

Lessenreeks - Bewegen op Muziek (1)

Verslag van studente Rune Mondt

Studenten van verschillende ALO's zijn actief met stage lopen en maken lesvoorbereidingen en verslagen. Daar wordt vaak veel tijd ingestoken. In de komende serie willen we een verslag van een lessenserie laten zien over lessen bewegen op muziek van een studente van de Calo Zwolle (Rune Mondt). Deze voorbereiding laat zien hoe intensief er geleerd wordt. Zowel door leerlingen op school als door de Calo-studente met nauwkeurige verslaglegging van waarnemingen en ervaringen. Bovendien bevat het materiaal waar je als lesgever gebruik van kunt maken met een lessenreeks. (Red)

TEKST EN FOTO'S RUNE MONDT



▲ *Snel oppakken van het dansje*

Startsituatie

Klas: 1^e klas vwo
Grootte van de klas: 21 leerlingen.

Ervaringen die er in het lesgeven al zijn opgedaan:

Sinds het begin van het schooljaar geef ik les aan deze klas. De leerlingen uit deze groep doen tweetalig vwo. Dit betekent dat ze ook gym krijgen in het Engels. Nu ben ik geen held in Engels. Toch probeer ik de lessen in het Engels te verzorgen. Op momenten dat ik er niet uitkom schakel ik over op het Nederlands.

In deze klas zitten leergierige leerlingen. Ze zijn intrinsiek gemotiveerd om beter te worden. Als docent hoef je minder op het gedrag te sturen. Je kunt vooral bezig zijn met de leerlingen bewegingsvaardiger maken. Dit spreekt mij aan. Deze klas heb ik op vrijdagmiddag de laatste twee uren

(blokkuur). Het weekend kan ik altijd met een grote glimlach op mijn gezicht beginnen na het geven van gymles aan deze groep.

Bekendheid omtrent het niveau van deelnemen binnen dit activiteitengebied:

De klas heeft sinds het begin van het schooljaar nog geen Bewegen op Muziek gevolgd. Ze zijn dus nog niet bekend met dit activiteitengebied. Over hun dansniveau kan ik nog vrij weinig zeggen. Het gros van de leerlingen uit de klas is redelijk bewegingsvaardig. Hopelijk komen hun vaardigheden ook tot hun recht bij bewegen op muziek.

Schets van het verwachte beginniveau en de interesse van de klas:

Voordat ik aan deze lessenreeks begon had ik vernomen dat een aantal meiden op dansen zitten. De stagedocent vertelde dat ze enorm uitkeken naar dans. Ik kan alleen maar hopen dat zij deze positieve houding overbrengen op de rest van de klas. Bij andere groepen waaraan ik dans heb gegeven ging het vrij moeizaam om ze te enthousiasmeren voor dit activiteitengebied. Met dit in mijn achterhoofd waren de 4x8 tellen die ik nu wilde aanleren laagdrempelig. Zoals ik hierboven al beschreef is de klas intrinsiek gemotiveerd om te leren. Hopelijk hebben ze dit ook voor dans. Dan ga ik namelijk een aantal fantastische weken tegemoet.

Voorlopige opzet van de drie lessen

Les 1 Een laagdrempelige 4x8 tellen dans aanleren aan de groep. Het is zaak dat alle leerlingen mee kunnen doen. Het dansje zal ik op een rustige manier met veel herhaling aanbieden/aanleren. Aan het eind van de les dien ik een goed beeld te hebben van het niveau van de leerlingen.

Dansje - Les 1.

Maat	Tel	Beweging	Armen	Naam beweging
1	1	Stap met je R-voet zijwaarts.		Grapevine rechts.
	2	Kruis je L-voet er achterlangs (wel neerzetten)		
	3	Stap nog een keer met je R-voet zijwaarts.		
	4	Tik met je L-voet naast je R-voet.		
2	5	Stap met je L-voet zijwaarts.		Grapevine links.
	6	Kruis je R-voet er achterlangs (wel neerzetten)		
	7	Stap nog een keer met je L-voet zijwaarts.		
	8	Tik met je R-voet naast je L-voet.		
3	1	Draai ¼ rechtsom (stap rechts uit)		Jazz draai rechts
	2	Draai ¼ rechtsom (stap links)		
	3	Draai ¼ rechtsom (stap rechts)		
	4	Draai ¼ rechtsom en sluit links bij rechts	Klap	
4	5	Stap rechts schuin voorwaarts		V-step
	6	Stap links schuin voorwaarts (je staat nu in spreidstand)		
	7	Stap recht schuin achterwaarts onder lichaam		
	8	Stap links schuin achterwaarts en sluit aan bij rechts		
5	1	Draai ¼ linksom (stap links uit)		Jazz draai links
	2	Draai ¼ linksom (stap rechts)		
	3	Draai ¼ linksom (stap links)		
	4	Draai ¼ linksom en sluit rechts bij links	Klap	
6	5	Stap rechts schuin voorwaarts		V-step
	6	Stap links schuin voorwaarts (je staat nu in spreidstand)		
	7	Stap recht schuin achterwaarts onder lichaam		
	8	Stap links schuin achterwaarts en sluit aan bij rechts		
7	1 en 2	Zak naar hurkzit en zet je handen op de grond.		Makkie
	3	Steek je rechter been naar achteren uit.		
	4	Steek ook je linker been naar achteren uit: tot ligsteun.		
8	5 en 6	Spring in 2x weer terug naar hurkzit.		
	7 en 8	Sta op.		

Les 2 De in de eerste les aangeboden 4x8 tellen herhalen. Het geheugen van de leerlingen wordt hierdoor opgefrist. Door het dansje vaak te herhalen zullen de leerlingen de pasjes steeds beter uit gaan voeren en kunnen ze de pasjes beter gaan onthouden. Wanneer de leerlingen het dansje onder de knie hebben kan er in verschillende opstellingen gedanst worden. Je kunt hierbij denken aan tegenover elkaar dansen. Een andere mogelijkheid is om in canon te dansen. Hierbij start elke groep op een ander moment in de muziek. Om dit te laten lukken is het zaak dat de leerlingen de pasjes goed kennen en onder de knie krijgen. Wanneer mogelijk wil ik de groep een aantal extra tellen aanleren.

Les 3 In les 3 wordt wederom de aangeleerde dans herhaald. Daarna krijgen leerlingen de opdracht 4x8 tellen zelf te bedenken. Hierbij

kunnen ze gebruik maken van leskaarten of de hulp van mij als docent inschakelen.

Les 4 Deze les staat in het teken van het afsluiten van de dans. De leerlingen hebben nog even de tijd om de aangeleerde en zelf bedachte dans te oefenen en te herhalen. Afhankelijk van de sfeer in de groep en de voorkeur van de leerlingen zal de les bewegen op muziek voor de hele groep of alleen voor mij als docent afgesloten worden. Aangezien in les 4 het afsluiten centraal staat en niet relevant is voor de lessenreeks zal ik deze les niet verder uitwerken.

Lesverslag met de opzet voor de volgende les

Verloop van de les

Wat ik geleerd heb van het dansen geven aan eerdere groepen, op mijn stage school, is dat



◀ Dans maken met eigen inbreng

het werkt om de muziek aan te zetten en te beginnen. Hierdoor krijg je meteen de aandacht. Aangezien het geen lastige pasjes zijn pakken de leerlingen het snel op. Met het gebruik van gebaren kom je een heel eind. Af en toe deed ik de muziek uit om pasjes te verduidelijken.

Om de leerlingen te helpen in de maat te dansen tel ik mee. Dit is nogal vermoeiend en een zware belasting voor mijn stem. Dit bouw ik dan ook langzaam af.

Ik was verbaasd hoe snel het gros van de leerlingen het dansje oppakte. Een aantal jongens had er moeite mee. Ik denk dat ze het spannend vonden en/of niet 'cool' om zich volledig te geven. Desondanks konden ze prima meekomen. Ik genoot van de dansende leerlingen.

Ik was eerder door mijn lesstof heen dan ik verwacht had. Hierdoor kon ik de leerlingen meer-

dere malen tegenover elkaar en in canon laten dansen. Voor elke groep stond één leerling die de danspasjes goed beheerste. De andere leerlingen die nog moeite hadden met de verschillende pasjes konden nu bij iemand afkijken. De danseressen uit de groep gaf ik de opdracht om af te tellen. Daarnaast hielp ik de verschillende groepjes bij het canon dansen door ze 'aan te zetten' als ze moesten beginnen met dansen.

Niveauaanduiding

Het gros van de leerlingen danst op niveau B. De activiteit lukt bijna altijd op snelle en efficiënte wijze. Een aantal jongens danst nog op niveau A. Zij moeten heel geconcentreerd dansen om te voorkomen dat ze een pasje vergeten of overslaan. De danseressen uit de groep dansen op niveau C. Deze meiden breiden het dansje op eigen initiatief uit met armbewegingen.

Niveauiduiding bewegen op muziek

Maak met je een groepje van 4 tot 6 leerlingen een dans van 8 X 8 tellen. Iedere leerling brengt een deel van de dans in (minimaal 1 x 8 tellen). Je mag gebruik maken van klassikale voorbeelden.

Bewegen op muziek: Ik kan...met mijn groepje

- | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A | ..een dans maken en uitvoeren, met alleen uit gegeven voorbeelden. Dans is uit de maat of onvolledig. |
| B | ..een dans maken en uitvoeren. Dans is in de maat en volledig uitgedanst in vaste opstelling. |
| C | .. een dans maken en uitvoeren met veel eigen inbreng (minimaal 4x8 tellen). Dans is in de maat en met wisselende opstellingen. |
| D | ..een dans maken en uitvoeren met volledig eigen inbreng (8X8 tellen). Dans is in de maat en met choreografie waarin dansers met elkaar dansen (dans op elkaar afstemmen). |

Geledingen	Zwakke beweger	Goede beweger	Wat heb ik gezien?
Klaarstaan (meetellen)	De leerling staat niet op tijd klaar om te beginnen met het dansen van het motief. Het meetellen is nog een brug te ver voor de leerling.	De leerling staat op tijd klaar om te beginnen het dansen van het motief. Zonder problemen wordt meegeteld met de muziek.	Het gros van de leerlingen staat, met een armlengte ertussen, snel klaar op de juiste positie. De danseressen uit de groep tellen voor zichzelf mee.
'Starten' met dansen	Zonder hulp kan de leerling niet op het juiste moment, op de eerste tel, starten met het dansen van het motief.	De leerling kan aftellen en op het juiste moment, op de eerste tel, starten met het dansen van het motief.	In het begin gaf ik het moment aan waarop met het dansen van het motief gestart diende te worden. Later droeg ik deze taak over aan de danseressen uit de groep.
Bewegen in (juiste) tempo van muziek.	De leerling danst niet in de maat van de muziek.	De leerling danst in de maat van de muziek.	Het bewegen in het juiste tempo van de muziek gaat verassend goed. Nu is het zaak dat de leerlingen op een snellere nummers en op een nummer waarop de beat minder goed hoorbaar is kunnen.
Wijze van uitvoeren van de danspasjes	De leerling start vaak te laat met dansen. De volgorde van de danspasjes is onbekend. Doordat de leerling niet precies weet wanneer wat komt lopen de passen niet soepel in elkaar over.	De leerling start op het juiste moment met dansen. De volgorde van de danspasjes is bekend. Doordat de leerling precies weet wanneer wat komt lopen de passen soepel in elkaar over.	Tot op heden werd het moment waarop gestart diende te worden met dansen steeds aangegeven. Het merendeel van de leerlingen beheerst de danspasjes uitstekend. Dit maakt het mogelijk om volgende keer een stap verder te gaan in het leerproces.

Gegeven leerhulp

- Op het moment dat de muziek uit is verduidelijk ik de lastige danspasjes nog eens extra.
- Ik tel mee met de muziek om de leerlingen te helpen in de maat te dansen.
- Door het plaatsnemen van een goede danseres voor de groep kunnen de leerlingen die nog moeite hebben met de pasjes bij haar afkijken.
- De dans heb ik meerdere malen herhaald met als doel dat de leerlingen het goed kunnen gaan onthouden.

Geledingen:

Zie de bovenstaande tabel.

Volgende keer

De leerlingen hadden de verschillende danspasjes snel onder de knie. Ik merkte dat ze behoefte hebben aan een nieuwe uitdaging. Gezien dit feit zal ik de leerlingen de volgende keer nog 2x8 tellen aanleren. In deze 2x8 tellen zal ik in ieder geval een verdubbeling laten terugkomen. Daarnaast implementeer ik armbewegingen in de eerste 4x8 tellen. De leerlingen hebben dan de keuze om wel of niet met armbewegingen te dansen. Op deze manier kan je op een redelijk eenvoudige manier binnen je dansles differentiëren. ■



Kernwoorden:

Bewegen op muziek, niveauiduiding, lesverslag, stage, dans

Contact:

rune.mondt@hotmail.com