkomst dat niet alleen binnen de structuur van de eigen instelling wordt gekeken, maar de instelling zet ook samenwerking met andere maatschappelijke organisaties op. Zo werken ze samen met bijvoorbeeld het maatschappelijk werk, sociale diensten, GGD, re-integratiebureaus en woningbouwcorporaties. De verschillende programma's en aanpakken hebben allemaal als doel om studenten met gestapelde problematieken (verslaving, beginnende criminaliteit, onveilige thuissituaties et cetera) toch te behouden voor het onderwijs en met een diploma op zak de arbeidsmarkt te laten betreden. Deze groep studenten maakt ongeveer 40% uit van de totale groep vroegtijdig schoolverlaters (vsv'ers). 60% van de vsv'ers in het mbo bestaat uit zogenoemde overstappers. Dit zijn studenten die dreigen uit te vallen vanwege een (korte) dip in motivatie. Voor deze groep zetten mbo-instellingen specifieke programma's op.

SportMpower: gecombineerd traject

Het bestrijden van voortijdig schoolverlaten wordt soms bewust op school gedaan; soms wordt het echter bewust buiten de sfeer van de school gehouden. Het project SportMpower van Kennispraktijk is een voorbeeld van dat laatste. Risicjongeren krijgen een uitnodiging om deel te nemen aan een gecombineerd traject van loopbaantraining en sport. Het project vindt plaats bij de sportvereniging en duurt gemiddeld een half jaar. De sport functioneert als 'trigger' voor deelname aan het project, maar legt ook (deficiënties aan) sociale vaardigheden bloot. Aan onderwerpen als samenwerking, communicatie, normen en waarden, en het houden aan afspraken en regels wordt gewerkt. In de loopbaantraining komen allerlei leefstijlissues aan bod die de leerlingen op een praktische manier helpen hun plek te vinden in de Nederlandse maatschappij. In de vorm van workshops komen onder andere de onderwerpen alcohol-, drugs- en gokverslaving, solliciteren, geld, lenen en schuld(voorkoming), voeding en gedrag, en verkeer en veiligheid aan de orde. Bedrijven en particuliere instellingen verzorgen deze workshops. Er is doorlopend onderzoek aan het project gekoppeld om te bepalen wat de precieze effecten zijn en hoe dit proces 'werkt'. Op vmbo-scholen is de aanpak succesvol; een doorgaande lijn naar mbo-scholen staat op het punt van ontwikkeling.

Meer informatie: Elise van Casteren, e.vancasteren@kennispraktijk.nl, Kennispraktijk – voor sport, onderwijs en gezondheid.



Kickboksen

FREDDY SCHINVEL