Leskist dans:

Woeste Willem

Inhoud

[1. Introductie 3](#_Toc158715158)

[1.1. Lessenreeks 3](#_Toc158715159)

[1.2. Kerndoelen 3](#_Toc158715160)

[2. Les 1: piraten op zee 4](#_Toc158715161)

[2.1. Doel van deze les: 4](#_Toc158715162)

[2.2. Lesbeschrijving 4](#_Toc158715163)

[3. Les 2: op zoek naar de schat 6](#_Toc158715164)

[3.1. Doel van deze les: 6](#_Toc158715165)

[3.2. Lesbeschrijving 7](#_Toc158715166)

[4. Les 3: Vliegeren en vriendschap 8](#_Toc158715167)

[4.1. Doel van deze les: 8](#_Toc158715168)

[4.2. Lesbeschrijving 8](#_Toc158715169)

[5. Les 4: zeemonsters 10](#_Toc158715170)

[5.1. Doel van deze les: 10](#_Toc158715171)

[5.2. Lesbeschrijving 10](#_Toc158715172)

[6. Les 5: help! Ik kan niet zwemmen! 12](#_Toc158715173)

[6.1. Doel van deze les: 12](#_Toc158715174)

[6.2. Lesbeschrijving 12](#_Toc158715175)

[7. Kernopdracht; in de zee 12](#_Toc158715176)

[7.1. Extra opdracht: De branding 13](#_Toc158715177)

# Introductie

Een grote mand met daarin materialen die met een beetje fantasie uitnodigen tot dans!

Het boek “Woeste Willem” van Ingrid en Dieter Schubert neemt ons mee op een dansreis over de woeste baren, met zeerovers op zoek naar een schat, samen vliegeren, zeemonsters verslaan, een duik in het diepe water en is het uitgangspunt van deze leskist dans.

In deze lesbrief staan danslessen om zelf met de groep te ondernemen. De lessen laten de leerlingen hun eigen bewegingsmogelijkheden ontdekken en ervaren. De lesstof wordt op een leuke, speelse manier aangeboden en er is veel ruimte voor eigen creativiteit. Op deze manier leren de kinderen op een leuke manier de mogelijkheden van dans kennen!

Let op: lees voor aanvang van de danslessen het boek ‘Woeste Willem’ van Ingrid en Dieter Schubert in de klas!

## Lessenreeks

* Les 1: Introductie les ‘Piraten op zee’. Deze les wordt gegeven door een SKVR–dansdocent.
* Les 2: ‘Op zoek naar de schat’
* Les 3: ‘Vliegeren en vriendschap’
* Les 4: ‘Zeemonsters’
* Les 5: ‘Help! Ik kan niet zwemmen’

De lessen 2, 3, 4 en 5 worden gegeven door de groepsleerkracht.

De danslessen zijn opgebouwd in drie delen:

Inleiding: opwarmen van je lichaam en geest.

Kern: verdieping en verbreding van dans. Nieuw dansmateriaal wordt aangeleerd en al dan niet herhaald. De kinderen onderzoeken en ontdekken zelf nieuwe dansmogelijkheden.

Afsluiting: Hier wordt de les op verschillende manieren afgesloten. Bij de danslessen maken we een mooie buiging, maar reflecteer ook met de kinderen wat we hebben gedaan.

## Kerndoelen

Deze leskist wordt op heel veel verschillende basisscholen in Rotterdam gebruikt. We kiezen er daarom voor om niet bij een specifieke lesmethode of onderwijsvorm aan te sluiten, maar wel bij de kerndoelen van het Primair Onderwijs.

* Kerndoel 54: De leerlingen leren beelden, muziek, taal, spel en beweging te gebruiken, om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om er mee te communiceren.
* Kerndoel 55: De leerlingen leren op eigen werk en dat van anderen te reflecteren.
* Kerndoel 56: De leerlingen verwerven enige kennis over en krijgen waardering voor aspecten van cultureel erfgoed.

Het gebruik van deze DANS leskist wordt natuurlijk nog leuker wanneer het thema ‘Woeste Willem’ ook terugkomt in de klas!

Leuke tips en ideeën:

* [](https://www.google.nl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ladylemonade.nl%2Fknutselen-zomer-vakantie-idee-tip%2F&psig=AOvVaw2vwn_Ii4Np3CAm2GZpjG5U&ust=1595334373757000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNDUxefp2-oCFQAAAAAdAAAAABAf)[](https://www.google.nl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgewoon-wij.be%2F2016%2F09%2F04%2Fpiratenboot-knutselen-2%2F&psig=AOvVaw2vwn_Ii4Np3CAm2GZpjG5U&ust=1595334373757000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNDUxefp2-oCFQAAAAAdAAAAABAZ)[](https://www.google.nl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fschooltv.nl%2Fvideo%2Feen-bootje-maken-knutsel-uit-hoelahoep%2F&psig=AOvVaw2vwn_Ii4Np3CAm2GZpjG5U&ust=1595334373757000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNDUxefp2-oCFQAAAAAdAAAAABAO)Knutsel een bootje/vlot:
* Maak een vlieger:

[](https://www.google.nl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fknippie.nl%2F2016%2F07%2F20%2Fdiy-zomerse-mini-vlieger-van-rietjes%2F&psig=AOvVaw1ZsFy0dRtc1WPgACgnTP08&ust=1595334546282000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPD45b3q2-oCFQAAAAAdAAAAABAD)

* Maak in de klas een aquarium/piratenschip

# Les 1: piraten op zee

Deze les wordt gegeven door een SKVR dansdocent.

## Doel van deze les:

* De leerlingen leven zich in, in de bewegingen van een piraat op zee. (Dans-creatief doel)
* De leerlingen kunnen hoog en laag dansen op het schip.

(Dansfysiek doel)

* De leerlingen kunnen in tweetallen samen dansen met materiaal (touw). (Sociaal-relationeel doel)

|  |  |
| --- | --- |
| Duur: | 45 minuten |
| Muziek: | CD “Woeste Willem” |
| Aantal kinderen: | De hele groep |
| Waar: | Speellokaal of gymzaal |
| Materialen uit de kist | Verrekijker, piratenvlag, ooglapje, touwen, CD, en Cd-speler |

## Lesbeschrijving

Introductie: Wat zit er in de mand?

De dansdocent presenteert de mand en de inhoud op een dansante en theatrale manier, alle kinderen zitten en kijken.

1. Opwarming

We zijn vandaag op zoek naar ons piratenschip. Gaan jullie mee? We huppelen, swingen, dansen met onze zeebenen en rollen door de zaal. Tussendoor staan we soms even stil en kijken we door onze verrekijker. Wat zien we daar? Zeemeeuwen, hoge golven, storm op zee, land in zicht, een wervelwind, een onbewoond eiland, een ander schip?

De dansdocent begeleidt op de handtrom.

1. Kernopdracht-1- Piraten op zee

Ja! Een schip in zicht! De dansdocent maakt een kring en iedereen gaat zitten op de grond.

We roeien naar het schip met de riemen, van voor naar achter, van voor naar achter. Alle leerlingen roeien mee. Als er hoge golven komen wiebelen we heen en weer, van links naar rechts. Wissel roeien en wiebelen af.

Nu zijn we aan boord van het schip! We ‘verkleden’ ons als piraten. Elk kind krijgt een ooglapje. Samen bedenken we wat een piraat nog meer aan heeft en doen net alsof.

Als piraat of zeerover heb je stevige zeebenen nodig en sterke armen om te werken op het schip. We dansen als Woeste Willem de zeerover.

Verspreid door de zaal dansen we de volgende bewegingen op het schip:

* Grote passen door de zaal met sterke armen en grote spierballen
* Balanceren over de planken van het schip
* Hinkelen (als een piraat met een houten been)
* Tijgeren over het dek
* Rollen heen en weer
* Klimmen naar het kraaiennest
* Zeilen hijsen
* Dek schrobben
* Springen naar een ander schip (enteren)

1. Piraten bewegen laag en ongezien. Op de plek, daarna door de zaal. We houden de zee in de gaten met onze verrekijker. Plots zien we een ander schip! Is dat de vijand? We maken ons heel plat op onze buik en tijgeren/schuiven over het dek. We rollen achter een ton, kruipen naar een andere verstopplek. Soms kijken we voorzichtig over de reling...

Eerst doet de docent mee, daarna wisselen de leerlingen de bewegingen zelf af: tijgeren, rollen, schuiven, kruipen, verstoppen, roeien en wiebelen. Beweeg laag en ongezien. Zorg dat ‘de vijand’ je niet ziet!

Cd-nummer 1

1. Piraten dansen groot en sterk. Op de plek, daarna door de zaal

De andere piraten komen tevoorschijn. We laten zien hoe groot en sterk we zijn. We lopen met grote stappen over het dek en laten onze spierballen zien. We maken grote sterke bewegingen met onze armen en benen. We maken hoge sprongen en klimmen naar het kraaiennest. Als het andere schip dichtbij genoeg is, springen we er naartoe: Enteren!

Cd-nummer 2

1. Luisteropdracht

De leerlingen dansen als piraten op het schip. Hoor je de spannende muziek, dan beweeg je laag en ongezien, verstop je je soms. Hoor je de stoere muziek, dan kom je tevoorschijn en dans je groot, hoog en sterk!

De docent wisselt de muziek steeds af.

Cd-nummer 1 en 2

1. Kernopdracht 2 Dansen met de scheepstouwen

Op een schip is altijd veel touw te vinden, scheepstouw. Touwen om de zeilen te hijsen, dikke touwen om het schip aan de kade vast te leggen, een touwladder om omhoog te klimmen naar het kraaiennest, touwen om alles goed vast te binden zodat er niks gaat rollen of schuiven over het dek.

1. De leerlingen krijgen per tweetal een mooi touw om samen mee te dansen.

* Touwtrekken: pak allebei een uiteinde van het touw vast en balanceer heen en weer. Kun je ook heen en weer springen?
* Golven maken: samen maak je golven met het touw, groot-klein, hoog-laag, snel-langzaam, links-rechts. Kun je ook onder de golven door dansen terwijl je het touw goed vasthoudt?
* Welke bewegingen kun je nog meer samen ontdekken. Je mag nu ook samen door de zaal dansen. Let op: houd het touw allebei stevig vast!

1. Het touw ligt nu (in een rondje) op de grond, dit is je emmer sop en we boenen en schrobben het dek, dip je spons (of je haren, voeten, billen of je elleboog) in de emmer. Met z’n tweeën ga je het hele dek schoonmaken. Met welke lichaamsdelen kun je allemaal zwabberen, poetsen en boenen?

Tot slot word je touw een bootje en roei je samen naar de kant. Touwen worden weer ingeleverd.

Cd-nummer 3

1. Afsluiting

We dribbelen met onze voeten snel op de plek, maken een reusachtig grote zeeroverssprong en roepen “Schip Ahoi!”. Dit doen we drie keer. Tot slot maken we een stoere piratenbuiging. En geven onszelf een daverend applaus!

# Les 2: op zoek naar de schat

Deze les wordt gegeven door de groepsleerkracht.

## Doel van deze les:

* De leerlingen ervaren om hun eigen lichaam expressief en creatief in te zetten. (Dans creatief en dansfysiek doel)
* De leerlingen kunnen hoog en laag dansen op het schip. (Dansfysiek doel)
* De leerlingen kunnen in tweetallen elkaar leiden en volgen. (Sociaal-relationeel doel)

|  |  |
| --- | --- |
| Duur: | 45 minuten |
| Muziek: | CD ‘Woeste Willem’ |
| Aantal kinderen | De hele groep |
| Waar: | Speellokaal of gymzaal |
| Materialen uit de kist: | Pot met schelpen, CD en Cd-speler |

Plak voorafgaand aan de les met schilders tape eventueel vaste dansplekjes in de zaal.

Gebruik ter illustratie het prentenboek.

## Lesbeschrijving

1. Opwarming (Voor en na doen)

Begin in een kring of verspreid door de zaal. Maak bewegingen die het lichaam opwarmen en gebruik verschillende piratenbewegingen. In de kring bv. hinkelen (als een piraat met een houten been), klimmen naar het kraaiennest, dek schrobben, zeilen hijsen, balanceren over de planken van het schip, heen en weer rollen, springen naar een ander schip (enteren). Je kan ook enkele kinderen om de beurt voor de groep laten staan om enkele bewegingen voor te doen, die iedereen na mag doen. Let op, de muziek gaat steeds een beetje sneller!

Cd-nummer 4

1. Op het schatteneiland, sporen in het zand

De leerlingen zitten verspreid in de zaal en kijken naar de leerkracht.

We gaan op onderzoek uit vandaag en zijn op een fantastisch tropisch (onbewoond?) eiland. Er schijnt zelfs een heuse schat verstopt te liggen? Ooit, heel, heel lang geleden door een piraat op dit eiland verstopt. Zou dat echt waar zijn? Zouden wij de schat misschien kunnen vinden vandaag? Waar dan? Gebruik de verrekijker en eventueel de ooglapjes. De leerkracht doet voor, de leerlingen doen meteen mee. Kijk goed om je heen en tuur in de verte. Samen sluipen we voorzichtig door het speellokaal.

1. Door het zand over het strand laten we onze voetsporen achter. Varieer hierop. Laat sporen achter door hele grote stappen te maken, of juist superkleine, in strepen, stippen, maak sprongetjes, draaien, sporen alleen je handen, met je hele lichaam. Pas op, we willen niet gevolgd worden, dus we bedenken zoveel mogelijk verschillen sporen met diverse lichaamsdelen. Kijk ondertussen goed om je heen. Zien we al wat glinsteren?

Cd-nummer 5

1. Leerlingen gaan nu in tweetallen elkaars sporen volgen. Doe de sporen van het voorste kind precies na. Na een tijdje wissel je om. Zorg ervoor dat je precies in elkaars voetsporen treedt.

Cd-nummer 10

1. Pas op, blijf staan en bevries

We speuren en zoeken op het strand naar schatten. Pas op, wat hoor ik daar, nog meer schattenzoekers? Blijf staan en bevries. Wanneer je de fluit hoort, mag je verder dansen, stopt de fluit, bevries jij ook! Liefst verstop je je achter een struik, steen of boom. Neem dan ook diezelfde vorm aan. Luister voor deze opdracht heel aandachtig naar de muziek!

Cd-nummer 6

1. Schelpen

We komen aan op een prachtig stukje van het eiland. Kijk daar, een pot met schelpen, geen goud en sieraden, maar wel prachtige schelpen. Lang, lang geleden werd er door mensen niet met geld, maar met schelpen betaald en geruild. Schelpengeld genaamd, dit is onze schat!

Gesprekje in de kring over schelpen en schelpdieren:

De leerkracht laat de schelpen uit de pot zien. Wat een mooie vormen! Wie kan ervan zichzelf net zo’n mooie schelp maken, een kronkelschelp met een torentje erop, een hele platte lange schelp zoals een scheermes, een heel klein schelpje of juist een hele grote. Samen met de leerlingen een aantal voorbeelden of enkele leerlingen het voordoen. Kijk naar elkaar en probeer elkaars mooiste vormen na te doen.

Opdracht, verspreid door de zaal: Kan jouw schelp ook open en dicht gaan? Een schelp beweegt mee in de zee. Volg de muziek en beweeg als een schelp die open en dicht gaat. Soms rol je door het zand een stukje verder en beweeg je daar weer open en dicht. Verander zo nu en dan ook eens van vorm. Maak van jezelf een kronkelende torentjesschelp, of een lang scheermes, hoe beweeg je dan? Kunnen schelpjes ook tegen elkaar aan leunen? Of zijn ze liever helemaal alleen in de zee?

Cd-nummer 7

1. Afsluiting:

Een voor een mogen de leerlingen in het midden van de kring hun mooiste buiging laten zien. Met je armen of benen, met je hele lichaam of misschien kan je jezelf zo mooi krullen als torentjesschelp.

# Les 3: Vliegeren en vriendschap

Deze les wordt gegeven door de groepsleerkracht.

## Doel van deze les:

* De leerlingen kunnen in voortbeweging met hun hele lichaam ruimtelijke patronen maken (kantelen, bochten maken, hoog en laag bewegen als een vlieger in de wind). (Dans creatief doel)
* De leerlingen kunnen met gebruik van materialen elkaars bewegingen spiegelen op de plek.
* De leerlingen kunnen een maatje kiezen om mee te dansen. (Sociaal-relationeel doel)

|  |  |
| --- | --- |
| Duur: | 45 minuten |
| Muziek: | CD ‘Woeste Willem’ |
| Aantal kinderen: | De hele groep |
| Waar: | Speellokaal of gymzaal |
| Materialen uit de kist: | Vlieger, gekleurde linten, CD en Cd-speler. |

Plak voorafgaand aan de les met schilders tape eventueel vaste dansplekjes in de zaal.

Gebruik ter illustratie het prentenboek.

## Lesbeschrijving

1. Opwarming (voordoen-nadoen)

Begin in een kring of verspreid door de zaal. Maak bewegingen die het lichaam opwarmen en gebruik verschillende bewegingen, lichaamsdelen buigen-strekken, schudden, draaien, roteren, zwaaien, dribbelen op de plek, springen, hinkelen, op 1 been staan, uitrekken, klein-groot maken, veren. Door de zaal: huppelen, galopperen, hinkelen, springen, draaien, rollen, kruipen, schuiven. Wissel voortbeweging af met ‘stops’ (standbeeld).

Cd-nummer 5

1. Kernopdracht Vliegeren
2. De leerlingen staan verspreid in de zaal op hun eigen plekje. De leerkracht heeft de vlieger goed zichtbaar vast. De leerlingen nemen de vorm van de vlieger aan en doen deze na (rechtopstaand, armen wijd). De leerkracht beweegt de vlieger, alle leerlingen doen na: de vlieger gaat omhoog (op je tenen staan), omlaag (knieën buigen), scheef naar links en rechts. Doe het rustig voor zodat alle kinderen goed kunnen volgen. Daarna mag het tempo en de bewegingen van de vlieger wat speelser. De vlieger zwiept, stijgt, daalt duikt omlaag, met een bocht omhoog, kantel naar echts, etc. Iedereen blijf staan op je plek!
3. Nu mogen alle leerlingen door de hele zaal dansen als een vlieger. De leerkracht danst een stukje mee met de vlieger en begeleidt daarna vervaal. De wind neemt de vlieger hoog mee in de lucht, zwiep van links naar rechts. De vlieger danst en vliegt met alle windvlagen mee door de zaal. De leerlingen maken met gespreide armen mooie bochten, dansen hoog op de tenen of laag door de knieën, scheef kantelen met je lichaam, soms even stil hangen in de lucht en dan weer in een duikvlucht omlaag. Alle vliegers eindigen tot slot in een kring op de grond.

Cd-nummer 8

1. Kernopdracht Vriendschap
2. De leerlingen zitten in een kring op de grond. De leerkracht zet de muziek aan en neemt een gekleurd lint in de hand. Dans met het lint in het midden van de kring. Maak met het lint mooie bochten van hoog naar laag, van links naar rechts, om je hoofd, achter je rug langs, onder een been door, grote cirkels en kleine grillige kronkels, 8’tjes in de lucht, in golven. Wissel van hand tussendoor. Dans met het lint om een leerling heen alsof deze mooi ‘versierd’ wordt, dit kind krijgt nu het lint en mag gaan dansen. Na een tijdje mag, op het teken van de leerkracht, deze leerling het lint op dezelfde manier weer doorgeven aan een ander kind. Laat zo ongeveer 3 kinderen voordansen in de kring.

Cd-nummer 9

Woeste Willem kreeg ook plots cadeautjes voor zijn deur! Eerst vond Willem dat maar niks, totdat hij in de gaten kreeg dat ze van Frank waren, die vriendschap probeerde te sluiten. In de kist zitten allemaal cadeautjes-linten!

1. De helft van de groep gaat verspreid door de zaal zitten met de ogen dicht, de andere helft van de groep pakt een lint uit de kist. Op de sluipmuziek gaan ze zachtjes naar iemand toe (wie je graag een cadeautje wil geven): leg het lint achter deze leerling neer. En ga vervolgens stil op de bank zitten. Als de muziek stopt mogen de leerlingen hun ogen opendoen en achteromkijken. Heb je een cadeautje? Oh, wat een verrassing! Dan mag je dansen met het lint, door de zaal en op de plek. Stimuleer de leerlingen om veel variatie te maken in de bewegingen. Daarna wissel je om! (De leerlingen die hebben gekeken gaan zitten met hun ogen dicht, de andere leerlingen sluipen zachtjes door de zaal en leggen hun lint achter iemand anders)

Cd-nummer 9 en 10

1. Dubbele vlieger: spiegelopdracht

Alle kinderen zitten op hun plek. De leerkracht doet voor met een kind met allebei een lint in de hand (gespiegeld). De leerkracht laat het lint dansen met cirkelende, golvende, kronkelende, langzaam-snel, op-en-neer, van links-naar-rechts-bewegingen. De leerling doet het na, Wissel na een tijdje om van hand en van leiding

Alle kinderen zoeken een maatje uit en pakken een lint. Ga verspreid staan in de zaal. Bepaal wie als eerste de leiding heeft.

Cd-nummer 10

1. Afsluiting

Maak met je lint een mooie sierlijke buiging en geef jezelf een groot applaus! Bespreek met je maatje wat je hebt gedaan in deze dansles. Welke beweging vond je mooi, fijn, gek of spannend?

# Les 4: zeemonsters

Deze les wordt gegeven door de groepsleerkracht.

## Doel van deze les:

* De leerlingen kunnen het verschil in danskwaliteit laten zien (hoekig en staccato versus rond en legato) (dansfysiek doel)
* De leerlingen kunnen met gebruik van materialen (monstersokken) hun eigen dansverhaal presenteren. (Sociaal-relationeel doel)

|  |  |
| --- | --- |
| Duur: | 45 minuten |
| Muziek: | CD ‘Woeste Willem’ |
| Aantal kinderen: | De hele groep |
| Waar: | Speellokaal of gymzaal |
| Materialen uit de kist: | Monstersokken en handschoenen, CD en Cd-speler. |

Plak voorafgaand aan de les met schilders tape eventueel vaste dansplekjes in de zaal.

Gebruik ter illustratie het prentenboek.

## Lesbeschrijving

1. Opwarming (Voor en na doen)

Begin in een kring of verspreid door de zaal. Maak bewegingen die het lichaam opwarmen en gebruik verschillende piratenbewegingen. In de kring bv. hinkelen (als een piraat met een houten been), klimmen naar het kraaiennest, dek schrobben, zeilen hijsen, balanceren over de planken van het schip, heen en weer rollen, springen naar een ander schip (enteren). Je kan ook enkele kinderen om de beurt voor de groep laten staan om enkele bewegingen voor te doen, die iedereen na mag doen. Let op, de muziek gaat steeds een beetje sneller!

Cd-nummer 4

Vandaag duiken we in de zee en ontdekken we de onderwaterwereld! En gebruiken we onze fantasie, onze zee vandaag zit vol met gekke, bijzondere, soms ook wel een beetje spannende en heel speciale wezens.

1. Kernopdracht:
2. Zeemeerminnen en zeemeermannen

Onder water leven allerlei bijzondere zeedieren. Wie zien we daar: het zijn de zeemeerminnen en -mannen. Met hun lange staarten zwemmen ze golvend en kronkelend door het water, Tussen het zeewier door, laag over de zeebodem, tussen schelpen en rotsblokken, hoog springend door de golven, net als een dolfijn. Ze kronkelen van boven naar beneden en van links naar rechts. Wie kan er net zo soepel bewegen, dansen en zwemmen als een zeemeermin of -man? Alle leerlingen dansen, zwemmen en golven door de zaal, vloeiende ronde bewegingen. Wanneer de muziek stopt staan de leerlingen helemaal stil. Wat horen we daar?

Cd-nummer 11

1. Zeemonsters

Diep, diep, diep verborgen in de zee zitten ook de gevaarlijke zeemonsters. Niemand die ze ooit al echt heeft gezien. Die bewegen scherp, stekelig, hoekig en staccato. Luister maar goed naar de muziek. Laat een kind het voordoen, daarna de rest. Net zo hoekig, recht en puntig als een echt zeemonster, Soms heel groot, dan weer heel klein. Het mag er best wel een beetje gevaarlijk en eng uitzien. De zeemonsters bewegen op de plek en daarna door de zaal. De leerkracht begeleidt verbaal. Let op. Je danst echt alleen en je eigen weggetje en probeert de dansbewegingen zo groot en duidelijk mogelijk te maken!

Cd-nummer 12

1. Afwisselen

De leerkracht verdeelt de zaal in 2 vakken (door een bank in het midden te zetten of stuk schilders tape). In het ene vak laten de leerlingen zien hoe de zeemeerminnen en-mannen dansen (rond, soepel, legato, golvend) en in het andere vak laten ze zien hoe de zeemonsters dansen (hoekig, puntig, scherp, stekelig en staccato). De leerlingen mogen zelf van vak wisselen, als ze maar duidelijk laten zien in hun bewegingen in welk vak ze zitten.

Cd-nummer 11 en 12

1. Groeiende zeemonsters! (Met een monstersok!)

Die zeemonsters waren niet gelijk al zo groot en eng. Ooit, vroeger, toen het nog hele schattige pasgeboren babyzeemonstertjes waren, toen waren ze piepklein. Elke kind krijgt een monstersok om zijn/haar hand of voet en maakt zichzelf piepklein in een bolletje op de grond. Je monstersok is het babymonster wat langzaam uit het bolletje komt en steeds een beetje groter wordt en danst door de zaal. Net zo hoekig, recht en puntig als een echt zeemonster. Je danst nu je eigen babyzeemonsterverhaal. Zeemonsters bewegen eerst langzaam op de plek en daarna door de zaal. De leerkracht begeleidt verbaal.

Cd-nummer 9

Extra: De helft van de leerlingen danst, de andere helft zit op de bank en kijkt hoe de zeemonsters dansen door de zaal.

Daarna is de andere helft aan de beurt.

Vraag terug wat de lln. hebben gezien en ervaren. Groeien de babyzeemonsters langzaam, dansen ze zoals we geoefend hebben?

1. Monsterlijke Afsluiting

Wist je dat monsters af en toe best een beetje moe wordt van al dat monsteren? Daarom doet ie, als niemand kijkt, even een gek muziekje aan en swingt dan lekker in het rond. Schudden met je pootjes, hoog in de lucht springen, rondjes op je billen draaien, hupsen van de ene voet op de andere, ondersteboven met je monsterbillen zwaaien, stampen op de grond, etc. Doe je mee?

Cd-nummer 15

# Les 5: help! Ik kan niet zwemmen!

Deze les wordt gegeven door de groepsleerkracht.

## Doel van deze les:

* De leerlingen kunnen met hun hele lichaam verschillende zwembewegingen maken en deze zelfstandig afwisselen. (Dansfysiek doel)
* De leerlingen reageren in beweging op de golven van de zee (blauwe lap).
* De leerlingen kunnen in tweetallen respectvol en vriendelijk fysiek contact maken. (Sociaal-relationeel doel)

|  |  |
| --- | --- |
| Duur: | 45 minuten |
| Muziek: | CD ‘Woeste Willem’ |
| Aantal kinderen: | De hele groep |
| Waar: | Speellokaal of gymzaal |
| Materialen uit de kist: | CD en Cd-speler, grote blauwe lap stof en haaienvin |

Plak voorafgaand aan de les met schilders tape eventueel vaste dansplekjes in de zaal.

Gebruik ter illustratie het prentenboek.

## Lesbeschrijving

* Opwarming (Voor en nadoen)

Uit de mand is een grote blauwe lap stof tevoorschijn gekomen: dit is het water van de zee. De leerkracht legt de blauwe lap in een ronde vorm in het midden van de zaal. Met de leerlingen maak je hieromheen een grote kring. Maak bewegingen die het lichaam opwarmen en gebruik verschillende bewegingen. Golvende bewegingen met armen, benen, hoofd, buik, rug en je hele lichaam; duiken als een dolfijn omhoog en omlaag, zwembewegingen op de plek, (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl); watertrappelen, zinken en je neus dichtknijpen, zachtjes heen en weer drijven en wiebelen als een waterplantje, draaien als een draaikolk, springen in de branding over de schuimkoppen.

Cd-nummer 13

# Kernopdracht; in de zee

1. We staan om de grote blauwe lap. Iedereen pakt het doek met twee handen vast. Samen maken we mooie golven in de zee. Hele zachte kalme golven, of wilde woeste golven, een orkaan? Lukt het ook om samen een draaikolk te maken? Of waterspetters?
2. De helft van de kinderen gaat nu zitten op de bank. Wie durft er onder water te zwemmen? Per twee of drie leerlingen mogen ze met hun eigen zwembewegingen onder de golvende lap doordansen. Als iedereen is geweest, wissel je om van helft.

Cd-nummer 14

1. Help, een haai!

Knoop het doek vast aan het klimrek. Nu golft alleen de leerkracht nog met het doek (of twee oudste kleuters). Alle kinderen mogen zwemmen, golven, spelen, in het water, onder de lap door, en door de hele zaal. Zwem je liever alsof je een dolfijn of zeemeermin of ander zeedier ben dan mag dat natuurlijk ook! De leerkracht kiest 1 haai uit: dit kind mag de haaienvin aan. Hij/zij probeert de andere kinderen pakken te krijgen. Let op: rennen gaat niet in de zee, zwemmen wel. Ben je getikt? Dan maak je van jezelf een “onderwaterstandbeeld”.

Cd-nummer 15

## Extra opdracht: De branding

De blauwe lap hangt vast aan het klimrek. De leerkracht golft het water. De leerlingen staan aan de zijkant van het speellokaal (op het strand langs het water). De leerkracht beweegt de lap van dichtbij het klimrek naar de kinderen toe 9met golvende bewegingen. Vlak bij de kinderen spoelen de golven aan, de kinderen lopen/springen/dribbelen gauw naar achteren om niet nat te worden. De golven in de branding zijn soms groot, soms klein, soms komt het water snel, soms kabbelt het rustig. Speel dus met de lap van achter naar voren, hoog en laag.

* 3. Kernopdracht: drijven en elkaar helpen

Woeste Willem schaamde zich er een klein beetje voor: hij was een stoere zeerover maar kon niet zwemmen. Frank had gelukkig een mooie oplossing! Een grote zwemband in de vorm van een schildpad!

1. We gaan allemaal liggen op een eigen plekje op onze rug. Sluit je ogen en beeld jezelf in dat je dobbert en drijft op het water op een grote opblaasschildpad. We wiebelen zachtjes heen en weer. Als je drijft wordt alles aan je lichaam heel erg licht. Laat je arm maar eens omhoogdrijven, je andere arm, dan je benen of alleen je bovenlijf. De leerkracht loop rond en noemt steeds een ander lichaamsdeel wat mag drijven: dat lichaamsdeel beweegt en komt met een zachte golvende beweging een stukje omhoog.
2. In tweetallen: de leerkracht doet het eerst met een leerling voor. De leerlinge ligt op de grond te dobberen en te drijven en maakt zichzelf heel loom en ontspannen, net alsof je slaapt. De leerkracht tilt 1 lichaamsdeel op en wiegt dat zachtjes heen en weer. En leg het voorzichtig weer neer. Probeer dat ook met andere lichaamsdelen. Alle kinderen gaan in tweetallen aan de slag, de leerkracht begeleidt verbaal en helpt waar nodig. Wissel na een tijdje op. Dit is een mooie ontspanningsoefening. Voor sommige kinderen is het erg lastig om ‘los’ te laten. Het gaat in deze opdracht dan ook vooral om vriendelijke en respectvol fysiek contact te maken.

Cd-nummer 16

1. Afsluiting

Iedereen rekt zich lekker uit! Kom maar staan en maak een mooie buiging. Applaus! Bespreek met de leerlingen wat ze deze les leuk, bijzonder, grappig, prettig of misschien wel onprettig vonden.

Deze leskist ‘Woeste Willem’ is ontwikkeld door Tineke van Calster en Juul Noppers.

Met dank aan

Clara Elders voor het bedenken en maken van alle materialen en uitgeverij Lemniscaat en Ingrid en Dieter Schubert voor de toestemming om dit fantastische boek als inspiratiebron te mogen gebruiken!