



## VOORBEELDLES

### Maten / dans

Doelgroep	Groep 5
Lesdoelen	De leerlingen kunnen met hun fysiek de verschillende maten vormgeven. Ze kunnen als groep op elkaar reageren, zich voegen zonder de eigen mening door te duwen. Ze kunnen bewegingen verzinnen, in de beperking van de afstand die ze moeten houden.
Inhoud Kopiëren	<p>Kring maken. De dansles begint met een warming-up op muziek. Follow the leader. De leerkracht doet bewegingen voor, de leerlingen herhalen. De leerkracht wisselt de bewegingen af tussen groot en klein, geïsoleerd (een lichaamsdeel beweegt, de andere lichaamsdelen staan stil), tussen snel en langzaam. Je kan je eigen warming-up maken. Hieronder de volgorde van Martine van Leengoed, dansdocent op OBS 't Prisma.</p> <p>hoofd kantelen ja en nee knikken schouders ophalen schouders een voor een draaien zwaaien met de armen, van hoog naar laag of van links naar rechts gewicht meenemen schudden met de billen voeten, op de bal heen en weer rennen op de plaats en stoppen als de leerkracht stopt uitrekken schudden van handen en voeten, 8x 4x 2x 1x</p> <p>Muziek: Mr. Scruff - <i>Get a Move On</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MS_CLIF1h-o">https://www.youtube.com/watch?v=MS_CLIF1h-o</a></p>
Concentratie	Zo snel mogelijk verschillende formaties vormen als groep zonder te praten. <ul style="list-style-type: none"><li>- maak een kring,</li><li>- verdeel je mooi in de ruimte (als hagelslag),</li><li>- vorm twee groepen,</li><li>- ga in een rij naast elkaar staan</li></ul>

- maak een rij van groot naar klein op lengte,
- kom terug in de kring

Maken Maten dansen.  
Alle leerlingen staan aan een kant van de zaal en dansen naar de overkant als meters, decimeters, centimeters, minimeters.

Maken Ruimte improviseren.  
De leerlingen houden hun handen een meter van elkaar. Ze gaan improviseren en kijken welke bewegingen er mogelijk zijn met die afstand tussen je handen.  
Dan met een meter tussen de voeten. Een centimeter tussen de voeten, een decimeter tussen de ellebogen, een minimeter tussen de knieën etcetera.

Muziek: London Metropolitan Orchestra - *The Dance*  
<https://www.youtube.com/watch?v=pWrJo4aGSKs>

Kopiëren Maten dansen.  
De leerkracht geeft de beweging aan en iedereen herhaalt. Zo maken we een korte choreografie.

centimeter hupsen  
decimeters tussen duim en wijsvinger, 2x langzaam, 3x snel  
halve meter 2 keer tussen voeten stappen halve draai  
meter 1 grote stap naar opzij  
kilometer kijk in de verte

Presenteren Laat in twee groepen deze choreografie aan elkaar zien.  
Muziek: Marian Herzog feat. Chris Jones - *No Sanctuary Here*  
<https://soundcloud.com/marian-herzog/marian-herzog-no-sanctuary-here-feat-chris-jones-radio-edit>

Maken Duet  
De leerlingen maken twee aan twee een duet. Eerst improviseren ze. Een heeft de leiding en de ander moet zorgen dat er steeds een meter afstand tussen hen tweeën blijft bestaan. Afwisselen met andere afstanden.

Presenteren De duo's herhalen de leukste bewegingen die ze gevonden hebben en maken zo een korte choreografie. Iedereen gaat in de kring staan, een tweetal betreedt de kring en laat zijn duet zien. Ga door totdat iedereen is geweest.

Muziek: Steve Reich, Colin Currie - *Nagoya Marimbas*  
[https://play.spotify.com/track/3ZL13tPw7FtKFNZAihQWgc?play=true&utm\\_source=open.spotify.com&utm\\_medium=open](https://play.spotify.com/track/3ZL13tPw7FtKFNZAihQWgc?play=true&utm_source=open.spotify.com&utm_medium=open)