

Het belang van dans in bewegingsonderwijs

Met een serie artikelen komt het activiteitengebied Bewegen en muziek in het praktijkaterrn aan de orde. Hoe besteden de verschillende opleidingen hier aandacht aan. Dit artikel gaat over het belang van 'Bewegen op muziek' en hoe we dit op de ALO Amsterdam onder de aandacht brengen van studenten. | Kyra Berhitoe

Kerdoelen primair onderwijs

Kinderen verkennen en ontdekken de wereld door te bewegen. Kerndoel 57 (kerndoelen primair onderwijs) geeft aan dat de leerlingen moeten leren op een verantwoordelijke manier te kunnen deelnemen aan de beweegcultuur (SLO, 2019). En dans is niet meer weg te denken uit de samenleving. In de (sub)culturen van jongeren speelt het een grote rol (Mooij et al., 2001). Ook sluit dans aan bij de natuurlijke bewegingsdrang van leerlingen (SLO, 2019). Kinderen leren door dans bewegingsmogelijkheden van het lichaam te ontdekken. Denk hierbij aan coördinatie, spierbeheersing, oriëntatie in de ruimte, verfijning en nuancering van eigen bewegingen.

Dans is expressie

Het aanbieden van dans in de klas wordt vaak verward met alleen een choreografie aanleren en maken. Maar dans is meer dan alleen dat. Het is een fundamentele en universele vorm van menselijke expressie (Brown & Parson, 2008; Karpati et al., 2015). Je gebruikt het lichaam als instrument om bijvoorbeeld emoties en intenties uit te drukken (Heijdanus-De Boer & Nunen, 2019). Sommige kinderen hebben moeite met sociale contacten te leggen. Door te dansen kom je met elkaar in contact zonder woorden te hoeven gebruiken (Dans, z.d.). Hoe eerder kinderen hiermee in

contact komen hoe eerder gekeken kan worden of dit een manier is om zichzelf te kunnen uiten. Gemiddeld komen leerlingen in het bewegingsonderwijs niet of nauwelijks in aanraking met de mogelijkheden van dans (ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2020). Daardoor zijn ze niet in de gelegenheid te ontdekken of de taal van de dans als uitingsvorm bij ze past. Het is van belang dat dans een grotere rol krijgt binnen ons onderwijs.

Samen dansen bevordert sociaal contact

Bij de sociaal-emotionele ontwikkeling gaat het om het proces waarbij kinderen vaardigheden ontwikkelen die helpen bij het ontwikkelen van hun persoonlijke identiteit, zelfvertrouwen en het hebben van relaties (SLO 2019). Samen dansen met leeftijdsgenoten bevordert de sociaal-emotionele ontwikkeling. Kinderen maken contact met elkaar tijdens het dansen. Ze dansen naast elkaar en met elkaar en leren samenwerken tijdens het dansen. Daarnaast leert een kind zichzelf te uiten op een non-verbale manier en zichzelf te laten zien via dans. Op een positieve manier wordt er gewerkt aan het zelfvertrouwen (Boer, 2019).

Leerlijn Bewegen op muziek stimuleren

Binnen het bewegingsonderwijs valt dans onder de leerlijn Bewegen op

muziek (SLO 2019). Ook is bewegen op- en maken van muziek één van de Basic Movement Skills uit het Athletic Skills Model. Hier wordt vooral gesproken over het ritmisch vermogen. Vanaf het zesde en zevende levensjaar is de sensitieve periode bij kinderen om aan dit vermogen te werken (Wormhoudt & Teunissen, 2016). Samen met de leerlijn Stoeispelen wordt het echter het minst ingezet tijdens de gymles (ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2020). Dat willen wij als ALO Amsterdam graag anders zien. Hoe krijgen wij aanstormende vakleerkrachten bewegingsonderwijs over hun eigen verlegenheid heen ten aanzien van dans?

Creatieve-expressieve benaderingswijze

De sectie dans op de ALO bestaat sinds september 2021 uit drie dansdocenten. Sander Plomp, Eva-Luca Power en Kyra Berhitoe. Binnen de verschillende jaarlagen heeft dans een mooie en vernieuwde rol gekregen. Door middel van verschillende benaderingswijze nemen wij onze studenten mee en laten we zien dat dans op speelse en inspirerende manieren kan worden toegepast binnen het bewegingsonderwijs. Vooral de creatieve-expressieve benaderingswijze zorgt voor veel bewegingsvrijheid bij de studenten. Hier mogen zij binnen bepaalde kaders gaan exploreren en de eigen creativiteit gebruiken. Het perfecte plaatje bestaat namelijk niet. Deze vrijheid zorgt ervoor dat elke student mee kan doen op het eigen niveau.

Belevingswereld

In jaar 1 van de ALO wordt er gericht op dans- en bewegingsvormen in het basisonderwijs. Hierin wordt allereerst



gekeken naar de kennis en danservaringen binnen de groep. Wat ben je gewend vanuit jouw cultuur, religie, jouw sociale omgeving en wat ken je uit vieringen? Op deze manier zorgen wij ervoor dat we aansluiten bij de belevingswereld van onze studenten. In het basisonderwijs is het een must om gebruik te maken van de fantastische fantasie van de leerlingen, zeker bij de kleintjes onder ons! Niet alleen leren onze studenten hoe zij dans kunnen toepassen binnen het basisonderwijs, ook wordt er gewerkt aan het zelfvertrouwen en creativiteit van de studenten zelf. Zij werken namelijk toe naar een korte solo performance die ze in een vijftal tegelijkertijd dienen uit te voeren.

Beweegidentiteit en groepsdynamica

In jaar 2 van de ALO wordt er gericht op het voortgezet onderwijs. In het vo zijn leerlingen steeds meer bezig met het ontwikkelen van een eigen identiteit en dus ook een eigen beweegidentiteit. Hierin kan onzekerheid en kwetsbaarheid van de leerlingen naar voren komen. Met Bewegen op muziek is het dan ook van groot belang om naar verschillende factoren te kijken; welke muziek sluit aan bij de leerlingen, welke trends zijn er, in welke regio of wijk ga je lesgeven en wat is daar gangbaar? Door dans te koppelen aan bekende thema's/bewegingen in het leven van de leerlingen, wordt het een stuk laagdrempeliger. Denk bijvoorbeeld aan het koppelen van bekende sportbewegingen, maar dan op muziek. En wat gebeurt er als je dan gaat spelen met de verschillende danselementen zoals tijd, kracht en ruimte? Dan worden de bewegingen in één keer heel anders.

Ook is dans gekoppeld aan het vak pedagogiek. Waarin de groepsdynamica centraal staat. Door verschillende groepsdynamische thema's te koppelen aan dans wordt het voor de studenten inzichtelijk gemaakt. Denk bijvoorbeeld aan 'spel om de ruimte'. Hoe voelt het om in een steeds kleinere ruimte te bewegen, of als je een

keer moet volgen (ruimte geven) in plaats van de leiding nemen (ruimte nemen).

Jouw levensverhaal en 'skills'

In jaar 3 van de ALO wordt er gewerkt aan 'het levensverhaal'. Dit is een individuele dansperformance waarin de studenten ons meenemen in de reis naar hun 'beste ik' en de 'beste docent'. Wie ben je, wat heeft je gevormd, waar sta je nu en waar ga je heen? Vanuit eigen inspiratie, op eigen gekozen muziek presenteren de studenten zichzelf bij de eindvoorstelling.

Zowel in jaar 3 als in jaar 4 gaan de studenten aan de slag met de Basic Movement Skills. Hierbij wordt muziek ingezet bij het aanleren van een vaardigheid. Binnen elke sport is er sprake van een ritme, denk bijvoorbeeld aan een lay-up of het slaan van een tennisbal. Door te bewegen in verschillende ritmische patronen leer je goed improviseren en word je uiteindelijk een betere beweger.

Afsluitend EXPO en groepsperformance

Richting het einde van de opleiding is er een EXPO, een groepsperformance van dertig minuten. Hierin zijn de studenten in 'the lead' waarin ze binnen een aantal weken alles vormgeven omtrent de verhaallijn, decor, kleding en choreografie. Dit is voor de meeste studenten een intens proces, maar één van de hoogtepunten van de opleiding.

Dans is meer...

Tijdens de lessen laten we zien aan onze studenten dat je helemaal niet zes uur achter elkaar springend en dansend voor een groep hoeft te staan om dans te kunnen geven. Dans is veel meer dan een choreografie aanleren als docent en jouw leerlingen nog een 4x8 dans laten maken. Door de juiste kaders te bieden en passende muziek te gebruiken kan je alle leerlingen laten dansen, zelfs als je zelf niet zo'n held bent op de dansvloer. Ik bedoel, we gunnen het

onze leerlingen toch allemaal om zich zo breed en goed mogelijk te kunnen ontwikkelen.

Om jou als docent lichamelijke opvoeding te helpen en meer inspiratie te geven kan je workshops volgen of aanvragen. Hierin laten we zien hoe leuk en makkelijk het eigenlijk is om dans te geven! ●



Contact

k.n.berhitoe@hva.nl

Kyra Berhitoe is opleidingsdocent aan de ALO Amsterdam

Bronnen

Scan of klik de QR-code naar de bronnen



Foto

Marieke van de Heijden

Kernwoorden

Bewegen op muziek ALO Amsterdam