



de Bibliotheek
Zoetermeer

CKC &
partners



Cultuureducatie met Kwaliteit

Doorlopende leerlijn dans
Groep 3
Lessenreeks 'verdieping'

Deze leerlijn is ontwikkeld door CKC & partners.

Sporten

Informatie over 'Sporten'

Groep 3, lessenreeks 'verdieping', vier lessen van 45 minuten

Doel van de lessenreeks:

De leerlingen gebruiken het thema sport als inspiratiebron om te bewegen. Door middel van foto's, versnellen/vertragen, winnen/verliezen ontdekken ze verschillende mogelijkheden van bewegen wat hen gaat helpen tijdens het maken van een sportchoreografie in les 4.

Materiaallijst:

Algemeen:	De mogelijkheid om muziek van internet af te spelen.
Les 1:	Sportfoto's: voetbal , basketbal , schaatsen , honkbal . Muziek: We are one , Wavin' flag , Shakira – Waka Waka .
Les 2:	Muziek: Chris Brown – Run it! , Ariana Grande – Focus , Meghan Trainor – NO , Shakira – Waka Waka , 'langzaam' en 'snel'.
Les 3:	Afbeeldingen: boos / niet mee eens , verdrietig/balen , yes! , gewonnen/blij . Muziek: Kinderen voor Kinderen 17 – Hij kan niet tegen zijn verlies , Fifth Harmony – Work from Home , What Hurts the Most (instrumentaal), Survivor – Eye of the Tiger (instrumentaal).
Les 4:	Muziek: Major Lazer – Light It Up , Fais ft. Afrojack - Hey Rochelle – All night long .

Les 1: Sportfoto's

Sportfoto's	Strike a pose!	Welke sport?	Hoe ging het?
-------------	----------------	--------------	---------------

De leerlingen halen hun inspiratie uit sportfoto's. Welke beweging en emotie zie jij in de foto's? Ook zonder foto kunnen ze bewegingen bedenken die je maakt tijdens het beoefenen van een bepaalde sport. Hoe zou dat eruit zien als je er een foto van zou maken? Ze oefenen om hun lichaam zo strak en krachtig mogelijk te gebruiken terwijl ze stilstaan. Het samenwerken wordt gestimuleerd wanneer ze in groepjes met een gerichte opdracht aan de slag gaan.

Les 2: Sport op TV

De TV	Vertragen, versnellen of herhalen	Net zoals op TV	Hoe ging het?
-------	-----------------------------------	-----------------	---------------

In deze les behandelen we sport op TV. Wanneer wordt het beeld vertraagd, herhaald en doorgespoeld? Hoe laat je dat zien met beweging? De begrippen langzaam, snel en herhalen worden in deze les op verschillende manieren geoefend met behulp van verschillende sporten. Ook hier wordt het samenwerken in groepjes gestimuleerd door een gerichte opdracht te geven met meer pasjes dan in de eerste les.

Les 3: Winnen of verliezen?

Uitdrukkingen	Hoeveel mogelijkheden zijn er?	Gewonnen of verloren	Hoe ging het?
---------------	--------------------------------	----------------------	---------------

Tijdens deze les maken de leerlingen kennis met de verschillende uitdrukkingen/emoties van een sporter die wint of verliest. Daarnaast maken we koppeling naar hun eigen ervaringen op dit gebied. Hoe voel jij je als je wint of verliest? Hoeveel verschillende bewegingen kunnen we bedenken? Gebruik je kracht als je wint of herhaal je je beweging de hele tijd? Aan het eind van de les wordt in een dansje die de leerlingen in groepjes hebben gemaakt duidelijk of het groepje gewonnen of verloren heeft.

Les 4: De Sportendans

Vier verschillende sporten	Hoe beweegt het?	De choreografie	Hoe vonden jullie het?
----------------------------	------------------	-----------------	------------------------

Tijdens deze les behandelen we vier verschillende sporten: balsport, wintersport, vechtsport en watersport. Elke sport wordt behandeld en onderzocht met behulp van andere sporten. De elementen tijd, kracht en ruimte worden hierbij gebruikt voor meer duidelijkheid. We gaan nader in op de verschillende bewegingen en maken er echte pasjes van, zodat er onder begeleiding van de leerkracht een choreografie ontstaat.

Deze lessenreeks sluit aan bij de doorlopende leerlijn
Cultuureducatie met Kwaliteit in Zoetermeer. Meer
informatie over Cultuureducatie met Kwaliteit vind je hier.

De leerlijn dans is ontwikkeld door CKC & partners. Neem
bij vragen contact op via
primair-onderwijs@ckc-zoetermeer.nl.



Sporten – Sportfoto's

Groep 3, lessenreeks 'verdieping', les 1

Lesdoel: De leerlingen gebruiken sportplaatjes als inspiratiebron voor eigen dans. Ze verkennen kracht en de uitdrukkingmogelijkheden tijdens het uitbeelden van een pose. De leerlingen geven enkele sporten vorm in eigen dansbewegingen en geven in groepjes een presentatie aan de eigen groep. Ze vertellen over hun dans en het proces van het maken van de dans. Ze benoemen hun rol in de samenwerking met anderen en kunnen hun keuzes motiveren. De leerlingen tonen respect en waardering voor de dansuitingen van medeleerlingen.

Benodigde materialen: Sportfoto's: [voetbal](#), [basketbal](#), [schaatsen](#), [honkbal](#).
Muziek: [We are one](#), [Wavin' flag](#), [Shakira – Waka Waka](#).

Opdrachten:

Sportfoto's	Strike a pose!	Welke sport?	Hoe ging het?
-------------	----------------	--------------	---------------

Introductie:

De leerlingen halen hun inspiratie uit sportfoto's. Welke beweging en emotie zie jij in de foto's? Ook zonder foto kunnen ze bewegingen bedenken die je maakt tijdens het beoefenen van een bepaalde sport. Hoe zou dat eruit zien als je er een foto van zou maken? Ze oefenen om hun lichaam zo strak en krachtig mogelijk te gebruiken terwijl ze stilstaan. Het samenwerken wordt gestimuleerd wanneer ze in groepjes met een gerichte opdracht aan de slag gaan.

Oriënteren: Sportfoto's	5 minuten
--------------------------------	-----------

Opdracht: Kijk met de leerlingen naar de volgende foto's. bespreek de verschillende sporten en de beweging die gemaakt wordt. Sportfoto's: [voetbal](#), [basketbal](#), [schaatsen](#), [honkbal](#).

Reflecteren: Haal de foto van de voetballer weer tevoorschijn. Is hij hier blij of verdrietig? Wie zit er op voetbal en heeft weleens zo'n beweging gemaakt? Wanneer maak je zo'n beweging?

Onderzoeken: Strike a pose!	15 minuten
------------------------------------	------------

Opdracht: Muziek: [We are one](#). Alle leerlingen mogen straks dansen door de zaal. Wanneer de muziek stopt, houdt de leerkracht één van de foto's uit de oriëntatiefase in de lucht. De leerlingen doen de pose dan gelijk na. Wanneer de muziek aanslaat, mogen ze weer vrij dansen. Doe dit met de plaatjes van de vier sporten in de volgorde voetbal, basketbal, schaatsen en honkbal.

Herhaal de opdracht, maar nu zonder plaatjes. Houd wel dezelfde, vaste volgorde van sporten aan. Herhaal de opdracht tot slot nog een keer, maar laat de leerlingen nu vrij een eigen sport uitbeelden in een pose. Denk aan zwemmen, hockeyen, boksen, tennissen, bowlen, golfen etc.

Muziek: [Wavin' flag](#)

Laat alle leerlingen achterin de zaal in een rij naast elkaar van links naar rechts staan. Deel de rij op in groepjes van drie leerlingen. Groepje 1 loopt vier stappen naar voren en doet de voetbalpose. Deze houden ze vier tellen vast. Vervolgens lopen ze terug. Daarna gaat groepje 2 en doet precies hetzelfde en dan groepje 3 etc. Als iedereen is geweest start groepje 1 weer. Loopt vier stappen naar voren - voetbalpose - basketbalpose en loopt terug. Zo ga je alle groepjes weer langs totdat groepje 1 weer aan de beurt is etc.

Ronde 1: voetbalpose

Ronde 2: voetbalpose, basketbalpose

Ronde 3: voetbalpose, basketbalpose, schaatspose

Ronde 4: voetbalpose, basketbalpose, schaatspose, honkbalpose

Stimuleer de leerlingen om op de maat van de muziek te lopen.

Reflecteren: Als je aan het sporten bent, gebruik je dan kracht? Laat je dat ook zien als je een foto nadoet?

Uitvoeren:	Welke sport?	20 minuten
<p>Opdracht: Muziek: Shakira – Waka Waka. Je kunt de muziek vast op de achtergrond aanzetten. Je kunt de muziek voor de presentatie gebruiken, maar dit kan ook zonder muziek worden gedaan.</p>		
<p>Verdeel de leerlingen in groepjes van maximaal vier personen. Geef hen de volgende opdracht: bedenk met je groepje vier sporten. Van elke sport laat je één stilstaande houding zien, net zoals bij de foto's aan het begin van de les. Plak deze vier houdingen aan elkaar vast. Overleg dus goed welke sport de eerste is, de tweede etc. Stimuleer de leerlingen om elke pose precies hetzelfde te doen, alsof het allemaal dezelfde foto is.</p>		
<p>Laat de leerlingen hun stukjes aan elkaar presenteren. Geef het publiek de opdracht om goed te kijken naar de verschillende sporten. Vraag na elk dansje of ze kunnen raden welke sporten uitgebeeld worden.</p>		
<p>Heb je nog tijd over? Voeg deze opdracht dan toe. Hoeveel verschillende poses kan je bedenken bij één sport? Bijvoorbeeld voetbal: schop de bal, renhouding, kopbal, hooghouden met de knie.</p>		
<p>Reflecteren: Heb je bewegingen gebruikt die je al eerder in de les geoefend had, of zijn het nieuwe bewegingen?</p>		

Evalueren:	Hoe ging het?	5 minuten
<p>Opdracht: Hoe ging het samenwerken? Heeft iedereen in het groepje een steentje bijgedragen? Hoe hebben jullie dat gedaan? Waarom hebben jullie gekozen voor die sporten?</p>		
<p>Reflecteren: Als je de volgende keer weer gaat samenwerken, wat zou je dan anders doen? En wat zou je precies hetzelfde doen?</p>		

Aanvullende suggesties:

Sporten – Sport op TV

Groep 3, lessenreeks 'verdieping', les 2

Lesdoel: De leerlingen doen door middel van een gesprek over herhalen en vertragen ideeën op. Ze gebruiken dit als inspiratiebron voor eigen dans. Ze verkennen tijd en de uitdrukkingmogelijkheden hiervan tijdens het vertragen, versnellen en herhalen van een sport. De leerlingen gebruiken de verschillende soorten muziek als inspiratie voor de bewegingen die ze maken. Ze geven sportbewegingen vorm in eigen dansbewegingen en geven in groepjes een presentatie aan de eigen groep. De leerlingen vertellen over hun dans en het proces van het maken van de dans. Ze benoemen hun rol in de samenwerking met anderen en kunnen hun keuzes motiveren. De leerlingen tonen respect en waardering voor de dansuitingen van medeleerlingen.

Benodigde materialen: Muziek: [Chris Brown – Run it!](#), [Ariana Grande – Focus](#), [Meghan Trainor – NO](#), [Shakira – Waka Waka](#), 'langzaam' en 'snel'.

Opdrachten:

De TV	Vertragen, versnellen of herhalen	Net zoals op TV	Hoe ging het?
-------	-----------------------------------	-----------------	---------------

Introductie:

In deze les behandelen we sport op TV. Wanneer wordt het beeld vertraagd, herhaald en doorgespoeld? Hoe laat je dat zien met beweging? De begrippen langzaam, snel en herhalen worden in deze les op verschillende manieren geoefend met behulp van verschillende sporten. Ook hier wordt het samenwerken in groepjes gestimuleerd door een gerichte opdracht te geven met meer pasjes dan in de eerste les.

Oriënteren: De TV	5 minuten
Opdracht: Wie kijkt er wel eens naar sport op de TV? Wat voor sport kijk je dan? Als er met voetbal een doelpunt wordt gescoord, wordt het beeld vaak herhaald en vertraagd. Waarom is dat?	
Reflecteren: Wanneer wordt het beeld nog meer herhaald en vertraagd?	

Onderzoeken: Vertragen, versnellen of herhalen	15 minuten
Opdracht: De leerlingen mogen door de zaal bewegen als een voetballer. Wanneer de muziek stopt, zitten ze op hun billen. Behandel een aantal leerlingen die je heb zien voetballen. Bijvoorbeeld eentje die de voetbal schopt en er achteraan rent, iemand die een voetbal hoog houdt, een kopbal geeft of misschien wel een sliding over de grond maakt. Laat deze leerlingen het voordoen zodat ze de anderen weer inspireren. Herhaal vervolgens de opdracht op muziek. Muziek: Chris Brown – Run it!	
Wanneer dit goed gaat, kan je de opdracht veranderen. De regels zijn nog steeds hetzelfde: wanneer de muziek stopt, ga je zitten op je billen.	
<ol style="list-style-type: none">1. Muziek 'langzaam': de leerlingen voetballen in slowmotion (vertragend beeld).2. Muziek 'snel': de leerlingen bewegen in versneld beeld.3. Muziek: Ariana Grande – Focus: de leerlingen herhalen één beweging, bijv. het scoren van een doelpunt.	
Herhaal deze opdracht met een aantal andere sporten, zoals zwemmen, hockeyen, bowlen etc.	
Muziek: Meghan Trainor – NO . Maak rijtjes met drie leerlingen achter elkaar. Zorg dat de leerlingen achter in de zaal staan. Elke leerling in het rijtje krijgt een nummer. Nummers 1 zijn vertraagd, en nummers 2 versneld en bij de nummers 3 wordt de beweging herhaald. Laat een duidelijke lijn zien tot waar de leerlingen straks moeten komen. Kies 1 sport die ze allemaal gaan doen, bijvoorbeeld bowlen:	
Nummers 1: loop langzaam naar voren en gooi langzaam de bowlingbal.	
Nummers 2: loop snel naar voren en gooi snel de bowlingbal.	
Nummers 3: herhaal al lopend het gooien van de bowlingbal totdat je er bent.	

Herhaal deze oefening met zwemmen en hockeyen. Daarna mogen ze zelf een sport kiezen. Het hele rijtje hoeft niet dezelfde sport te doen. De leerling mag het zelf beslissen. Let op! De nummers 1 blijven altijd de nummer 1 met dezelfde opdracht. Dit geldt ook voor de nummers 2 en 3.

Reflecteren: Welke beweging heb jij gemaakt met het zwemmen? Wat valt je op bij het zwemmen als je de beweging moet herhalen (verandert er iets)? Welke sport heb jij gekozen toen je het zelf mocht kiezen en welke beweging maakte jij daarbij?

Uitvoeren: Net zoals op TV

20 minuten

Opdracht: Muziek: [Shakira – Waka Waka](#). Je kunt de muziek vast op de achtergrond aanzetten. Je kunt de muziek voor de presentatie gebruiken, maar dit kan ook zonder muziek worden gedaan.

Hou de groepjes van drie leerlingen zoals in de onderzoeksfase. Vertel dat elke leerling nog steeds de rol van nummer 1,2 en 3 heeft. Elk groepje krijgt de opdracht om één sport te bedenken. Tijdens het uitbeelden van deze sport laten de leerlingen de nummers 1,2 en 3 zien. Belangrijk: de nummers 1 bedenken het vertraagde pasje, de nummers 2 bedenken het versnelde pasje en de nummers 3 het pasje met de herhaling. Deze leren ze aan elkaar zodat ze met zijn allen de nummers 1, 2 en 3 achter elkaar met zijn allen kunnen laten zien.

Je kan er voor kiezen te zeggen dat de nummers 1,2 en 3 dezelfde beweging moeten nemen of juist niet, aangezien een sport meerdere bewegingen heeft. Je kan er ook voor kiezen om niks te zeggen en te kijken wat er gebeurt. Het gaat er puur om dat ze met het element tijd bezig zijn en leren samenwerken tijdens het creëren van een dans.

Laat de leerlingen hun dans aan elkaar presenteren. Geef het publiek de opdracht om te raden welke sport er uitgebeeld wordt en aan welke beweging ze dat kunnen zien.

Reflecteren: Vond je het moeilijk om (stel je was nummer 1) de bewegingen van nummer 2 en 3 te doen?

Evalueren: Hoe ging het?

5 minuten

Opdracht: Hoe ging het samenwerken? Heb je de ervaringen uit de vorige les meegenomen en gebruikt? Waarom hebben jullie gekozen voor juist die sport?

Reflecteren: Heb je tijdens de presentatie een sport gezien die jij ook had willen dansen?

Aanvullende suggesties:

Sporten – Winnen of verliezen?

Groep 3, lessenreeks 'verdieping', les 3

- Lesdoel:** De leerlingen doen door middel van foto's van sporters met emotie ideeën op. Ze gebruiken dit als inspiratiebron voor eigen dans. De leerlingen verkennen tijd en kracht en de uitdrukkingsmogelijkheden hiervan. De leerlingen uiten zelfstandig emoties in dans. Ze doen onderzoek naar de mogelijke betekenis van dans in relatie tot hun eigen ervaringen en gevoelens bij het winnen of verliezen van een sport. De leerlingen geven enkele sportposes vorm in eigen dansbewegingen en geven in groepjes een presentatie aan de eigen groep. De leerlingen vertellen over hun dans en het proces van het maken van de dans. Ze benoemen hun rol in de samenwerking met anderen en kunnen hun keuzes motiveren. De leerlingen staan open voor feedback van anderen.
- Benodigde materialen:** Afbeeldingen: [boos / niet mee eens](#), [verdrietig/balen](#), [yes!](#), [gewonnen/blij](#). Muziek: [Kinderen voor Kinderen 17 – Hij kan niet tegen zijn verlies](#), [Fifth Harmony – Work from Home](#), [What Hurts the Most](#) (instrumentaal), [Survivor – Eye of the Tiger](#) (instrumentaal).

Opdrachten:

Uitdrukkingen	Hoeveel mogelijkheden zijn er?	Gewonnen of verloren	Hoe ging het?
---------------	--------------------------------	----------------------	---------------

Introductie:

Tijdens deze les maken de leerlingen kennis met de verschillende uitdrukkingen/emoties van een sporter die wint of verliest. Daarnaast maken we koppeling naar hun eigen ervaringen op dit gebied. Hoe voel jij je als je wint of verliest? Hoeveel verschillende bewegingen kunnen we bedenken? Gebruik je kracht als je wint of herhaal je je beweging de hele tijd? Aan het eind van de les wordt in een dansje die de leerlingen in groepjes hebben gemaakt duidelijk of het groepje gewonnen of verloren heeft.

Oriënteren: Uitdrukkingen 5 minuten
Opdracht: Toon de volgende afbeeldingen. Afbeeldingen: boos / niet mee eens , verdrietig/balen , yes! , gewonnen/blij . Jullie hebben nu een paar reacties van sporters gezien. Er zijn natuurlijk nog veel meer reactiemogelijkheden bij het winnen of verliezen van een wedstrijd. Wie weet er één en kan dat voordoen?
Reflecteren: Wie heeft één van deze reacties wel eens meegemaakt tijdens het sporten?

Onderzoeken: Hoeveel mogelijkheden zijn er? 15 minuten
Opdracht: Muziek: Kinderen voor Kinderen 17 – Hij kan niet tegen zijn verlies . De muziek gaat aan. Je mag zelf kiezen welk sport je beoefent, als je het maar op de muziek uitbeeldt. Dit doe je door de zaal. Als de muziek uit gaat, mogen de leerlingen zelf beslissen of ze gewonnen of verloren hebben. De laten ze zien door een fotomoment te laten zien van iemand die gewonnen of verloren heeft. Denk hierbij terug aan les 1. Bespreek hierbij ook de verschillende bewegingsmogelijkheden. Op wat voor manieren kan je dit allemaal laten zien? Muziek: Fifth Harmony – Work from Home . Heb jij wel eens een wedstrijd gewonnen/verloren? Hoe voelde je je toen en hoe reageerde je toen? Kan je dit laten zien zonder geluid? Wie heeft dit nog nooit meegemaakt? Zou je weten hoe je je zou voelen en hoe zou dat er dan uit zien? We maken met zijn allen een grote kring. Eén voor één loop je naar het midden en laat je zien dat je gewonnen hebt. Hoeveel verschillende bewegingen zijn er? Stimuleer de leerlingen om steeds iets nieuws te bedenken. Het hoeft geen stilstaande pose te zijn. Bijvoorbeeld: je hebt gewonnen en doet een gek dansje. Herhaal de opdracht en doe hetzelfde met verliezen.
Reflecteren: Gebruik je veel kracht als je laat zien dat je gewonnen hebt? En als je verloren hebt? Beweeg je snel of langzaam als je verloren hebt? Of zijn er bewegingen die steeds herhaald worden?

Uitvoeren: Gewonnen of verloren? 20 minuten

Opdracht: Verdeel de klas in kleine groepjes. Geef elk groepje een opdracht: ze hebben of gewonnen of verloren. Let op: de andere groepjes mogen de opdracht van andere groepen niet horen. Geef elke leerling in het groepje de taak om één beweging te bedenken die bij gewonnen of verloren hoort (denk hierbij aan de onderzoeksfase). Diegene die iets bedenkt, leert het aan de rest van het groepje. Zorg dat ze alles achter elkaar plakken zodat er een dans ontstaat.

Laat de leerlingen het dansje aan elkaar presenteren. Gebruik hiervoor de volgende muziek: [What Hurts the Most](#) (verloren), [Survivor – Eye of the Tiger](#) (gewonnen). Laat het publiek aan het eind van het dansje vertellen of ze gewonnen of verloren hebben.

Reflecteren: Aan welke bewegingen was heel duidelijk te zien of ze gewonnen of verloren hadden? Welke bewegingen waren minder duidelijk? Hoe hadden ze dit duidelijker kunnen maken?

Evalueren: Hoe ging het? 5 minuten

Opdracht: Hoe ging het met het maken van de dans? Luisterden jullie naar elkaar? Was iedereen het met elkaar eens? Zo niet: waarom niet en hoe ga je daarmee om?

Reflecteren: Wat hebben we geleerd voor de volgende keer? Haal de slechte punten terug die tijdens de evaluatie zijn besproken. Laat de leerlingen hiervan verbeterpunten formuleren voor de volgende keer.

Aanvullende suggesties:

Sporten – De Sportendans

Groep 3, lessenreeks 'verdieping', les 4

Lesdoel: De leerlingen doen door middel van een gesprek over verschillende soorten sporten ideeën op. Ze gebruiken dit als inspiratiebron voor eigen dans. De leerlingen verkennen tijd, ruimte en kracht tijdens en uitproberen van twee vergelijkbare sporten. Ze geven enkele danspassen vorm in eigen dansbewegingen terwijl ze van de ene hoek naar de andere hoek dansen. De leerlingen leren een choreografie van sportbewegingen en presenteren deze in groepjes aan de eigen groep. De leerlingen tonen respect en waardering voor de dansuitingen van medeleerlingen en staan open voor de feedback van anderen.

Benodigde materialen: Muziek: [Major Lazer – Light It Up](#), [Fais ft. Afrojack - Hey](#), [Rochelle – All night long](#).

Opdrachten:	Vier verschillende sporten	Hoe beweegt het?	De choreografie	Hoe vonden jullie het?
--------------------	----------------------------	------------------	-----------------	------------------------

Introductie:

Tijdens deze les behandelen we vier verschillende sporten: balsport, wintersport, vechtsport en watersport. Elke sport wordt behandeld en onderzocht met behulp van andere sporten. De elementen tijd, kracht en ruimte worden hierbij gebruikt voor meer duidelijkheid. We gaan nader in op de verschillende bewegingen en maken er echte pasjes van, zodat er onder begeleiding van de leerkracht een choreografie ontstaat.

Oriënteren: Vier verschillende sporten	5 minuten
Opdracht: Vraag de leerlingen om allerlei sporten te bedenken bij de volgende categorieën: <ul style="list-style-type: none">• Wat hoort er bij balsport? (voetbal, basketbal, pingpong)• Wat hoort er bij wintersport? (skiën, snowboarden, schaatsen)• Wat hoort er bij vechtsport? (judo, karate, boksen)• Wat hoort er bij watersport? (zwemmen, roeien, waterpolo, kanoën)	
Reflecteren: Wie zit er op een vechtsport, balsport, watersport? Wie doet er aan wintersport?	

Onderzoeken: Hoe beweegt het?	15 minuten
Opdracht: Muziek: Major Lazer – Light It Up . De leerlingen mogen als de gekozen sport dansen door de zaal. Als de muziek stopt, moeten ze zitten op hun billen. Gebruik per categorie twee sporten, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• Balsport: basketbal en pingpongen. Welke bal is zwaarder? Hoe kan je dat in je beweging laten zien?• Wintersport: skiën en schaatsen. Bij welke maak je lange en bij welke korte bewegingen?• Vechtsport: boksen en karate. Bij welke maak je strakkere en langere bewegingen, en bij welke kort en meer gebogen?• Watersport: zwemmen en roeien. Maak je bij roeien altijd dezelfde bewegingen, of zijn daar meerdere bewegingen net als bij zwemmen? Is het even zwaar en gaat het even snel?	
Kies de sportcategorie die je het meeste aanspreekt en ga er verder op in. De leerlingen proberen deze bewegingen van de ene hoek naar de andere hoek van de ruimte uit te voeren. Muziek: Fais ft. Afrojack - Hey Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• Balsport: basketbal. Op wat voor manieren kan je met de bal dribbelen? Met je rechterhand - stuiter door naar je linkerhand en dribbel verder. Hoe gooi je een bal in de basket? Hoe houd je je handen? Spring je er bij? Hoe reageer je als de bal in de basket is beland? Of is de bal juist mis gegaan?• Wintersport: schaatsen. Ben je een kunstschaatser of een schaatser die heel hard gaat? Wat voor een lichaamshouding heb je? Wat doen je benen en je armen? Wanneer wordt er gesprongen met schaatsen?• Vechtsport: karate. Karatebewegingen zijn strak, kort en krachtig. Wat voor bewegingen kan je allemaal met je armen? En met je benen? Hoe begin je een karatewedstrijd en hoe eindig je deze?	

(met een buiging naar elkaar toe).

- Watersport: zwemmen. Op hoeveel verschillende manieren kan je zwemmen? Vooruit met grote armen om en om of tegelijkertijd - achteruit op dezelfde manier. De normale manier (als een kikkertje), watertrappelen, duiken.

Reflecteer direct na de uitvoering van een sport.

Reflecteren: Hoe ben jij gaan basketballen? Heb je gescoord? Wat voor een schaatser was jij? Wat was jouw beste karatemove? Op welke manier heb jij gezwommen?

Uitvoeren: De choreografie

20 minuten

Opdracht: Muziek: [Rochelle – All night long](#). Sta met de leerlingen in een kring. Start met de eerste sport en plak zo alles aan elkaar vast. Leer steeds en sport en herhaal dan al stapelend de dans tot dan toe, dus eerst basketbal, dan basketbal en schaatsen etc. Gebruik vooral bewegingen van leerlingen, dit is een voorbeeld waarin elke sport 16 tellen duurt:

- Basketbal: dribbel drie keer rechts, stuit op vier de bal naar links, dribbel drie keer links, houd de bal vast op 8. Gooi de bal in de basket terwijl je erbij springt (4 tellen). "Yes, hij zit er in!" beweging (4 tellen).
- Schaatsen: schaats op rechts (2 tellen), schaats op links (2 tellen), schaats op rechts en linkerbeen in de lucht (4 tellen). Schaats op links (2 tellen), schaats op rechts (2 tellen), draai een rondje in de lucht (4 tellen).
- Karate: buiging (4 tellen), karatehouding (4 tellen). Stap, kick, stap, kick (4 tellen), karatehouding (4 tellen).
- Zwemmen: duik in het water (4 tellen), zwem naar voren, eigen keuze (4 tellen). Zwem naar achteren, eigen keuze (4 tellen), watertrappelen (4 tellen).

Wanneer het dansje er goed in zit, kan je de leerlingen het dansje voor laten doen in groepjes. Geef het publiek de opdracht om te kijken of ze de sporten goed terug herkennen in de dans.

Reflecteren: Hebben we in de dans pasjes gebruikt die jij ook zou gebruiken? Of zou jij een ander pasje kiezen voor één van de sporten? Welke groep ging er het gelijkst?

Evalueren: Hoe vonden jullie het?

5 minuten

Opdracht: Wie vond het moeilijk om alle pasjes te onthouden tijdens het optreden? Welke pasjes vond je het moeilijkst?

Reflecteren: Wie heeft er een tip voor een ander?

Aanvullende suggesties: