



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

De digitalisering van de leerlijnen
van dans.

Het dans e-book voor leerkrachten en
leerlingen.



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

De digitalisering van de leerlijnen
van dans.

Het dans e-book voor leerkrachten en
leerlingen.

Voorwoord

Met veel passie en enthousiasme wordt hier mijn bachelorproef omtrent de digitalisering van dans gepresenteerd. Hetgeen dat startte met allemaal aparte onderdelen vormt nu een geheel. Dit was dan ook het laatste puzzelstuk tot het bekomen van een leerkracht lichamelijke opvoeding en biologie.

Graag zou ik bij deze enkele personen willen bedanken, omdat zij rechtstreeks en onrechtstreeks betrokken waren bij het opstellen van deze bachelorproef. Een woord van dank aan alle personen die mij geholpen hebben bij het verkrijgen van de informatie.

Als eerste wil ik graag mijn promotor, Inge Joosen, bedanken voor de hulp en opbouwende feedback. Zij bleef mij steeds stimuleren om het beste uit mezelf naar boven te halen en om mij te kalmeren bij stressmomenten. Hiernaast volgt een groot dankwoord aan mijn junior-collega Yanik De Wolf voor zijn steun en hulp bij deze bachelorproef. Hiernaast wil ik een dankwoord geven aan Uschi Beunckens. Zij heeft mij veel geholpen bij het verwoorden van mijn visie en het verbeteren van dit werk. Hiernaast wil ik nog enkele personen bedanken voor hun medewerking en hulp. Hierbij een bedankje aan Romina Opuscoli, Nancy Beken, Wouter Quintiens, Tommy Ketels, Silke Auwerx, Jan Adriaens en Ludo Motmans. Uiteraard wil ik ook mijn ouders bedanken voor hun steun en toeverlaat tijdens deze moeilijke tijden.

Zoals het leven kende ook deze bachelorproef enkele hoogtepunten en dieptepunten. Het was een proces van bloed, zweet en tranen. Het was niet altijd gemakkelijk, maar met veel enthousiasme presenteer ik u mijn bachelorproef.

Doha Ramzi

10-06-2019, Hasselt

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	4
Inhoudsopgave.....	5
Inleiding.....	7
1 Het theoretisch kader	8
1.1 Dans binnen de lessen LO	8
1.1.1 Eindtermen dans binnen lichamelijke opvoeding	8
1.1.2 Leerplannen dans	9
1.1.3 Dans in het onderwijs	11
1.2 Het bewegingskader.....	14
1.2.1 De vier elementen; lichaam, ruimte, tijd en kracht.	15
1.3 De leerlijnen en leergangen.....	17
1.4 Het e-book	18
1.4.1 Voordelen van een e-book	18
1.4.2 Het e-book in het onderwijs	19
2 Het onderzoek.....	20
2.1 Oriënteren: het praktijkprobleem	20
2.1.1 Aanleiding praktijkprobleem	20
2.1.2 Praktijkprobleem	21
2.1.3 Haalbaarheid van het onderzoek.....	22
2.1.4 Samenvatting praktijkprobleem	22
2.2 Richten.....	23
2.2.1 Onderzoeksdoel	23
2.2.2 Onderzoeksvraag.....	23
2.2.3 Reikwijdte van onderzoek	24
2.3 Plannen.....	24
2.3.1 Methoden van dataverzameling	24
2.3.2 Onderzoeksplan	26
2.4 Verzamelen en analyseren.....	26
2.4.1 Aanzet bachelorproef	26
2.4.2 Digitalisering binnen het onderwijs	35
2.4.3 Testfase 1: dag van de leerkracht LO	36

2.4.4	Testfase 2 en 3 : stage.....	37
2.4.5	Testen van de danscombinaties.....	37
2.4.6	Kwalitatieve enquête.....	38
2.5	Concluderen en rapporteren.....	43
2.6	Reflecteren.....	46
2.6.1	Het onderzoek.....	46
3	Het digi-dansboek: het ontwerp.....	50
3.1	De lay-out.....	50
3.1.1	Het e-book.....	50
3.1.2	De handleiding.....	53
3.1.3	Dansbeschrijvingen.....	53
3.2	De inhoud.....	54
3.2.1	Het e-book.....	54
3.2.2	De handleiding.....	58
3.2.3	De dansbeschrijvingen.....	59
3.3	Video's.....	60
3.4	Reflectie ontwerpen van het product.....	61
	Besluit.....	63
	Literatuurlijst.....	64
	Geraadpleegde werken.....	65
	Tabellen- en figurenlijst.....	65
	Bijlage.....	67

Inleiding

Dans/ritmiek is een onderdeel binnen lichamelijke opvoeding waarbij een hoop voorbereidingswerk komt kijken. Dit kan ik uit eigen ervaring bevestigen. Om verscheidene redenen geven leerkracht lichamelijke opvoeding aan dat ze dit onderdeel liever niet geven. Het onderdeel vergt buiten het vele voorbereidingswerk ook enige voorkennis en vaardigheden. Hiernaast zijn er wel verschillende dansen beschikbaar op kanalen zoals YouTube, maar hoe start men aan zo een danscombinatie en is deze wel geschikt voor in het onderwijs?

Dans wordt meestal uitgeschreven in woorden. Tijdens de opleiding heb ik verschillende dansbeschrijvingen gelezen, maar toch werd er voor een examen dans liever gekeken naar een opname. Het visualiseren van woorden is niet voor iedereen gemakkelijk. Hierbij komt kijken dat een beweging van twee seconden een beschrijving kan hebben van tien zinnen. Met dit in het achterhoofd ben ik van start gegaan met de digitalisering van de leerlijnen van dans.

Digitalisering binnen het onderwijs komt steeds meer aan bod. Bepaalde scholen hebben zelfs tablets al geïntegreerd als het nieuwe leerboek. Waarom zou dit dan niet een meerwaarde kunnen bieden in een les LO. Bij dit onderzoek wordt bekeken in welke mate een e-book een meerwaarde zou kunnen bieden in een les dans.

Het onderzoek bestaat uit twee delen. Allereerst is er via een enquête aangetoond dat ritmiek niet graag gegeven wordt. Hierbij wordt ook onderzocht waarom dit het geval is. Het tweede deel legt de nadruk op het digi-dansboek. In welke mate kan deze gebruikt worden, wat is de meerwaarde van het digi-dansboek en welk effect heeft dit op het voorbereidingswerk van de leerkracht LO.

Hieronder vindt u al meteen een link naar het digi-dansboek. Deze kan u best naast u houden bij het lezen van deze bachelorproef. Hiernaast kan u ook nog de Qr-code scannen. U vindt deze ook als bijlage 8.

De link:

https://read.bookcreator.com/ZoFfdGvkQsSHkrZ0b3zNdLVcvGR2/c7ZOHo0oRyOkI_gMBq4Mfg



1 Het theoretisch kader

Binnen het theoretisch kader vindt u algemene informatie tot betrekking van deze bachelorproef. Het zorgt voor een omkadering waarin het onderzoek plaats vindt. Alsook geeft het een achtergrond voor de doelen binnen het onderzoek. Als laatste weergeeft het theoretisch kader ook nog uitleg beginsituaties voor het ontwerp. Alle aanpassingen of invullen hiervan zijn immers op dit gebaseerd.

1.1 Dans binnen de lessen LO

1.1.1 Eindtermen dans binnen lichamelijke opvoeding

Lichamelijke opvoeding bevat eindtermen die opgesteld zijn vanuit de overheid. Deze eindtermen worden behaald door de leerlingen dankzij de begeleiding van de leerkracht. Deze bestaan uit drie groepen: zelfconcept, het sociaal functioneren en de motorische competenties, gezonde en veilige levensstijl. Om deze eindtermen te behalen biedt de leerkracht verschillende oefeningen en lessenreeksen aan.

Dans/ritmiek is een onderdeel binnen lichamelijke opvoeding dat gekoppeld is aan enkele motorische eindtermen. Hiernaast kan dans een hulpmiddel zijn om de eindtermen binnen de thema's zelfconcept en sociaal functioneren en de gezonde en veilige levensstijl te bereiken. Zowel het basisonderwijs als secundair onderwijs bevat enkele eindtermen gebonden aan dans. Deze vindt u in onderstaande tabellen . De eindtermen binnen het thema motorische competenties staan direct in verbinding met dans/ritmiek. De eindtermen binnen de twee andere thema's kunnen gekoppeld worden aan dans, maar kunnen ook bereikt worden door andere onderdelen binnen LO.

EINDTERMEN DANS IN HET BASISONDERWIJS		
	Kleuter	Lager
MOC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OD 1.22 - De kleuters passen het eigen bewegingsritme spontaan aan, aan een eenvoudig opgelegd ritme. ▪ OD 1.31 - De kleuters kunnen een eenvoudige reeks van opeenvolgende handelingen uitvoeren binnen bewegingsactiviteiten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 1.21 - De leerlingen kunnen bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme. ▪ ET 1.22 - De leerlingen kunnen een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen achter elkaar) onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren.
GVL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OD 2.3 - De kleuters beleven zichtbaar plezier aan fysieke inspanningen ▪ OD 2.4 - De kleuters ontwikkelen een correcte lichaamshouding ▪ OD 2.7 - De kleuters kunnen een fysieke inspanning een tijdlang volhouden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 2.1 - De leerlingen hebben noties over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding. ET 2.4 - De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.
ZSF	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OD 3.2 - De kleuters kunnen speels bezig zijn met de eigen beweging en lichamelijkeheid ▪ OD 3.6 - De kleuters tonen een persoonlijke stijl in spontane expressie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 3.1 - De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. ET 3.5 - De leerlingen tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.

Tabel 1A: eindtermen dans in het basisonderwijs. Bron: <https://onderwijsdoelen.be>

EINDTERMEN DANS IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS		
	1 ^e graad	2 ^e graad
MOC	<p>A-stroom – B -stroom:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 17 - De leerlingen kunnen eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur. ▪ ET 18 - De leerlingen kunnen verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uitvoeren: volksdans of sociale dans of jazzdans. 	<p>ASO – TSO – KSO – BSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 16 - De leerlingen kunnen ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef
GVL	<p>A-stroom – B -stroom:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 28 - De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe.. ▪ ET 30 - De leerlingen leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande. 	<p>ASO – TSO – KSO – BSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 22 - De leerlingen passen welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe. ▪ ET 23 - De leerlingen zetten zich in met het oog op fysieke fitheid.
ZSF	<p>A-stroom – B -stroom:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 31- De leerlingen kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen. ▪ ET 35 - De leerlingen leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen. 	<p>ASO – TSO – KSO – BSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ET 25 - De leerlingen kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband. ▪ ET 26 - De leerlingen ervaren bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties.

Tabel 1B: eindtermen dans in het secundair onderwijs. Bron: <https://onderwijsdoelen.be>

1.1.2 Leerplannen dans

Iedere onderwijskoepel gebruikt een eigen leerplan. Hier staan de leerplandoelstellingen van dans in met de bijhorende eindtermen. Enkele voorbeelden staan hieronder vermeld. (zie figuur 1A-B-C-D-E-F) De leerplannen zorgen ervoor dat de leerkracht kan zien aan welke doelstellingen hij/zij moet werken. De doelstellingen worden weergegeven in verschillende categorieën. De ene onderwijskoepel heeft er al snel meerdere als de andere. Zo heeft het leerplan van GO! Meerdere leerplandoelstellingen opgesomd per sportonderdeel. Hierbij vermelden ze de eindtermen. VVKSO werkt met basisdoelen en zorgt ervoor dat de leerkracht per sportonderdeel enkele wenken verkrijgt.

Toch vinden we in ieder leerplan de drie hoofdthema's terug. MOC staat voor motorische competenties. Hierbij wordt er gekeken naar de fysieke capaciteiten van de leerling. Als tweede vinden we het thema GVL, gezonde en veilige levensstijl. Zaken omtrent motorische fitheid en hygiëne vindt men hierin terug. Het is een thema dat draait om het welbevinden en de gezondheid van de leerling. Als laatste thema vinden we ZSF, zelfconcept en sociaal functioneren. Hier draait het om het sociaal gedrag van de leerling.

1.1.2.1 Leerplan GO! – basisonderwijs – LO

Ritmisch en expressief bewegen										
6.2.5.83	OD 1.22; ET 1.21	Bewegen op het ritme van de muziek met of zonder materialen (bv. lint).	x	x	x	x	x	x	x	x
6.2.5.84	OD 1.22, 1.31; ET 1.21, 1.22	Voeren met aanwijzingen een eenvoudig bewegingspatroon op muziek uit (bv. bewegingslied).	x	x	x	+				
6.2.5.85	ET 1.21, 1.22	Voeren zonder aanwijzingen een eenvoudig bewegingspatroon op muziek uit.		x	x	x	+			
6.2.5.86	ET 1.22	Onthouden eenvoudige danscombinaties (een opeenvolging van verschillende bewegingspatronen op muziek) en voeren die zonder aanwijzingen uit.			x	x	x	x	x	x

Figuur 1A: leerplan Go! – leerplandoelstellingen dans basisonderwijs Bron: <https://pro.g-o.be>

1.1.2.2 Leerplan GO! – 2^e graad ASO – TSO – KSO

122	1LO:17	voert eenvoudige bewegingen op een maatstructuur uit.	x		
123	1LO:18	voert verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uit.	x		
124	2LO:16	voert ritmische of dansante bewegingsvormen uit gekoppeld aan houding-, ruimte- en tijdsbesef.		x	
125	3LO:11	kan met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.			x

Figuur 1B: leerplan Go! – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 2^e graad ASO-TSO-KSO Bron: <https://pro.g-o.be>

1.1.2.3 Leerplan GO! 2^e graad BSO

137	1LO:17	voert eenvoudige bewegingen op een maatstructuur uit.	x		
138	1LO:18	voert verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uit.	x		
139	2LO:16	voert ritmische of dansante bewegingsvormen uit gekoppeld aan houding-, ruimte- en tijdsbesef.		x	
140	3LO:11	kan met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.			x +

Figuur 1C: leerplan Go! – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs BSO Bron: <https://pro.g-o.be>

1.1.2.4 Leerplan VVKSO – 1^e graad A-stroom – LO

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **ritmische vorming, dans en/of expressie**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen ritmische vorming, dans en/of expressie (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieren ontwikkelen).

Figuur 1D: leerplan VVKSO – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 1^e graad A-stroom Bron: <http://ond.vvkso-ict.com/lele/leerplannen.asp>

1.1.2.5 Leerplan VVKSO – 1e graad B-stroom – LO

5.2.3 Ritmische vorming, dans en/of expressie

Er zijn tal van mogelijkheden en diverse methodes om ritmische vorming, dans en/of expressie aan te bieden. Het is een ideaal bewegingsgebied om groepswork en bewegingsvreugde op de voorgrond te plaatsen.

In de eerste graad wordt **minimum één periode per jaar** opgelegd waarbij er een keuze kan gemaakt worden uit de volgende vormen:

- aerobe bewegingsvormen = gezondheidsbevorderende vormen van aerobisch bewegen op muziek: aerobics, cardio funk, hip hop, rope skipping en andere actuele vormen
- bewegingsexpressie = verschillende vormen van bewegen met aandacht voor expressie met en zonder muziek, met en zonder klein materiaal

Figuur 1E: leerplan VVKSO – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 1^e graad BSO Bron: <http://ond.vvksso-ict.com/lele/leerplannen.asp>

1.1.2.6 Leerplan VVKSO – 2^e graad ASO – KSO - TSO – LO

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, partner, feedbackgever, instructeur, choreograaf, organisator, observator, toeschouwer ... (zie 3.8.5 Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

- respect opbrengen en gevoeligheid tonen voor wat anderen doen
- zich medeverantwoordelijk voelen voor goede oefensfeer en oefensituaties
- eigen mogelijkheden optimaal ontplooiën

Ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef (16)

Figuur 1F: leerplan VVKSO – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 2^e graad ASO-KSO-TSO Bron: <http://ond.vvksso-ict.com/lele/leerplannen.asp>

1.1.3 Dans in het onderwijs

1.1.3.1 Dans

Dans heeft vele aspecten. Dans is meer als bewegen, meer als kunst, meer als expressie. Het kan zo dus ook op verschillende manieren gedefinieerd worden. Hieronder worden de meest aangewezen definities weergegeven:

“Keer dat je mooie bewegingen maakt op de maat van muziek”
 (“dans Nederlands woordenboek - Woorden.org”, z.d.)

“Dans (van het Franse danse) is een sport, kunstvorm of een sociaal gebeuren dat meestal op beweging duidt van het lichaam, vaak in combinatie met muziek. Het wordt gebruikt als een vorm van emotionele expressie, sociale interactie of in een spirituele of uitvoerende vorm.”
 (Medak vzw, z.d.)

“Uitvoerende kunstvorm uitgevoerd in de vorm van ritmische beweging, waarbij visuele ontwerpen worden gecreëerd door een reeks poses en van bepaalde patronen in de ruimte gedurende afgemeten tijdeenheden.”
 (“Encyclo - AAT-Ned - Nederlandse Art & Architecture Thesaurus”, z.d.)

Dans zijn bewegingen met het lichaam op een bepaald ritme doorheen een ruimte met een bepaalde kracht en snelheid. Deze definitie zou men kunnen gebruiken door het gebruik van het bewegingskader. Deze komt later terug in de bachelorproef..

1.1.3.2 Dans versus bewegingsexpressie

In het kleuteronderwijs spreekt men vaak van bewegingsexpressie in plaats van dans. Verschillende workshops omtrent ritmiek worden onderverdeeld in bewegingsexpressie. Dit omdat er een duidelijk verschil is.

Bewegingsexpressie is een taal waarin men met het lichaam spreekt. Men drukt zijn/haar innerlijke wereld uit met behulp van bewegingen. Deze bewegingen hoeven niet perfect te zijn. Alsook hoeft er geen muziek aan te pas te komen. Bewegingsexpressie is persoonlijk en uniek. Tijdens bewegingslessen gebruiken kleuters dit om hun gevoel tot uiting te brengen.

Met bewegingsexpressie kunnen we improviseren en kan men vertrekken van iets abstract zoals een fabriek naar een verhaal over het werk in de fabriek. Door de bewegingen te koppelen en een eigen creatie neer te zetten kan men zich expressief uit drukken.

In tegenstelling tot dans komt er geen competitie aan te pas binnen bewegingsexpressie. Dit is zeer belangrijk voor in het onderwijs. Niet alles moet een competitie zijn of moet vergelijkbaar zijn. Het kind kan zich zo uitdrukken in een veilige leeromgeving.

Dans is vaak een aaneenschakeling van aangeleerde bewegingen op een bepaald ritme. De bewegingen worden steeds herhaald en worden geperfectioneerd. Dit zorgt ervoor dat er een fundamenteel verschil is tussen dans en bewegingsexpressie.

Uit persoonlijke ervaring raad ik beide vormen aan in het onderwijs. Bewegingsexpressie brengt veel emotie en vreugde met zich mee. Bij kleuters is dit de ideale vorm door hun fantasie. In het secundair onderwijs zorgt dit voor het breken van het ijs. Beide zijn geschikt.

1.1.3.3 Dans tijdens de lessen LO

Tijdens de lessen LO wordt dans beschouwd als een sport. Hierdoor begint het bij de kleuters met het aanleren van de grove motoriek, verschillende ritmes en eenvoudige danscombinaties. In het secundair gaat men verder aan de slag met de maatstructuur en de opeenvolging van danspassen. Het secundair zorgt voor een uitbreiding. Het is de bedoeling dat de leerlingen op de hoogte zijn van de verschillende dansvormen en een link kunnen leggen tussen de diverse stijlen.

Binnen de lessen onderwijs komt ook creativiteit aan te pas. In de tweede graad laat men de leerlingen, indien ze beschikken over een basis, een eigen danscombinatie creëren. Dit zorgt ervoor dat de leerlingen een eigen input hebben. Zo krijgen ze de kans om alles wat ze geleerd hebben doorheen de jaren toe te passen.

Dans zorgt er niet enkel voor dat de leerlingen hun eigen vaardigheden en hun creatief vermogen verbeteren, maar ook dat ze een partner of medeleerling beter leren kennen. Hierbij wordt dans in een sociale context geplaatst. Door partnerdansen of volksdansen kan men de eindtermen omtrent zelfconcept en sociaal functioneren behalen. De leerling moet immers respect hebben naar zijn partner en moet in samenwerking een danscombinatie ontwikkelen.

Dans als sport zorgt ervoor dat men zich gaat richten op het KLUSCE. Doordat dans verschillende varianten kent kan men steeds met behulp van dans/ritmiek werken aan deze competenties. In tabel : klusce en dans staan er per onderdeel enkele voorbeelden weergegeven.

Kracht	Door middel van een danscombinatie kan men steeds richten op kracht. Een beweging explosief of rustig uitvoeren zorgt ervoor dat een bepaalde beweging meer of minder aandacht krijgt. Hier gaat het om de beheersing van kracht van de leerling. Hiernaast kan men via de variant powerfit bv. 'Bring Sally Up' werken aan armspieren, buikspieren, beenspieren,...
Lenigheid	Dansvormen zoals ballet of modern vergen heel wat lenigheid. Door een opwarming op muziek met stretchoefeningen kan men al snel via dans werken aan de lenigheid.
Uithouding	Met behulp van de dansvorm Zumba kan er gewerkt worden aan de uithouding. Het steeds uitvoeren van een danscombinatie vergt een bepaalde uithouding. Indien men zich enkel op de uithouding wilt richten kan men gebruik maken van aerobic.
Snelheid	Verschillende danspassen moeten met een bepaalde snelheid worden uitgevoerd. Afhankelijk van de beheersing van de uitvoerder kan een danspas er zo perfect uit zien.
Coördinatie	Om een danspas bestaat regelmatig uit een beenbeweging in combinatie met een armbeweging. Een danscombinatie kan ingewikkelder gemaakt worden door steeds meer bewegingen tegelijkertijd door te laten gaan. Hierbij traint men de coördinatie van de uitvoerder.
Evenwicht	Evenwicht kan men op kleine en grote schaal bekijken. Om recht over een lijn te lopen heeft men evenwicht nodig. Hiernaast dient men ook evenwicht nodig te hebben indien men een danspas uitvoeren op één been. Ook indien er een verplaatsing of draaiing is tijdens een dansbeweging moet men inspelen op het evenwicht van de uitvoerder.

Tabel 2: Klusce en dans

Om steeds in te spelen op een van de elementen van het KLUSCE, gebruikt men het bewegingskader. Deze wordt vervolgens verder besproken in 1.2 het bewegingskader.

1.2 Het bewegingskader

“Het ritmisch bewegen van het menselijk lichaam door ruimte en tijd met energie en inspanning”

D Martelaer, K., Vandaele, B., & Rooyackers, P. (2005).
 Dansant: dansante bewegingsactiviteiten: praktijk en theorie p10

Dans wordt gekarakteriseerd door vier elementen. Het lichaam geeft het instrument van de dans weer. Elke beweging die je uitvoert, doe je met je lichaam. Ruimte geeft de plaats waar je beweegt. Tijd bevat het ritme, de snelheid van een beweging, de maatstructuur en de duur en volgorde van bewegingen. Kracht weergeeft de manier waarop een beweging wordt uitgevoerd. Het bewegingskader vindt u hieronder terug. Oorspronkelijk kan ieder element een eigen kader bevatten. Hieronder vindt u alle vier de kaders gebundeld.

Lichaam	Ruimte	Tijd	Kracht
Elke beweging gebeurt met het lichaam:	Elke beweging gebeurt in de ruimte	Elke beweging speelt zich af in de tijd	Elke beweging wordt uitgevoerd met een bepaalde kracht
Lichaamsbewustzijn: - Lichaamsruimte - Lichaamsdelen – en samen - Links en rechts - Voor en achter - Boven en onder Actie: - Bewegen - Niet bewegen Lokalisatie: - Bewegen met 1 of meer lichaamsdelen - Bewegen met het hele lichaam Bewegingsaanzet: - Vanuit 1 of meer plaatsen in het lichaam - Vanuit het hele lichaam Stabiliteit: - Bewegen vanuit een breed of smal steunvlak, vanuit 1 of meerdere steunpunten - Bewegen in evenwicht of wankelend.	Plaats: - Ter plaatsje - In verplaatsing Afstand: - Begin - Midden - Einde Richting: - Voorwaarts of achterwaarts - Naar links of rechts - Naar omhoog of omlaag - Schuin in alle richtingen - Volgens bepaalde patronen - Parallel of gekruist Ruimtelagen: - Hoog - Midden - Laag Vorm: - Groot of klein - Smal of breed - Rechthoekig of gebogen - Rond of hoekig - Open of gesloten - Symmetrisch / asymmetrisch	Duur: - Kort of lang Volgorde: - Opeenvolgend of tegelijk - Met een bepaald verloop Tempo: - Snel of traag - Versneld of vertraagd - Regelmatig of onregelmatig - Met of zonder stopmomenten Ritme: - Aaneenschakeling van lange en korte bewegingstijden Maat: - Aaneenschakeling van bewegingstijden die even lang duren	Spanning: - Gespannen of ontspannen - Hard of zacht - Stijf of soepel - Spanning opbouwend of spanning lossend Gewicht: - Zwaar of licht - Van zwaar naar licht - Van licht naar zwaar Energie: - Krachtig of krachteloos - Gecontroleerd of ongecontroleerd - Explosief of behaant - Van krachteloos naar krachtig - Van krachtig naar krachteloos

Figuur 2: het bewegingskader Bron: Joosen, I. (Red.). (z.j.). Dans en aerobic terminologie, leergangen, leerlijnen. Hasselt, België: PXL hogeschool.

Ieder element bevat enkele onderdelen. Deze onderdelen zorgen ervoor dat elke basispas uniek wordt. Mits een aanpassing in een van de elementen, kan een beweging makkelijker of moeilijker gemaakt worden. Iedere danspas kan men ook beschrijven volgens het bewegingskader. Zie tabel 3: toepassing van het bewegingskader voor enkele voorbeelden.

Danspas	Lichaam	Ruimte	Tijd	Kracht
V- step (march)	Stabiliteit: Men start van een smal steunvlak en gaat naar een breed steunvlak.	Ruimtelagen: Men start hoog, hierna gaat men laag om terug hoog te eindigen.	Maat: Aaneenschakeling van bewegingstijden die even lang duren.	Spanning: Ontspannen en soepele beweging
Funky touch (touch step)	Lokalisatie: beweging met het volledige lichaam.	Plaats: Beweging wordt ter plaatse uitgevoerd.	Duur: Korte beweging	Spanning: Zeer soepele beweging.

Tabel 3: Toepassing van het bewegingskader.

1.2.1 De vier elementen; lichaam, ruimte, tijd en kracht.

De vier elementen zorgen ervoor dat een bepaalde danspas een karakteristiek heeft. Hiernaast kan de leerkracht zijn evaluatie hierop baseren. Eindterm 16 voor de tweede graad secundair onderwijs verwijst naar de elementen binnen het bewegingskader. Voor de eerste graad verwijst eindterm 17 naar de maatstructuur dat men plaatst in het element van tijd. De eindtermen werden reeds besproken in het onderdeel '1.1.1 eindtermen binnen de les LO'.

1.2.1.1 Lichaam

Dit element is opgedeeld in vijf onderdelen. Bij de start van het leerproces gaat het om de grove motoriek van de beweging. Hierna kan gefocust worden op het lichaamsbewustzijn, actie, lokalisatie, bewegingsaanzet en stabiliteit. Dit bevordert de controle over een bepaalde beweging.

Lichaamsbewustzijn draait om de coördinatie van het lichaam. Welke lichaamsdelen bewegen en in welk vlak of om welke as beweegt deze. Lichaamsbewustzijn omvat de controle van de lichaamsdelen. Kleuters kunnen termen zoals links, rechts, voor, achter, boven en onder inoefenen aan de hand van ritmisch bewegen. *Actie* weergeeft de beweging die uitgevoerd wordt. Het wel of niet bewegen van het lichaam valt hieronder. Er kunnen diverse acties uitgevoerd worden met het lichaam. Zo vallen buigen, strekken, schuiven ect. onder een actie. *Lokalisatie* duidt aan waar de beweging in het lichaam plaatsvindt. Dit kan één lichaamsdeel zijn, meerdere lichaamsdelen of zelfs het volledige lichaam. Bewegingsaanzet kan vergeleken worden met lokalisatie, maar hierbij gaat het enkel om de aanzet. De beweging kan ingezet worden vanuit één plaats of kan vanuit het volledige lichaam worden opgezet. Als laatste is er *stabiliteit*. Een beweging kan vertrekken vanuit een stabiele positie en overgaan naar een punt van wankelen.

Om de onderdelen te verduidelijken, wordt er een voorbeeld gegeven. Salsa is een Zuid-Amerikaanse dans. Hierbij wordt de *bewegingsaanzet* steeds gedaan vanuit de heupen. Hiernaast begeeft men zich niet altijd in volledige *stabiliteit*. De partners steunen wel op elkaar, maar bij bepaalde danspassen moet de vrouw overhangen of steunen op één voet. De partners moeten een goed *lichaamsbewustzijn* hebben. De vrouw moet immers weten of ze een danspas naar voren of naar achter moet uitvoeren. De *lokalisatie* van de beweging bevindt zich vooral in de benen en heupen. Toch bewegen de armen vaak losjes mee. Als laatste wordt er steeds een *actie* uitgevoerd waarbij de armen zich steeds buigen.

1.2.1.2 Ruimte

Bewegingen gebeuren steeds in een ruimte. Hierdoor kan dit onderverdeeld worden in alle componenten met betrekking tot de verplaatsing van de beweging. Dit element wordt onderverdeeld in vier categorieën: plaats, afstand, richting, ruimtelagen en vorm.

De *plaats* in de ruimte is van groot belang. De formatie van een dansgroep is hier een voorbeeld van. Door de formatie kan een danspas in groep er anders uitzien. Hiernaast kan binnen het onderwijs aan de ruimteperceptie gewerkt worden. Leerlingen moeten naast het lichaamsbewustzijn ook een bewustzijn hebben over de ruimte. *Afstand* omvat de bewegingsbaan. Dit gebeurt steeds in een verloop. Men start ergens, gaat vervolgens door en eindigt ergens anders. *Richting* omvat de patronen waarin een beweging plaatsvindt. Men voert een beweging voorwaarts, achterwaarts, naar links of naar rechts uit. Dit kan uiteindelijk een patroon vormen zoals een cirkel, rechthoek ect. *Ruimtelagen* geeft de hoogte van een beweging weer in de ruimte. Er zijn bewegingen die plaatsvinden op de grond, zoals een rol. Hierbij zou de beweging plaatsvinden in de ruimtelaag. Als laatste is er het onderdeel vorm. Deze bevat alles met betrekking tot de grootte van een beweging. Een beweging kan groot of

klein uitgevoerd worden, alsook kan het met een rechte rug of een gebogen rug worden uitgevoerd.

1.2.1.3 Tijd

Bij dans wordt er meestal afgeteld als volgt: '5-6-7-8'. Het wordt gebruikt om de start van een beweging en het ritme weer te geven. Bij dans waar muziek als een medium wordt gebruikt, is het vanzelfsprekend dat tijd een invloed heeft op de beweging. Hierbij zijn duur, volgorde, tempo, ritme en maat de onderdelen.

Duur kan een beweging beschrijven als kort of lang. De *volgorde* van de beweging is belangrijk voor het verloop. Bewegingen kunnen elkaar opvolgen of kunnen tegelijkertijd uitgevoerd worden. *Tempo* wordt bepaald door de snelheid van de beweging. Met dit onderdeel kan je bepaalde bewegingen in het oog laten springen. Het onderdeel is zeer belangrijk bij bewegingsexpressie. *Maat* is een term voor de aaneenschakeling van bewegingstijden. Het speelt een belangrijke rol bij de kleuters. Zij starten met het aanleren van een maatstructuur vooraleer er gefocust wordt op de beweging. *Ritme* bepaalt de snelheid van de maat. Dit kunnen aaneenschakelingen zijn van lange of korte bewegingstijden.

Om de onderdelen te verduidelijken wordt een voorbeeld gegeven. De *duur* van een pony (danspas) kan omschreven worden als een korte pas. Hiernaast is de pony een snelle opeenvolging van drie beenbewegingen (*volgorde*). Het *tempo* van de danspas is snel. De *maat* voor de danspas is een triple time. Hierbij zijn de aaneenschakeling van de bewegingstijden hetzelfde. Het *ritme* kan omschreven worden als een aaneenschakeling van korte bewegingstijden.

1.2.1.4 Kracht

Kracht bepaalt de uitvoering en kan deels ook de dansstijl bepalen. De onderdelen binnen kracht zijn spanning, gewicht en energie. De drie onderdelen kunnen een extra vonk bezorgen aan de beweging. Alsook kan dit een onderdeel zijn bij een evaluatie.

Spanning bevat de houding van de spieren. Een beweging kan ontspannen uitgevoerd worden, zoals in de dansstijl hiphop, of juist zeer gespannen, zoals bij een Weense dans. Hiernaast kan een aaneenschakeling van bewegingen steeds veranderen van spanning. De beweging kan zo spanning opbouwend zijn. Dit is herkenbaar bij het bekijken van een dansshow. *Gewicht* geeft de houding weer van het lichaam binnen de beweging. Men kan een beweging zeer licht uitvoeren, zodat het lijkt alsof de danser zweeft. Men kan daarnaast de beweging ook zwaar uitvoeren, zodat de beweging een bepaald karakter krijgt. Dit heeft allen betrekking tot de plaatsing van het gewicht. Het laatste onderdeel energie draait rond het doseren van een beweging. Een beweging kan krachtig of krachteloos uitgevoerd worden. Alsook kan men een beweging doseren door het beheerst uit te voeren. Ter verduidelijking van de onderdelen is er een voorbeeld opgesteld.

Bij een les bewegingsexpressie kan men vragen aan de leerlingen om een opkomende storm na te bootsen. Dit kan starten met het bepalen van een *spanning*. De spanning kan naar mate de wind versterkt en opbouwend werken. Doordat de beweging start met een kleine wind, waarna het steeds verergerd, kan men het *gewicht* van licht naar zwaar verplaatsen. Als laatste kan men het *energiepeil* bepalen. De leerlingen kunnen starten met een beheerste en gecontroleerde beweging. Naarmate dat de wind uitbreekt en er een hevige storm opzet, kan men krachtig en ongecontroleerd bewegen met de armen en het lichaam.

1.3 De leerlijnen en leergangen

Een danscombinatie bestaat uit een aaneenschakeling van verschillende danspassen. Deze danspassen kunnen opgesplitst worden in vier hoofdthema's, namelijk leerlijnen. Iedere leerlijn bevat enkele basisdanspassen die uitgebreid kunnen worden aan de hand van het bewegingskader (zie 1.2). Hiernaast wordt iedere leerlijn gekenmerkt door één specifieke basisbeweging. Deze zullen vervolgens verder uitgelegd worden.

Iedere leerlijn bevat verschillende danspassen. Deze worden leergangen genoemd. De opbouw van een leergang is zeer belangrijk. Door de opbouw kan een les dans aan een vloeiend tempo gegeven worden. Dans kan op deze manier gegeven worden zonder een stopmoment. Hierdoor kan de actieve leertijd binnen een les dans verhoogd worden. Het aanreiken van een leergang gebeurt vaak via het spiegelen. De leerkracht staat voor de leerling en voert de beweging uit. De leerlingen spiegelen de beweging van de leerkracht. Het is daarom belangrijk dat de leerkracht de beweging ook langs links kan uitvoeren (spiegelbeeld).

De leerlijnen bieden de leerkracht een ondersteuning bij de lessen dans. De leerkracht start vanuit de basisbeweging. Indien hij/zij merkt dat deze vlot verloopt, kan hij de danspas steeds uitbreiden tot een bepaalde leergang. Dit zorgt er ook voor dat de leerkracht gericht feedback kan geven. Indien een leerling niet mee is met de danspas, kan de leerkracht steeds afbouwen tot het probleem gevonden is. Op deze manier krijgt iedere leerling de kans om de danspas mee uit te voeren. Het nadeel van stilstaand spiegelen is dat de volledige beweging steeds wordt uitgevoerd.

Om een beweging zo optimaal mogelijk aan te bieden, raadt men aan om te starten vanuit de natuurlijke reflexen en bewegingen. Een kleuter heeft bijvoorbeeld eerst controle over de grove motoriek en kan zo de ledenmaten als eerst bewegen. Start tijdens de les met de beenbeweging. Voeg hierna de armbeweging toe. Indien deze vlot verlopen kan men zich focussen op een verplaatsing in de ruimte. Als laatste kan men kijken naar de mogelijke isolaties en de fijne motoriek, zoals het strekken van de vingers. De uitgeschreven leerlijnen met leergangen vindt u terug in het digi-dansboek en in bijlage 1: de leerlijnen van dans.

Leerlijn March

De specifieke basispas voor de leerlijn march is het marcheren op het ritme. Bij de opbouw van een leergang zal er na de march een bepaald patroon zitten in de stappen.

Leerlijn step touch

De specifieke basispas voor de leerlijn step touch is letterlijk een stap zetten en tikken. Dit zal de opstart zijn voor alle leergangen binnen deze categorie.

Leerlijn touch step

De specifieke basispas voor de leerlijn touch step start vanuit het tikken met de voet, waarna er gestapt wordt. Met behulp van het bewegingskader kan er gedifferentieerd worden.

Leerlijn Bounce

De specifieke basispas voor de leerlijn bounce is het ter plaatse op en neer gaan. Hierbij buigt en strekt het lichaam steeds losjes mee. Iedere leergang binnen deze categorie start met het bouncen.

1.4 Het e-book

Het e-book staat voor elektronisch boek. Wat dit precies inhoudt wordt aan de hand van diverse definities uitgelegd. Hieronder vindt u enkele voorbeelden.

Een e-book is een digitaal boek dat op een e-reader of een ander elektronisch apparaat kan worden gelezen.

(“Pumbo . (z.d.). Een e-book: wat is dat eigenlijk?)

Een ebook is een digitaal boek dat in diverse bestandsformaten beschikbaar is. Denk hierbij aan de ePub, Kindle of aan PDF. De verschillende bestanden kunnen op diverse apparaten geopend worden.

(webkrunch, 2018)

Michael Stern Hart, staat bekend als de uitvinder van het e-book. Hierbij kwam het e-book in 1971 op de markt. Ondertussen is dit 48 jaar geleden. Het e-book werd in zijn beginjaren beperkt gebruikt. In 2007 ontwikkelde Sony een reader op basis van een e-book. De reader gaf het elektronisch boek eer als een papieren versie, maar dan op de reader. Hierdoor werd het e-book steeds populairder. Meerdere ondernemingen zoals Amazon en ePub ontwikkelde hierna hun eigen reader. Hier kwam wel bij kijken dat enkel de boeken die bij hun werden aangekocht hierop te bezichtigen waren. Hierbij ging het e-book mee in de e-commerce van het nu.

Ook al is het e-book 48 jaar beschikbaar, kiezen mensen steeds voor een papieren versie. Dit uit gewoonte. Hiernaast valt er wel te verwachten dat dit de standaard wordt in de toekomst. Door de digitalisering binnen het onderwijs zou het een logisch gevolg zijn, als de boeken mee zouden digitaliseren.

1.4.1 Voordelen van een e-book

Een e-book bevat meerdere voordelen. Ten eerste e-books goedkoper dan het boek op papier. Ook zijn er veel e-books gratis. Hiernaast neemt het e-book geen ruimte in beslag. Alle boeken kunnen gebundeld worden onder één map op u tablet of e-reader. Nog een voordeel is dat men perfect kan inzoomen of uitzoomen bij zichtproblemen. De persoon met dyslexie kunnen het boek in speciale lettertypes plaatsen waardoor het goed leesbaar is.

Het e-book is milieuvriendelijk doordat het geen papier meer bevat. Ook is het e-book tegenwoordig op alle elektronische apparaten te lezen. Men hoeft niet meer in het bezit te zijn van een e-reader. Op een e-book zijn er verschillende tools waardoor men kan aanduiden waar hij/zij is gebleven. Ook is er een zoekfunctie, wat het vergemakkelijkt als het boek als voor een werkstuk wordt gebruikt. Indien de lezer aantekeningen wil doen in het boek is dit perfect mogelijk. Een bijkomend voordeel van het e-book is dat hier video's geïntegreerd kunnen worden. Dit zou van toepassing kunnen zijn in een handleiding of in een kinderboek.

1.4.2 Het e-book in het onderwijs

Binnen het onderwijs worden er steeds meer digitale tools ter beschikking gesteld. Zo kan men enkele tools in de les LO gebruiken zoals Hudl technique, Delayed videofeedback en dergelijke. Er zijn enkele digitale tools voor de leerkracht LO zoals een online spreadsheet voor evaluaties. Als laatste zijn er tools die door beide gebruikt kunnen worden en het bewegingselement buiten de les kan brengen, Strava is hier een voorbeeld van.

E-books zijn aan het opkomen binnen de opleiding LO. Zo hebben voorgaande studenten reeds een e-book uitgewerkt omtrent een onderdeel binnen LO. Hiermee kan ik verwijzen naar Anthony Brebels, hij heeft een e-book ontwikkeld voor de lessen basketbal. Aerts Laura heeft in samenwerking met lector Katrijn Mathijs een e-book omtrent de lessen gymnastiek uitgewerkt. De eindwerken waren echter niet tot beschikking waardoor de inhoud niet bekeken zijn.

Het e-book kan voor de les, tijdens de les en zelfs na de les gebruikt worden. Dit door zowel de leerling als de leerkracht. Wel moet er steeds op gelet worden dat het zo optimaal mogelijk gebruikt wordt. Tijdens een les LO is het niet de bedoeling dat de leerlingen achter een tablet zitten. Het e-book moet een meerwaarde bieden in de les.

Stedelijke humaniora Dilsen is in 2013 gestart met het gebruik van tablets. Hierbij worden de papieren boeken vervangen door een tablet. Hierbij worden enkele boeken vervangen door een e-book. Hier gaat het vooral om de algemene vakken. De leerlingen geven aan dat ze actiever bezig zijn met de leerstof en de leerstof liever bekijken. De ouders geven aan dat ze merken aan hun kinderen dat ze bepaalde onderdelen interessanter vindt. Hierbij gaven ze ook het voordeel van de boekentas aan. Het meesleuren van verschillende boeken is nu verleden tijd. De leerkrachten geven hier aan dat ze beter kunnen differentiëren in de les. Tijdens de lessen LO worden de tablets nog niet gebruikt. Hier zou wel verandering in kunnen komen bij bepaalde onderdelen.

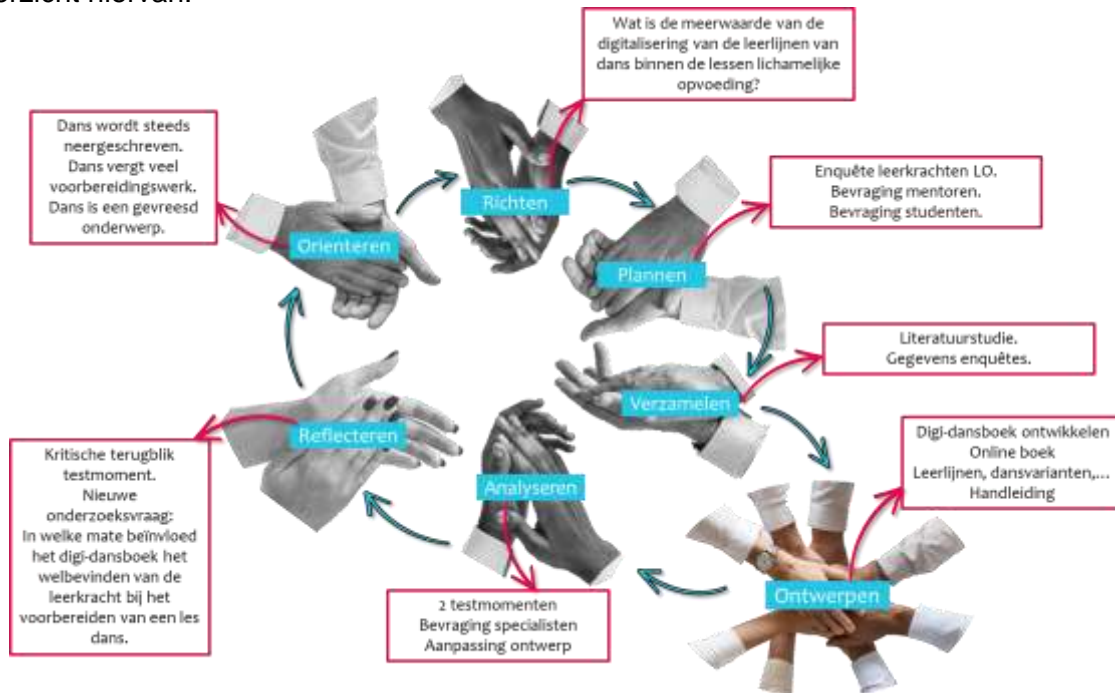
Het e-book is een digitale tool die, bij gebruik ervan, kan zorgen dat de leerlingen bepaalde eindtermen behalen. Voor de eerste graad zou het gaan om de digitale competentie en mediawijsheid. Met de nieuwe sleutelcompetenties kan men dus vakoverschrijdend te werk gaan.

Binnen het onderwijs moet wel rekening gehouden worden met het nodige didactische materiaal. Niet alle scholen zijn in het bezit van tablets die te gebruiken zijn voor de lessen LO. Hierbij kan de school een e-book wel gebruiken als hulpmiddel bij het opstellen van een les. Ook kan het e-book doorgestuurd worden naar de betreffende leerlingen op een voorbereiding te doen voor de les LO.

Het e-book biedt verschillende mogelijkheden binnen het onderwijs. Het speelt in op de digitalisering van de maatschappij. Het ontwerp van dit onderzoek is een e-book. Op welke manier deze gebruikt kan/zal worden wordt later besproken in deze bachelorproef.

2 Het onderzoek

Het onderzoek bestaat uit verschillende stappen die reeds doorlopen zijn. Het onderzoek in de praktijk werd gestart met het erkennen van het probleem en het ontwerpen van een product. Naderhand kwamen de andere stappen aan bod. Figuur 3, de onderzoekscyclus geeft u een overzicht hiervan.



Figuur 3: De onderzoekscyclus

2.1 Oriënteren: het praktijkprobleem

2.1.1 Aanleiding praktijkprobleem

2.1.1.1 Uit eigen ervaring

Uit eigen ervaring blijkt dat dans een gevreesd onderwerp is voor toekomstige leerkrachten lichamelijke opvoeding. De lessen dans verlopen zelf zeer vlot en worden beschouwd als een leuk onderwerp. Indien men hierna gaat kijken naar stage-onderwerpen vreest men dit onderwerp. Het is veel voorbereidingswerk. Het bedenken van een danscombinatie, het zoeken naar de juiste muziek, het beschrijven van de danscombinatie in een lesvoorbereiding en het bedenken van een foutenanalyse en remediëring brengen heel wat stress met zich mee. Als algemeen vak student krijgt men tijdens de lessen dans in academiejaar één en twee niet de kans om de opbouw tot een danspas te ervaren. BR-studenten krijgen dit aangeleerd tijdens de aerobics lessen.

Met dit in het achterhoofd is dans in vergelijking met bijvoorbeeld balsporten veel meer werk voor een niet-dansende student. Om een dansbeschrijving te begrijpen moet men allereerst enige kennis hierover hebben. De leerlijnen (zie 1.3), de telling en de verplaatsing zorgen ervoor dat een danspas zeer uitgebreid beschreven kan worden. Een danspas dat twee seconde duurt kan een uitleg hebben van minstens vijf zinnen. Helaas zijn de danspassen enkel uitgeschreven en vinden we hier niet altijd visuele ondersteuning van terug.

Persoonlijk was voor mij dit de eerste stap naar digitalisering van de leerlijnen. Een beeld zegt meer dan een duizend woorden. Het zou het voorbereiden en het inoefenen van een dans vergemakkelijken.

2.1.1.2 Vanuit het werkveld

Mentoren geven steeds aan dat ritmiek/dans niet het lievelingsonderwerp is onder de leerkrachten lichamelijke opvoeding. Het vergt allereerst veel voorbereiding, maar ook een tekort aan voorkennis blijkt een probleem te vormen.

De mentoren die al meer dan tien jaar tewerkgesteld zijn, geven aan dat ze na de opleiding weinig contact hebben gehad met dans. Om op de hoogte te blijven volgen enkele mentoren wel nog nascholingen. De nascholing zorgt ervoor dat ze voor een korte periode een danscombinatie hebben. Deze kunnen ze dan uitvoeren met hun klas. Indien de danscombinatie niet gefilmd wordt, is het voor leerkrachten moeilijk om deze te onthouden.

Iedere klas is hiernaast uniek. Er zou dus voor iedere klas of ieder niveau een andere danscombinatie gebracht moeten worden. In enkele leerplannen, zoals het leerplan van het VVKSO voor de 1^e graad A-stroom, worden er enkele wenken gegeven. Deze wenken bevatten tips voor de leerkracht en verschillende dansvarianten. Bodydrum en footrobics komen hier al snel naar voren. De leerkracht kan zo kiezen welk onderwerp hem/haar het beste ligt. Toch geven mentoren aan dat ze hier weinig voorkennis over hebben. Mentoren geven aan dat ze het wel willen geven, maar niet weten hoe te beginnen.

Uit het werkveld kan geconcludeerd worden dat het vak niet populair is omwille van het vele voorbereidingswerk, te weinig voorkennis of het ontbreken expertise.

2.1.2 Praktijkprobleem

Ritmiek is even belangrijk in de lessen LO als alle andere sporten. Toch vermijden leerkrachten dit onderwerp, doordat ze niet weten hoe ze het aanpakken of doordat ze de opbouw zijn vergeten. De leerlijnen en leergangen zijn meestal onduidelijk en creëren geen visueel beeld. Hierdoor zou de digitalisering hiervan een hulpmiddel kunnen vormen. Zo ziet men de opbouw en kan men zelf een les opstellen. Leerkrachten vermijden dit ook vaak, doordat ze met een specifieke doelgroep zitten (7 jongens houtbewerking) of omdat ze zelf te weinig ervaring/kennis hebben. Toch zijn er binnen dans en ritmiek verschillende mogelijkheden.

Het hoeft niet per se een choreografie te zijn. men. Zo kan men aerobics geven in een klas. Hierbij kunnen de leerkrachten zich richten op uithouding en kracht. In een klas met enkel jongens kan men footrobics geven en werken met een voetbal op muziek. De jongens vinden dit interessant doormiddel van het freestyle-effect. Hierdoor vergeten ze het 'dansgedeelte'. Voor de klas die graag wilt dansen kan men weer initiaties geven van diverse dansstijlen. Voor de school zonder speaker kan er bodydrum gegeven worden. Binnen dans/ritmiek zijn er opties genoeg.

Om dans te geven moet een leerkracht in vergelijking met andere onderdelen binnen lichamelijke opvoeding veel opzoekwerk doen. Er zijn honderden dansstijlen, duizenden dansvarianten, duizenden dansspasjes, maar er is maar één lay-up bij basketbal, maar één handstand doorrollen bij turnen. Naast het zoeken van dansspasjes is het ook nog zoeken naar danscombinaties of zelf een maken. Hierna komt dan ook nog het kiezen van de muziek. Er zijn verschillende componenten waar een leerkracht LO rekening mee moet houden.

In deze bachelorproef wordt onderzocht of het een meerwaarde is om een E-book te maken rond dans voor de middelbare en zelfs lagere scholen. Momenteel staan veel dansen

beschreven in woorden, terwijl dit visueel hoort te zijn. Hiernaast is dans een onderdeel waarbij gevoel voor ritme en dergelijke nodig is. Sommige leerkrachten voelen zich niet op hun gemak om dit onderwerp te geven en laten het zo ter zijde of geven stagairs de opdracht. Met dit onderzoek wordt er onderzocht of dit zou verminderen indien men een online boek of beeldmateriaal heeft dat leerlingen zelf kunnen gebruiken tijdens de les. Zo staat de leerkracht zekerder in zijn schoenen en kan hij/zij dit gebruiken als didactisch materiaal.

Het E-book kan verspreid worden, het is niet enkel schoolgericht. Dansscholen, lagere scholen, shows,.. zouden dit kunnen gebruiken. Het kan een online platform worden over ritmiek.

2.1.3 Haalbaarheid van het onderzoek

Om dit onderzoek bijzet te geven, wordt er eerst een enquête uitgevoerd waarbij de leerkrachten aangeven welk onderdeel binnen LO er niet graag gegeven wordt. Hierna vraagt men een verklaring hiervoor. Deze vragenlijst zal ook rondgaan bij studenten lichamelijke opvoeding. Zij zijn namelijk de toekomstige leerkrachten LO.

Na het ontwerpen van het product zal het product tweemaal getest worden. Eenmaal door leerkrachten LO bij een nascholing. Deze leerkrachten zijn gekozen omdat dit de leerkrachten zijn die informatie opzoeken om het onderdeel te geven. De tweede keer zal het getest worden in enkele klassen, onder verschillende omstandigheden.

Het onderzoek zal de studenten/leerkrachten met een vrees voor dans helpen en wellicht informeren. Het onderzoek zorgt ervoor dat de leerkrachten LO een extra hulpmiddel hebben voor het onderdeel dans.

2.1.4 Samenvatting praktijkprobleem

Om het praktijkprobleem kort en bondig te herhalen vindt u in Tabel 4: Samenvatting praktijkprobleem, een samenvatting.

WAT?	WIE?	WANNEER	WAAROM	WAAR?	HOE?
Wat is het praktijkprobleem?	Wie heeft met het probleem te kampen?	Wanneer treedt het probleem op?	Waarom is het een probleem?	Waar doet het probleem zich voor?	Hoe is het probleem ontstaan?
Leerkrachten LO mijden het onderdeel dans. Het vergt veel voorbereidingswerk. Dansbeschrijvingen staan beschreven in woorden terwijl een beeld meer dan duizend woorden zegt.	Toekomstige leerkrachten LO (studenten), leerkrachten LO.	Bij het voorbereiden van een les dans/ritmiek.	Omdat dans enkele verplichte eindtermen bevat. Leerlingen moeten deze eindtermen behalen doorheen hun studie jaren.	In het onderwijs. In dit onderzoek gaat het vooral om leerkrachten LO in het secundair onderwijs.	Door weinig herhaling van het onderdeel gaat de kennis ervan achteruit. Hiernaast komen er steeds nieuwe trends waar een leerkracht op moet kunnen inspelen.

Tabel 4: Samenvatting praktijkprobleem. Bron: Van Der Donk, C., & Van Lanen, B. (2016). praktijkonderzoek in de school (Herz. ed.). Bussum, Nederland: Uitgeverij Coutinho.

2.2 Richten

2.2.1 Onderzoeksdoel

Het onderzoek bestaat uit drie delen. Allereerst is het doel aan te duiden dat ritmiek/dans een niet geliefd onderwerp is onder de leerkrachten LO. Hierna volgt waarom dit het geval is. Ten slotte wordt het effect van een mogelijke oplossing achterhaald.

Het uitgangspunt is om het voorbereidingswerk van de leerkracht bij dit onderdeel te verminderen. Hiernaast is het de bedoeling dat de leerkracht LO zo een hulpmiddel heeft voor de lessen LO. Het welbevinden en de keuze voor de leerkracht LO moet binnen handbereik zijn.

2.2.2 Onderzoeksvraag

2.2.2.1 Hoofdvraag

Wat zou het effect zijn van een gedigitaliseerd boek met beelden en informatie omtrent dans binnen het onderwijs. Met mijn hoofdvraag wil ik vooral testen in welke mate een online-book het voorbereidingswerk van een leerkracht kan verminderen.

Wat is de meerwaarde van de digitalisering van de leerlijnen van dans binnen een les LO?

Deze meerwaarde kan effect hebben op meerdere vlakken:

- Het voorbereidingswerk van de leerkracht.
- Het welbevinden van de leerkracht.
- Het leerrendement van de leerling.

2.2.2.2 Deelvragen en hypothese bij het onderzoek

Deze deelvragen worden verder beantwoord tijdens het onderzoek. De resultaten zorgen ervoor dat ook hiervoor een antwoord ter beschikking komt.

- **Hoe bevordert een (leerkracht-gestuurd) e-book het leerrendement binnen dans?**
Doordat het e-book als handleiding voor de leerkracht kan functioneren, hoeft de leerkracht hier geen onderzoek meer naar uit te voeren. Het staat allemaal gebundeld, waardoor de leerkracht op een relatief korte termijn een groot rendement bij zijn leerlingen kan bereiken.
- **Hoe bevordert een dans e-book het voorbereidingswerk van een les dans?**
Het E-book bestaat uit de leerlijnen, danscombinaties, enkele dansvarianten en enkele dansstijlen. Het is een online boek met gebundelde informatie. Dit maakt het gemakkelijker voor de leerkracht om een les dans voor te bereiden. Er kan zo met minder tijd een meer efficiënte manier van werken zijn.
- **In welke mate zou het dans e-book gebruikt worden voor de les dans?**
Om het sportrendement hoog te houden wordt is niet aangeraden om het boek te gebruiken tijdens de eerste lessen. In het eerste geval gebruikt de leerkracht het boek als informatiebron. Hierna kan hij de afwezige leerlingen het boek aanraden om bepaalde pasjes aan te leren. Remediëring kan aangeboden worden via het boek.

2.2.2.3 Theoretische deelvragen

Deze deelvragen worden beantwoord aan de hand van het theoretisch kader. (zie 1 – theoretisch kader)

- **Wat houdt dans in binnen het onderwijs?**
- **Wat houdt het bewegingskader in?**
- **Wat zijn de leerlijnen en leergangen?**

2.2.3 Reikwijdte van onderzoek

Het doelpubliek van dit onderzoek is allereerst de leerkrachten LO en de toekomstige leerkrachten LO. Hierbuiten kan dit onderzoek en het ontwerp hiervan gebruikt worden door de niet-LO leerkrachten, lagere school leerkrachten in functie vaneen schoolfeest, leerlingen, dansleerkrachten, dansers,...

Dit is een onderzoek op kleine schaal. Hierdoor worden de toekomstige leerkrachten LO beperkt tot de studenten LO aan de PXL. De vragenlijst voor de leerkrachten zijn beperkt tot de leerkrachten LO in Hasselt binnen een straal van 30km. Hiernaast wordt er gekeken naar het leerrendement van leerlingen. Dit zijn de leerlingen van de sportschool Hasselt.

2.3 Plannen

2.3.1 Methoden van dataverzameling

2.3.1.1 Bevestigingen

Enquête leerkrachten lichamelijke opvoeding ¹

Om het praktijkprobleem in kaart te brengen en de bron hiervan te achterhalen, is er een enquête opgemaakt. Hier worden de meningen van leerkrachten LO in het werkveld nagevraagd. De resultaten worden aangeduid met schalen.

Enquête (verkorte link):

<https://goo.gl/forms/id9gBnBP4GrSmab32>



Enquête toekomstige leerkrachten lichamelijke opvoeding (studenten PXL) ²

Het praktijkprobleem kan zich reeds vestigen in de opleiding als leerkracht LO. Om deze te achterhalen is er een gelijkaardige enquête afgelegd bij de studenten LO aan de hogeschool PXL.

Enquête (verkorte link):

<https://forms.gle/i7cv5NPTurLwLXnJA>



¹ In samenwerking met Yanik De Wolf zie Bachelorproef : Digitalisering van de leerlijnen dans – breakdance editie.

² Idem voetnoot 1

2.3.1.2 Testfasen

Tijdens het onderzoek zullen er enkele testmomenten plaatsvinden. Na elk testmoment volgt een nabespreking. Zo kan het product steeds aangepast worden naar de noden vanuit het werkveld.

Dag van de leerkracht LO te PXL³

In samenwerking met promotor en dansdeskundige Inge Joosen zal er een eerste testmoment zijn van het product. Hierbij wordt het 'tijdelijk' product uitgetest. Het publiek bestaat uit leerkrachten LO die zich inschrijven voor een bijscholing dans. Dit zorgt ervoor dat het publiek hun noden vanuit het werkveld kunnen weerleggen.

De testfase start met een korte inleiding van het product. Hierna leren de leerkrachten een danscombinatie van 2 x 8 tellen aan. Na de danscombinatie worden de leerkrachten in kleine groepjes verdeeld. De leerkrachten testen nu het product op zelfstandige basis uit. Het is de bedoeling dat de leerkrachten op het einde van de testfase een combinatie van 2 x 8 tellen maken. Ten slotte wordt er een bevraging gedaan. In deze bevraging vraagt men de leerkrachten het product kritisch te bekijken. Mogelijke verbeteringen, suggesties en meningen worden doorgegeven.

Bevraging (verkorte link):

<https://goo.gl/forms/BtOnsg5QdBM0YPAm1>



Stage sportschool Hasselt.

Een tweede en derde test fase wordt hier uitgevoerd. De testfase wordt in twee gesplitst:

1. Het product als hulpmiddel bij het voorbereidingswerk
2. Het product als leermiddel tijdens de lessen

Deze testfase zal doorgaan met leerlingen van de tweede graad. Hierbij moet rekening gehouden worden met het publiek. Het zijn leerlingen van de sportschool, waardoor de leerlingen een uur per week het onderwerp dans verkrijgen. Deze leerlingen worden beschouwd als sportief-vaardig. Hier is wel een kanttekening bij doordat de leerlingen één bepaalde keuzesport kiezen waarin zij zich expert voelen. Binnen de klas zal er dus een niveauverschil aanwezig zijn op vlak van dans. De testfase zal achteraf kritisch bekeken worden met een zelfreflectie.

Stage sportschool Hasselt.

In het product zijn er meerdere danscombinaties beschikbaar. Dit zorgt ervoor dat ook deze combinaties getest moeten worden voor een optimaal product. Deze danscombinaties worden getest tijdens stagelessen en workshops. Hiernaast worden de danscombinaties besproken met deskundige zoals lector dans, Inge Joosen, en mentor dans, Romina Opuscoli.

2.3.1.3 Kwalitatieve enquête

Als laatste wordt het product doorgestuurd met bijhorende bijlagen naar verschillende leerkrachten LO. Hierbij wordt gevraagd om het product te bekijken en de vragenlijst in te vullen. Meningen en kritische inzichten worden hierbij nagevraagd.

Enquête (verkorte link): <https://forms.gle/XgRH3vFcz9Pjeh79>



³ Idem voetnoot 1

2.3.2 Onderzoeksplan

Het laten invullen van de enquêtes en de verschillende testfasen zal volgens het onderzoeksplan verlopen. Hieronder vindt u figuur4: het onderzoeksplan.



Figuur 4: het onderzoeksplan

2.4 Verzamelen en analyseren

2.4.1 Aanzet bachelorproef

Om het onderzoek een aanzet te geven vanuit het werkveld is er een enquête opgesteld om aan te duiden dat dans/ritmiek minder graag gegeven wordt. De deelnemers waren niet op de hoogte van het doel van het onderzoek, zodat de enquête representatief blijft

De vragenlijsten zijn ingevuld door 30 leerkrachten lichamelijke opvoeding en 47 studenten LO.

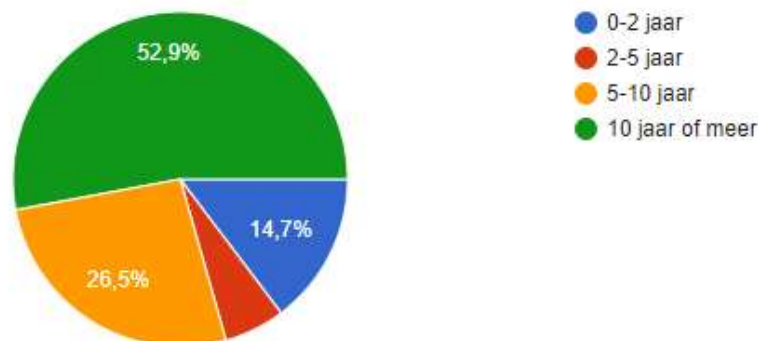
2.4.1.1 Resultaten vragenlijst leerkrachten LO ⁴

De vragenlijst is ingevuld door 34 leerkrachten lichamelijke opvoeding. De leerkrachten hebben diverse jaren ervaring. Dit wordt vermeld omdat de leerkrachten met een langere periode van werkervaring anders kunnen reageren dan recent afgestudeerde leerkrachten LO. Hieronder vindt u de verdeling.

De meerderheid zijn leerkrachten LO met tien jaar of meer werkervaring. Bij de resultaten zal hier rekening mee gehouden worden. Op figuur 5 vindt u de resultaten terug.

Hoe lang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO

34 antwoorden



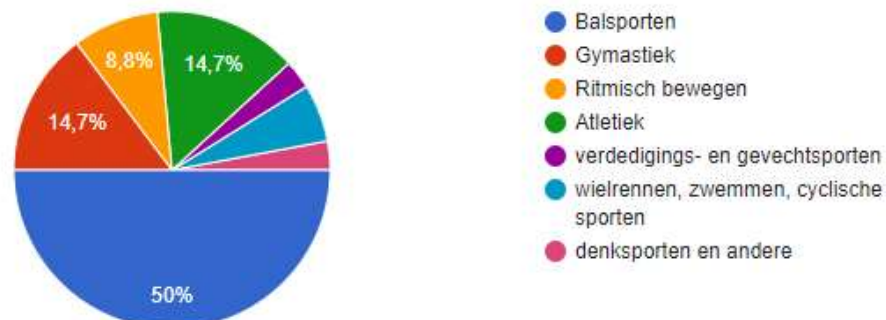
Figuur 5: Vragenlijst leerkrachten LO – tewerkstelling als leerkracht LO

Iedere sport bevat andere competenties. Om aan te duiden in welke sport de leerkracht zich vooral een specialist voelt, is onderstaande vraag opgesteld. (Figuur 6: Vragenlijst leerkrachten LO – onder welke categorie voelt de leerkracht LO zich specialist) Hieruit blijkt dat exact de helft zich specialist voelt in balsporten. Dit is een verwacht resultaat, omdat balsporten de meest gekende sporten omvat, zoals handbal, basketbal, voetbal,...

Hierbij zijn er drie stemmen die gaan naar ritmiek. Één stem hiervan gaat naar een leerkracht met twee tot vijf jaar ervaring. De andere twee stemmen zijn leerkrachten met meer dan tien jaar ervaring.

Onder welke categorie voelt u zich specialist

34 antwoorden



Figuur 6: Vragenlijst leerkrachten LO – onder welke categorie voelt de leerkracht LO zich specialist.

⁴ Idem voetnoot 1

De mening omtrent de onderwerpen binnen LO werden bevraagd aan de hand van een driepuntenschaal. 1 = niet graag , 2 = graag , 3 = super graag. Hierbij gaat het om het geven van de les en niet om de ervaring van een les. (zie figuur 7A, 7B en 7C meningen sportonderdelen)

Enkele voorbeelden vindt u hieronder.

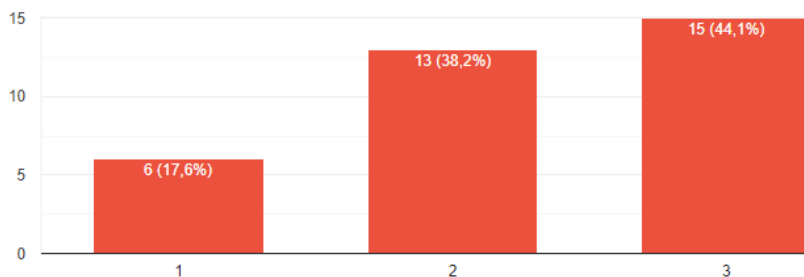
Balsporten

34 antwoorden



Figuur 7A: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel basketbal Gymnastiek

34 antwoorden

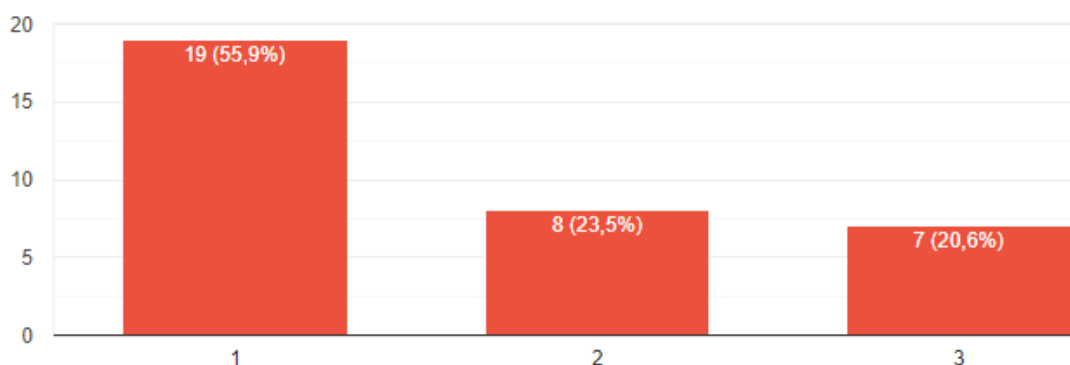


Figuur 7B: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel Gymnastiek

Opmerkelijk is dat de balsporten zeer populair blijken te zijn. Hiernaast valt op dat de volgende onderdelen niet goed scoren: verdediging- en gevechtssporten, denksporten en ritmiek. Voor deze bachelorproef wordt het stukje omtrent ritmiek uitgelicht. 19 stemmen gaan naar niet graag. Dit is meer dan de helft van de bevraagde leerkrachten. (Figuur 7C: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel Ritmiek)

Ritmisch bewegen

34 antwoorden

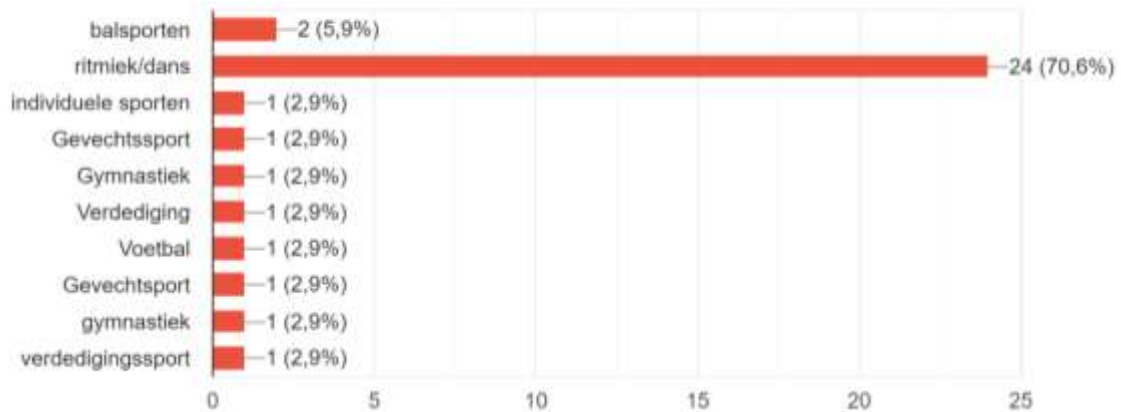


Figuur 7C: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel Ritmiek

Na de meningen werd er gevraagd om één onderwerp te kiezen dat de leerkrachten LO liever niet gaven. Hierbij kwam een opvallend cijfer naar boven. 24 stemmen gingen naar ritmiek bewegen. We kunnen dus vaststellen dat dit niet gebonden is aan het aantal jaar werkervaring, zoals eerst gedacht. (zie *Figuur 8: Vragenlijst leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt.*)

Kies één onderwerp die u liever niet geeft

34 antwoorden

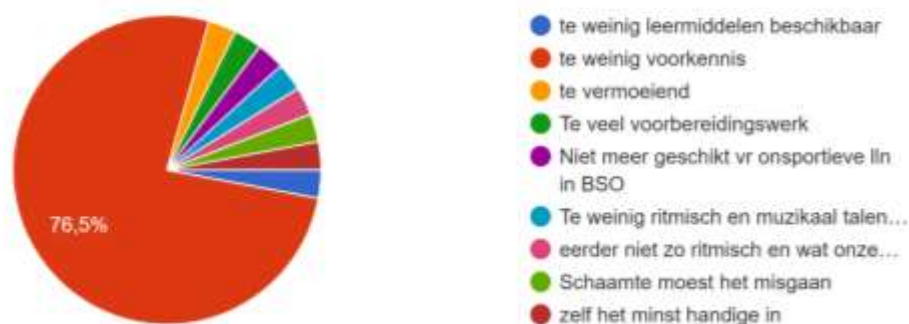


Figuur 8: Vragenlijst leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt.

Als laatste werd er gevraagd om een verklaring te geven voor het antwoord op bovenstaande vraag. De verklaring met de meeste stemmen is ‘te weinig voorkennis’. Toch waren er enkele specifieke opmerkingen met betrekking tot ritmiek en waarom leerkrachten dit niet graag geven. (zie *figuur 9: Vragenlijst leerkrachten LO – verklaring*)

Verklaar

34 antwoorden



figuur 9: Vragenlijst leerkrachten LO – verklaring

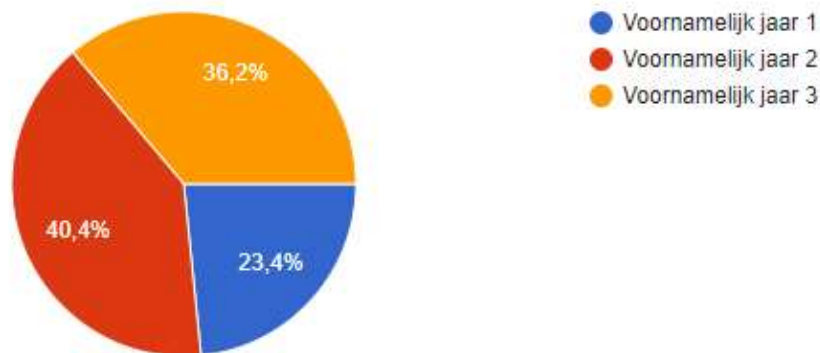
14 van de 23 stemmen gaat naar de verklaring omtrent te weinig voorkennis. Dit kan te wijten zijn aan de opleiding of aan het aantal nascholingen, maar hier zou verder onderzoek voor uitgevoerd moeten worden. 5 van de 23 stemmen gaan naar te weinig leermiddelen. Dit kan gaan van cursussen, naar kijkwijzers tot digitale tools. 2 van de 23 stemmen gingen over de eigen capaciteiten van de leerkrachten: “schaamte moest er iets misgaan, te weinig ritmisch talent, onzeker in de discipline”. De drempel om ritmisch bewegen te geven moet voor deze leerkrachten verlaagd worden. Als laatste ging er een stem naar het vele voorbereidingswerk en te vermoeiend.

2.4.1.2 Resultaten vragenlijst toekomstige leerkrachten LO⁵

De vragenlijst is ingevuld door 47 studenten lichamelijke opvoeding. Deze zijn gespreid over de drie academiejaren. Dit is erbij vermeld doordat de studenten in opleidingsjaar drie anders kunnen reageren dan de studenten in opleidingsjaar 1. De studenten in jaar drie zijn immers bijna afgestudeerd, hebben alle lessen dans in de opleiding ter beschikking gehad en hebben meer ervaring. Hieronder vindt u de verdeling.

In welk opleidingsjaar zit je?

47 antwoorden

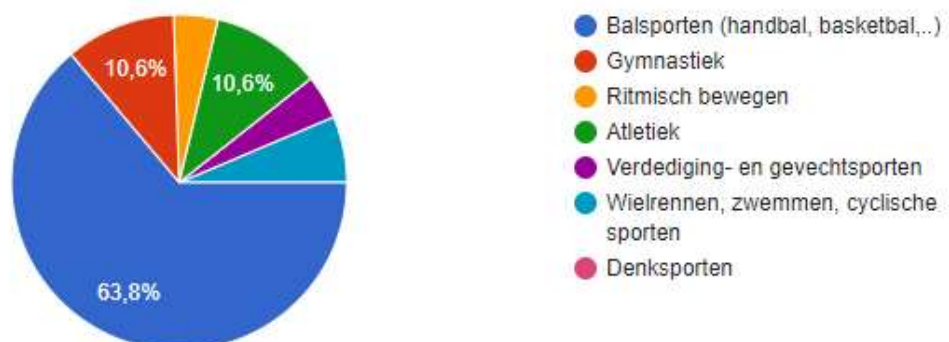


Figuur 10: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – Opleidingsjaar

Iedere sport bevat andere competenties. Om aan te duiden in welk sport de student zich vooral een specialist voelt, is onderstaande vraag opgesteld. Hieruit blijkt dat meer dan de helft van de studenten zich specialist voelt in balsporten. Dit is verwacht resultaat. Balsporten omvat namelijk verschillende onderdelen; volleybal, basketbal, handbal,... Hierbij moet vermeld worden dat het graag lesgeven van een bepaald onderdeel niet altijd gepaard gaat met het onderdeel waar hij/zij zich specialist in voelt. Uit deze vraag valt op dat over de drie opleidingsjaren er twee stemmen zijn gegaan naar ritmisch bewegen. Dit is een bijzonder laag getal. De twee stemmen komen voort uit opleidingsjaar 1 en 2. (zie Figuur 11: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – onder welke categorie voelt de student LO zich specialist.)

Onder welke categorie voel je je specialist?

47 antwoorden



Figuur 11: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – onder welke categorie voelt de student LO zich specialist.

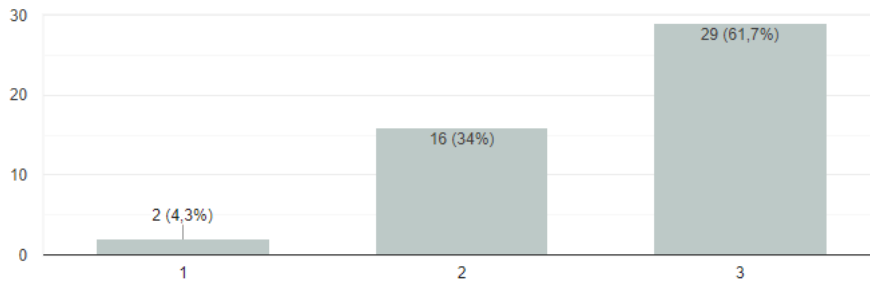
⁵ Idem voetnoot 1

De mening omtrent de onderwerpen binnen LO werden gevraagd aan de hand van een driepuntenschaal. 1 = niet graag , 2 = graag , 3= super graag. Hierbij gaat het om het geven van de les en niet om het ervaren van een les. (zie figuur 12A-B-C mening sportonderdelen)

Enkele voorbeelden vindt u hieronder.

Balsporten (handbal, basketbal,...)

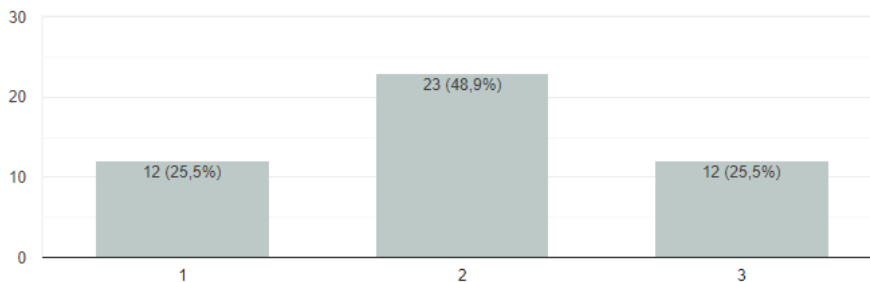
47 antwoorden



Figuur 12A: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – mening sportonderdeel balsporten

Gymnastiek

47 antwoorden

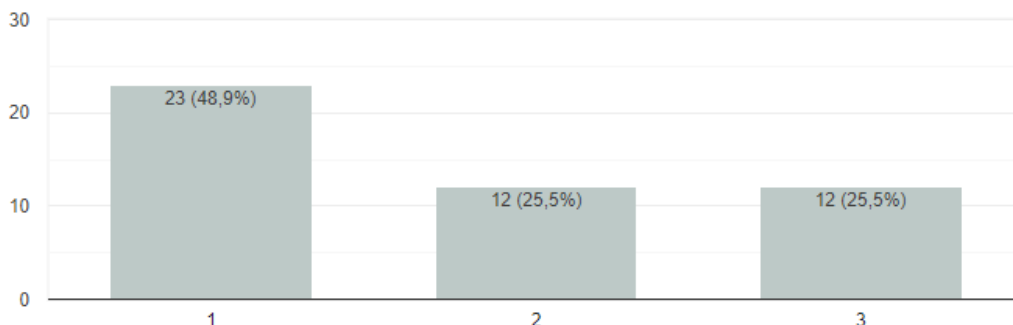


Figuur 12B: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – mening sportonderdeel gymnastiek

Balsporten blijkt de favoriet te zijn. Het is het onderdeel dat de meeste stemmen behaald bij 'super graag'. Hieronder vindt u de grafiek omtrent ritmisch bewegen. Hierbij geeft 48.9% aan dat ze dit niet graag geven. Dit is een opmerkelijk getal in vergelijking met de andere onderdelen. Ritmisch bewegen staat onderaan aan de ladder. 25.5% geeft aan dat het voor hun neutraal is. Slechts 12 stemmen van de 47 geven aan dat ze dit onderdeel graag geven.

Ritmisch bewegen

47 antwoorden

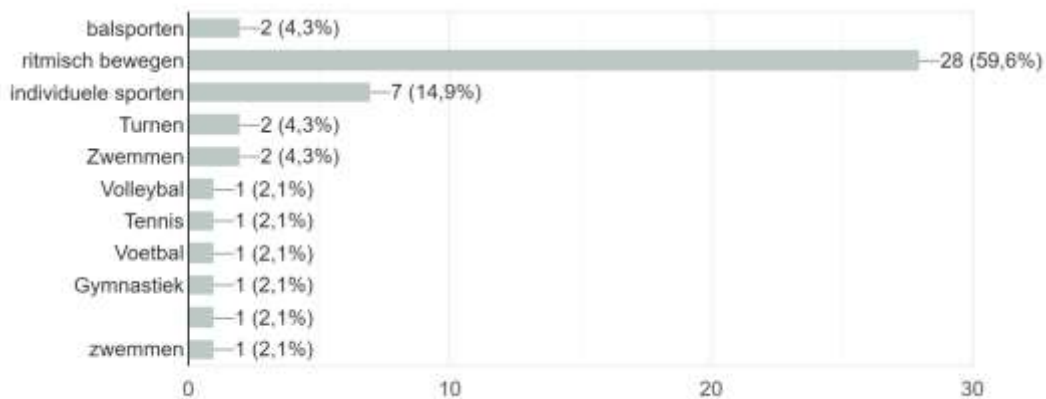


Figuur 12C: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – mening sportonderdeel ritmiek

Na de meningen werd er gevraagd om één onderwerp te kiezen dat ze liever niet gaven. Hierbij stemden 28 studenten op ritmisch bewegen. Maar liefst 6 van de 11 eerstejaars, 12 van de 19 tweedejaars en 10 van de 17 derdejaars gaven aan dat ze ritmisch bewegen liever niet gaven. Dit is steeds meer dan de helft per opleidingsjaar. (zie figuur 13: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt)

Kies één onderwerp die u liever niet geeft.

47 antwoorden



figuur 13: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt

Bij het navragen waarom dit onderdeel niet graag gegeven werd kwamen voor het onderdeel ritmisch bewegen enkele redenen naar voren. Allereerst zijn er 18 stemmen naar te weinig voorkennis gegaan. Zowel derdejaars als eerstejaars geven dit aan als hoofdreden. Als tweede komt de reden te veel voorbereidingswerk naar voor. Als laatste waren er enkele studenten met andere redenen zoals; geen ritmegevoel, te weinig leermiddelen beschikbaar en geen interessant onderdeel. (zie figuur 14: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – verklaring figuur13)

Verklaar

47 antwoorden

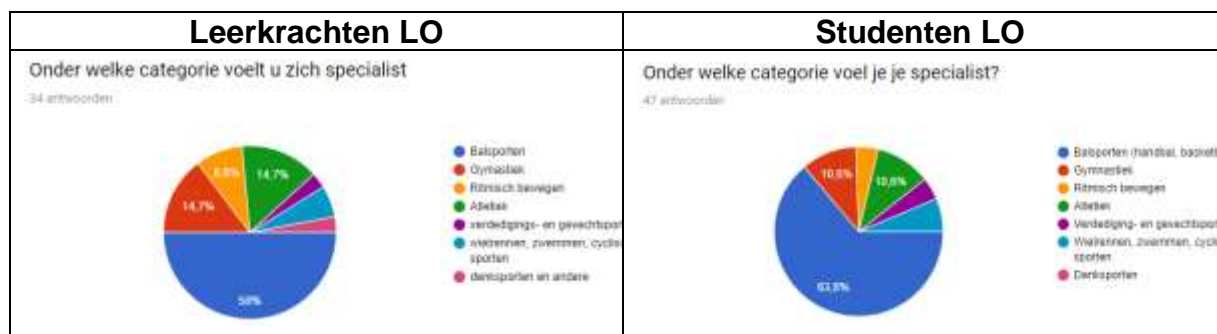


figuur 14: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – verklaring figuur13

2.4.1.3 Vergelijking studenten LO en leerkrachten LO

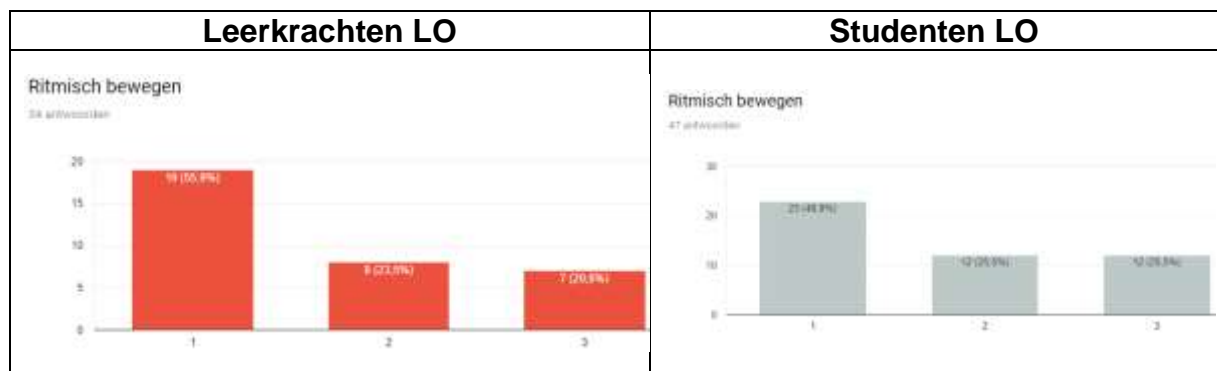
Om met alle factoren rekening te houden wordt hieronder een korte vergelijking uitgevoerd tussen de leerkrachten LO en de studenten LO. Het feit dat studenten nog in hun leerproces zitten en steeds in contact komen met de verschillende sporten kan zorgen voor een verschil in de uitkomsten.

Bij beide groepen zien we dat balsporten een populaire sport is. Ook valt op dat de sporten gelijk lopen. Atletiek en gymnastiek vertegenwoordigen nog een grote groepen. Ritmiek en gevechtssporten zijn minder populair bij beide groepen. Als laatste vinden we enkel bij de leerkrachten een stem dat uitgaat naar denksporten. Dit kan een verwacht antwoord zijn, doordat men in de opleiding de denksporten niet aanreikt. (zie tabel 5: Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – specialist)



tabel 5: Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – specialist

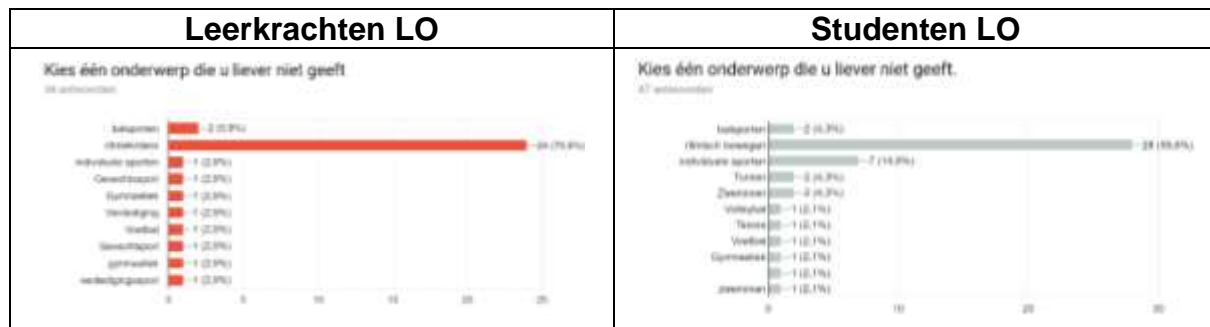
Bij de meningen omtrent de sportonderdelen zien we dat er enkele sporten zijn die gelijk scoren. Balsporten zijn zowel bij de studenten als bij de leerkrachten populair. Ook zien we bij ritmisch bewegen een gelijke stemming. Zowel studenten als leerkrachten LO geven aan dat ritmisch bewegen een onderdeel is dat minder tot niet graag gegeven wordt.



tabel 6: Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – mening sportonderdeel

→ Hierbij wordt gewerkt met een driepuntschaal; 1 = niet graag, 2 = graag en 3 = super graag.

Als er één onderwerp gekozen moet worden dat liever niet gegeven wordt zien we dat zowel bij de leerkrachten als bij de studenten ritmiek/dans eruit springt. We zien wel dat bij de student de individuele sporten ook naar voren komt. (Zie tabel 6: Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – mening sportonderdeel)



Tabel 7 : Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt

Bij de verklaring zien we dat zowel de leerkrachten LO als de studenten LO dezelfde verklaring geven. Te weinig voorkennis is de bron volgens de gevraagde voor het niet graag geven van ritmiek. Bij de studenten LO komt naar voren dat het te veel voorbereidingswerk is, terwijl bij de leerkrachten eerder naar voor komt dat er te weinig leermiddelen beschikbaar zijn.

Het verschil in beide zou een verwacht antwoord kunnen zijn. Studenten LO moeten immers een lesvoorbereiding maken met een dansbeschrijving als ze dit onderwerp geven. Hier komt, buiten het maken van de lesvoorbereiding, heel wat extra werk bij kijken, zoals het maken van een danscombinatie, een dansbeschrijving en een foutenanalyse met correcte remediëring. Toch valt er nog één gelijkenis op omtrent de verklaringen. Beide groepen geven aan dat het soms aan de eigen capaciteiten ligt. Zelf geen ritmegevoel hebben, schaamte moest er iets misgaan en onzekerheid in de discipline zijn onderliggende redenen.



Tabel 8 : Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – verklaring tabel 7

2.4.1.4 Besluit

Uit de vragenlijsten blijkt dat zowel in het werkveld als in de opleiding ritmiek een uitdaging vormt die leerkrachten niet graag aangaan. Dit samen met de redenen, zoals te veel voorbereidingswerk en te weinig voorkennis. Het product wordt dus met dit in het achterhoofd opgemaakt.

Deze vragenlijst had geen directe betrekking tot de onderzoeksvraag. Toch zorgde deze enquête ervoor dat de aanzet tot deze bachelorproef bevestigd werd. Hiernaast kan het product zich aanpassen aan de verklaringen. Zo kan het product inspelen op de redenen 'te weinig voorkennis' en 'te veel voorbereidingswerk'.

De volledige resultaten van de vragenlijsten vindt u terug in Bijlage 2: Resultaten vragenlijst leerkrachten LO en bijlage 3: Resultaten vragenlijst toekomstige leerkrachten LO.

2.4.2 Digitalisering binnen het onderwijs

Digitalisering van lessen in het onderwijs wordt steeds populairder. Leerkrachten maken steeds meer gebruik van tablets, digiborden en apps om hun lessen bij te sturen. Hiernaast sluit dit aan bij de leefwereld van de leerlingen. Tegenwoordig heeft iedere leerling een smartphone met honderden opties.

“ICT en technologie zijn net zoals de Industriële Revolutie: je kunt er niet omheen. Het zou dan ook raar zijn als het onderwijs hierin niet zou meedoen.”

(Henriëtte Maasen van den Brink, voorzitter VAN de Onderwijsraad)

Ook tijdens de lessen LO treedt er een digitalisering van de lessen op. Steeds meer leerkrachten zijn op zoek naar oefenstof die gelinkt is aan de leefwereld van de leerling. Binnen de opleiding leerkracht LO vinden we zelfs het vak ‘digitalisering’. Dit vak leert de studenten online evaluatieformulieren opstellen, bruikbare apps toepassen in de les en digitale kijkwijzers maken.

De nieuwe eindtermen worden opgedeeld in 16 sleutelcompetenties. Een van die sleutelcompetenties is digitale competentie en mediawijsheid. Dit zorgt ervoor dat er bij de lessen lichamelijke opvoeding ook gewerkt kan worden aan de digitale competentie.

2.4.2.1 E-book als gedigitaliseerd product.

Het e-book digi-dans zal ontworpen worden als product voor deze bachelorproef. Een e-book is een digitaal boek dat op een elektronisch apparaat kan worden gelezen., zoals tablets, smartphones en laptops.

Het e-book bevat video's, pdf-bestanden, linken en uiteraard tekst. Wat een e-book is en de theorie hierachter is reeds besproken in het theoretisch kader.

Het e-book is gekozen als digitaal product om verscheidene redenen. Allereerst kan in een e-book alle informatie gebundeld worden. Tekst, video's, bestanden kunnen samen in één boek teruggevonden worden. Ten tweede moet de lezer het gevoel krijgen dat hij door het boek heen kan bladeren. Een boek is een symbool voor de school. Om dit een leuke draai te geven is er gekozen voor een digitaal boek. Als derde reden werd er rekening gehouden met de mogelijke gebruikstoestanden. Het boek kan dienen als hulpmiddel en leermiddel. Hierdoor kan de leerkracht tijdens het voorbereiden bladeren door het boek. Tijdens de lessen kunnen de leerlingen makkelijk doorklikken naar diverse thema's. Leerkrachten kunnen de leerlingen hierop controleren. Indien men een website maakt, kunnen de leerlingen nog steeds op andere platformen terecht. Met het digi-dansboek kan de leerkracht de tablet vergrendelen waarbij de leerlingen enkel op het e-book kunnen klikken. Nog een voordeel is dat het een makkelijke tool is om te bewerken. Een website heeft al eerder beperking op vlak van lay-out en indeling. Het e-book kan vrij ingedeeld worden. Een bijkomende, maar toch positief voordeel is de duurzaamheid. Het boek kan elk moment geüpdatet worden zonder papierverspilling.

Het ontwerp van het digi-dansboek en bijhorende bestanden worden verder besproken onder punt 3, het digi-dansboek. Hier vindt u de lay-out en opbouw van het e-book terug

2.4.3 Testfase 1: dag van de leerkracht LO ⁶

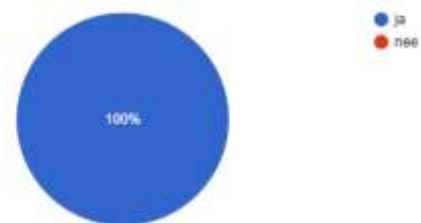
11 december 2018 vond de dag van de leerkracht LO plaats. Leerkrachten over Vlaanderen heen konden zich inschrijven voor enkele nascholingen. Één van die nascholing had betrekking tot dans bij Inge Joosen. Tijdens deze nascholing is er een moment vrijgemaakt om het e-book uit te testen. Dit was om de grote fouten meteen te achterhalen en om te zien wat het doelpubliek van dit concept vond.

Het doelpubliek bestond uit 11 leerkrachten lichamelijke opvoeding. De leerkrachten hadden zich ingeschreven voor de nascholing dans. De leerkrachten kregen enkele instructies en konden hierna in kleine groepjes met het boek werken. Ook kregen ze enkele minuten om het boek te doorbladeren. Hierna werd er een enquête afgelegd omtrent het concept van het boek. Alle suggesties waren hier welkom. De belangrijkste resultaten worden hieronder besproken. Alle resultaten vindt u terug in bijlage 3: Resultaten testfase 1 dag van de leerkracht LO.

Alle leerkrachten die het product hebben uitgetest zouden het product willen gebruiken tijdens de lessen. Het is een klein publiek, maar dit geeft weer dat het product zeker noodzakelijk is binnen de klaspraktijk. (zie figuur 15)

Zou u het e-book zelf gebruiken tijdens de lessen?

11 antwoorden



Figuur 15: Testfase 1: zou u het e-book gebruiken?

Wat vindt u van het concept?

Hierna werd hun mening bevraagd over het concept. Er kwamen enkel positieve commentaren. Dit bevestigt het doel van het concept. Hieronder vindt u enkele opmerkingen. (zie figuur 16)

- Zeer leuk
- Als je weinig inspiratie hebt kan het zeer bruikbaar zijn!
- Zeker bruikbaar voor de leerlingen om er zelf mee aan de slag te gaan
- Prima als start, indien je niet zo onderlegd bent.
- Leuk bedacht en praktisch (mits i-net)
- Leuk aanbod

Figuur 16: Testfase 1: mening concept e-book

Het e-book werd in zijn eerste vorm getest. Dit zorgde ervoor dat er nog veel ruimte was voor verbetering. Hierdoor werd er als laatste vraag gevraagd om hun kritische blik, hun suggesties vanuit het werkveld, mee te delen. Uit deze vraag werd er vooral gewezen op gebruiksvriendelijkheid zoals het doorsturen naar bepaalde hoofdstukken via linken. (zie figuur 17)

- Iets uitdagender, blauw moeilijk leesbaar, hoofdmenu zou handig zijn
- Uitdagender
- Mag iets gebruiksvriendelijker
- Knop om terug te gaan. Linken niet in het blauw maar in het wit.
- Blauw op blauw is moeilijk leesbaar
- Jongens doen graag kracht ' tabata.

Figuur 17: Testfase 1: opmerkingen concept e-book

⁶ Idem voetnoot 1

2.4.4 Testfase 2 en 3 : stage

Het e-book is tweemaal uitgetest op de sportschool te Hasselt. Hierbij werd het product uitgetest bij volgende klassen: 4 lichamelijke opvoeding (LOS), sport A en sport B. De klassen waren gemengd. De meerderheid bestond uit jongens. De leerlingen krijgen 10 uur sport per week. Dit zorgt ervoor dat de leerlingen extra begeleid worden in sport.

De leerlingen krijgen voor een semester steeds één uur per week dans. Tijdens de stage zijn er in totaal 14 uur dans gegeven. 7 uur aan 4 LOS A en 7 uur in 4 LOS B. De kanttekening hierbij is dat men verwacht dat deze leerlingen een sportieve ingesteldheid hebben en dat ze alle sporten goed kunnen. Dit is niet het geval. De klas bestaat uit leerlingen met diverse achtergronden en diverse keuzesporten. De lessen werden zelfstandig gegeven volgens het werkplekleren-project. Hierdoor stond er niet altijd een mentor aan de zijkant.

2^e testfase: e-book als hulpmiddel bij het voorbereiden.

Tijdens het voorbereiden van de lessen zorgde het e-book ervoor dat een danscombinatie al snel in elkaar gestoken kon worden. Hiernaast konden alle danspassen gekopieerd worden met een juiste volgorde. Voor de les dans kon men meteen terug grijpen naar het boek zodat er een vlotte opbouw was van de danspassen.

Wat er miste in het e-book waren de foutenanalyse en remediëring. Bij iedere danspas kan er iets fout lopen. Dit kan afhankelijk zijn van de leerlijn of van de manier waarop het wordt gebracht. Tijdens het voorbereiden van de les zou het handig zijn om deze terug te vinden in het e-book.

3^e testfase: e-book als leermiddel.

Het e-book kan uit ervaring beter gebruikt worden als een leerkrachtgestuurd boek. De leerlingen moeten reeds kennis hebben over enkele basispassen vooraleer ze het boek zelfstandig kunnen gebruiken. Uit deze testfase blijkt dat het makkelijker zou zijn, moesten de leerlingen een opdrachtenblad hebben, waardoor ze geconcentreerder te werk kunnen gaan.

Er waren enkele leerlingen die aan de kant zaten omwille van een blessure. De mogelijkheid tot een vervangtaak of het activeren van deze leerling zou een mogelijkheid moeten zijn binnen het e-book.

Andere

Tijdens de lessen dans werden de danscombinaties uitgetest. De danscombinatie voor gevorderden, dansstijlnitiatie salsa, disco en breakdance werden aangeleerd aan de leerlingen. Hierbij moest de danscombinatie voor gevorderden aangepast worden, deze was te moeilijk voor de leerlingen. De dansstijlen verliepen vlot. De leerlingen vonden deze zeer leuk.

2.4.5 Testen van de danscombinaties

De danscombinaties, die ter beschikking zijn in het boek, werden reeds uitgetest in andere stagejaren. Hiernaast zijn de danscombinaties voor gevorderden, bodydrum en breakdance ook buiten school uitgetest. Hieruit blijkt dat de leerkracht kan selecteren op welk niveau zijn/haar klas zit. de dans voor gevorderden bleek bijvoorbeeld te moeilijk te zijn voor 4 LOS A op een termijn van vier lessen, terwijl deze dans op een uur tijd werd aangeleerd aan een leerling uit het 5^e leerjaar.

2.4.6 Kwalitatieve enquête

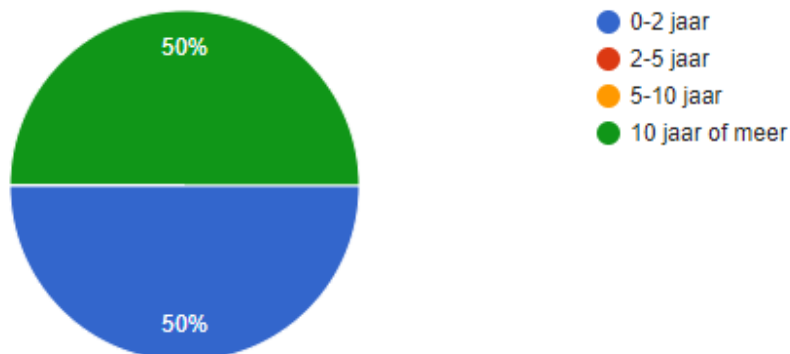
De enquête werd ingevuld door vier leerkrachten LO. Zij hebben het e-book en de handleiding kritisch bekeken en hun meningen en opmerkingen hierover gegeven. Hierbij zijn er twee leerkrachten die recent in het werkveld zijn gestapt en twee leerkrachten die meer dan tien jaar ervaring hebben. Ook zijn er twee leerkrachten die vooral in het lager onderwijs staan en twee die in het secundair staan. Dit vormt een mooie respons, omdat er leerkrachten tussen zitten die niet graag dans geven en leerkrachten die dit wel graag geven. Een leerkracht is zelfs een danseres en danscoach.

De leerkrachten die vooral in het secundair lesgeven worden opgesomd. Ten eerste, Tommy Ketels, oud-student LO-Br aan de PXL, leerkracht LO aan De schuit te Herk de Stad en de middenschool te Genk. De tweede leerkracht voor het secundair onderwijs is Jan Adriaens leerkracht LO aan de sportschool te Hasselt. De leerkrachten voor het lager onderwijs zijn Silke Auwerx, oud-student LO-Br aan de PXL en leerkracht LO aan de basisschool Mozaïk te Maasmechelen, en Wouter Quintiens, leerkracht LO aan de basisschool Reinpad-Gelieren te Genk.

De volledige resultaten zijn ook terug te vinden in bijlage 5: resultaten kwalitatieve enquête.

Hoelang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO?

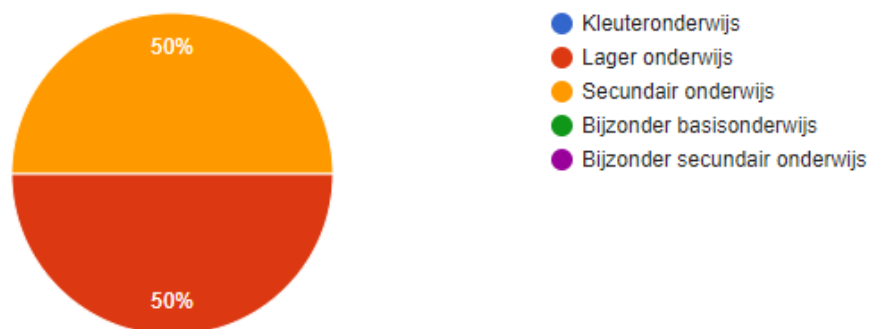
4 antwoorden



figuur 18: Kwalitatieve enquête tewerkstelling leerkracht LO

U geeft vooral les in het

4 antwoorden



figuur 19: Kwalitatieve enquête onderwijsinstelling leerkracht LO

2.4.6.1 Resultaten E-book

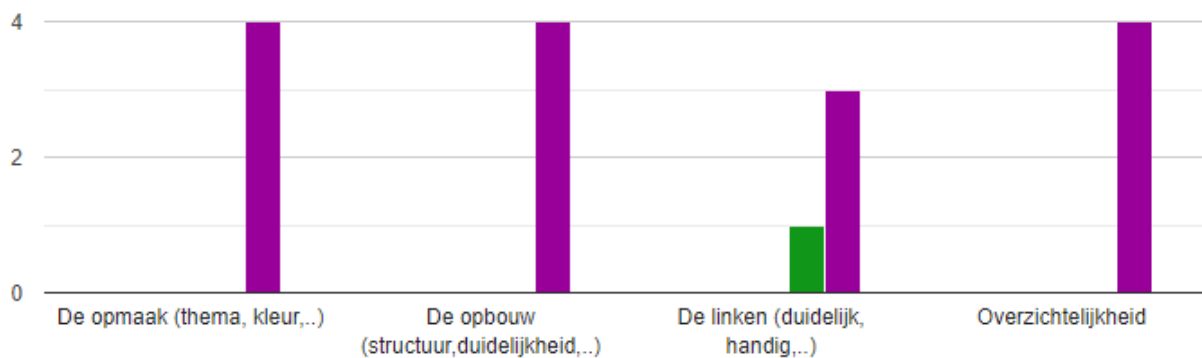
Volgende legende wordt voor de resultaten gebruikt. (zie tabel 9: Kwalitatieve enquête legende)

--	-	-/+	+	++
Onvoldoende, zeer onbegrijpelijk,...	Onvoldoende, soms onbegrijpelijk,...	Voldoende	Goed, duidelijk gestructureerd	Zeer goed, prachtig, zeer duidelijk,...

Tabel 9: Kwalitatieve enquête legende

Lay out e-book

Bij de lay-out werd gevraagd naar de opmaak, de opbouw, de linken en de overzichtelijkheid van het e-book. Hierbij plaatsten alle respondenten de opmaak, de opbouw en de overzichtelijkheid in de kolom zeer goed. De linken wordt door drie leerkrachten in zeer goed geplaatst, door één leerkracht in de kolom goed.



Figuur 20: Kwalitatieve enquête lay-out e-book

Hierna werd de persoonlijke mening gevraagd omtrent de lay-out. Hierbij werd steeds positieve feedback gegeven. (zie Figuur 21: Kwalitatieve enquête mening lay-out e-book)

Zeer leuke en duidelijk lay-out. Geen overbodige tekst waardoor het vlot leest en men uitgenodigd wordt om de filmpjes te bekijken.

zie mail

Mooi gedaan!

Zeer goede lay-out. De handleiding maakt de werking van het E-book erg duidelijk. Alle onderdelen worden goed uitgelegd. Het E-book is gemakkelijk in gebruik.

Figuur 21: Kwalitatieve enquête mening lay-out e-book

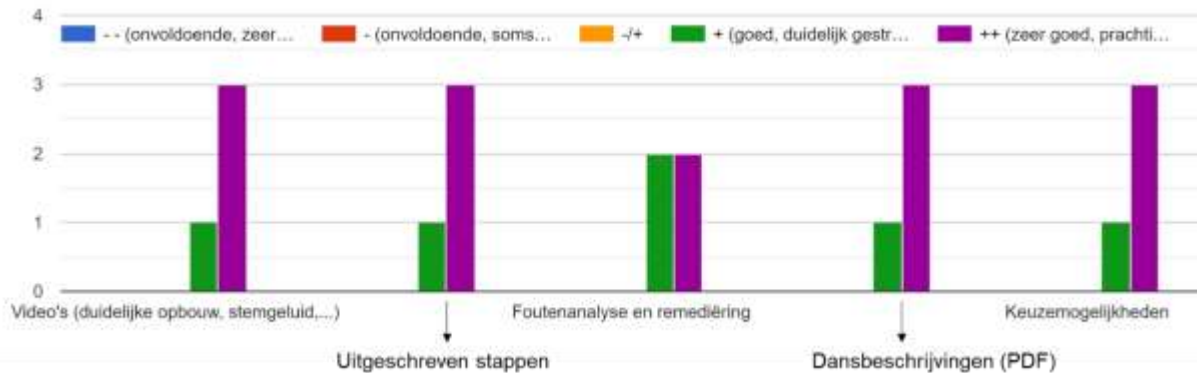
Uit de email van Wouter Quintiens kan het volgende met betrekking tot de lay-out gehaald worden:

- + het oogt mooi, simpele en duidelijke lay-out.
- + goede structuur van de inhoudstafel en de verbindingen tussen de linken.
- + zeer kleurrijk en toch presenteert het zichzelf rustig en eenvoudig.

- Bij sommige filmpjes staan de wieltjes van een bord vanachter in beeld.

Inhoud e-book

Hierbij werd er gevraagd naar de video's, uitgeschreven stappen, foutenanalyse met remediëring, dansbeschrijvingen en keuzemogelijkheden. (Zie Figuur 22: Kwalitatieve enquête mening inhoud e-book)



Figuur 22: Kwalitatieve enquête mening inhoud e-book

Hieruit blijkt dat de leerkrachten de inhoud van het e-book goed en duidelijk vinden. De meningen zorgde ervoor dat enkele minpuntjes aangewezen werden. Hiernaast ook enkele opmerkingen en ideeën voor naar de toekomst toe.

Om deze duidelijk weer te geven, orden ik ze hieronder in drie groepen:

- **Werkpunten**

- Filmpjes zijn op twee verschillende plaatsen gemaakt
- Wisselpas zou voor de chassé moeten komen in het e-book aangezien men eerst de wisselpas moet kunnen voordat men de chassé kan aanleren.
- Als je je haren had samen gedaan in een staart, dan kwamen de accenten beter uit van je schouders.

- **Sterke punten**

- De video's zijn van goede kwaliteit met een duidelijk stemvolume en muziek op de achtergrond.
- Er worden telkens enkele mogelijkheden aangeboden tot uitbreiding zodat iedere leerkracht een andere dans kan creëren, ondanks ze hun inspiratie uit hetzelfde boek halen.
- Zeer duidelijke instructiefilmpjes. Geen overload aan informatie, maar to the point.
- De foutenanalyse focust op een paar kernpunten. Wat het werken op zelfstandige basis van de leerling haalbaar maakt.
- Het gebruik van digitale ondersteuning in het leerproces is hier zeer goed toegepast.
- Het is een handig middel voor leerkrachten die wel dans willen geven, maar niet goed weten hoe ze het moeten aanpakken.
- De aanvulling met de varianten zijn een fijne aanvulling alsook de initiaties. Dit is vooral een meerwaarde als een leerkracht over zijn "ik geef niet graag dans"-complex is en toch nog een stapje verder wilt gaan in de jaren die volgen.

- **Opmerkingen**

- Misschien een algemene foutanalyse toevoegen als kinderen moeite hebben met het ritme te horen. Dit is vaak ook de reden dat het leerkrachten afschrikt. Omdat ze zelf het ritme niet horen/vastkrijgen.

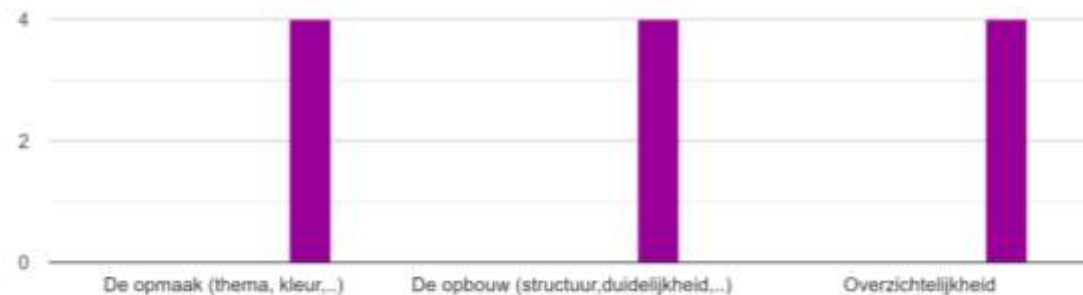
De aanpassingen waar nog iets aan kan gedaan worden, zijn uitgevoerd. Andere kunnen naar de toekomst toe opgelost worden door opnieuw te filmen.

2.4.6.2 Resultaten handleiding

Ook voor de handleiding werd gevraagd aan de leerkrachten of ze deze kritisch wouden bekijken en beoordelen.

Lay-out handleiding

Voor de handleiding werd gevraagd de opmaak, de opbouw en de overzichtelijkheid te beoordelen. (zie Figuur 23: Kwalitatieve enquête lay-out handleiding)



Figuur 23: Kwalitatieve enquête lay-out handleiding

Hierbij gaven alle leerkrachten voor de drie onderwerpen een zeer goed. De meningen gaven hiervoor een verklaring. (zie figuur 24: Kwalitatieve enquête mening lay-out handleiding)

Zeer handig om te gebruiken. Voor mij persoonlijk was het niet nodig maar dit is zeer handig voor leerkrachten die niet goed zijn met gebruik van ICT.

zie mail

Alle onderdelen van het E-book worden duidelijk uitgelegd.

Figuur 24: Kwalitatieve enquête mening lay-out handleiding

Uit de email van Wouter Quintiens kan het volgende met betrekking tot de lay-out van de handleiding gehaald worden:

- + een zeer mooie eerste pagina, die direct de juiste sfeer en toon aangeeft van waar het eindwerk om draait.
- + de muzieknoten in het grijs zie ik in de definitieve versie.
- als ik de handleiding digitaal zou gebruiken, was een link in de voettekst handig geweest om terug te gaan naar de inhoudstafel. In afgeprinte versie is dit niet nodig.

Inhoud handleiding

Voor de inhoud werd gevraagd om een beoordeling te geven op de duidelijkheid en de bijlagen. Deze werden beiden door drie leerkrachten zeer goed gevonden. Een leerkracht vond dit een 'goed' waard. De opmerkingen hierbij worden als volgt omschreven:

- **Werkpunten**
 - Als ik de handleiding digitaal zou gebruiken was een link in de voettekst handig geweest om terug te gaan naar de inhoudstafel.
- **Sterke punten**
 - Veel duidelijker kan het niet worden. De bijgevoegde vervangtaak is zeer slim bedacht, zodat ook leerlingen aan de kant met dans bezig kunnen zijn en zo toch een zinvolle invulling hebben tijdens de les LO.
 - Het E-book wijst zich eigenlijk vanzelf uit. De uitleg over de verschillende manieren waarop je het E-boek kan gebruiken, samen met de evaluaties en de vervangtaak zijn een echte meerwaarde.

2.4.6.3 Eindbeoordeling

Om het product in zijn geheel te beoordelen en de onderzoeksvraag te beantwoorden, werden er bij de laatste enquête nog enkele vragen gesteld. Als eerst werd er gevraagd of ze het digi-dansboek een meerwaarde zouden vinden binnen het onderwijs. Hierbij gaven alle leerkrachten een ja-antwoord. Volgende verklaringen werden gegeven.

“Dansen is één van de moeilijkere sporten om te geven. Wanneer men naast de geschreven dans ook een visueel beeld heeft van hoe de beweging er uit moet zien wordt het voor de leerkracht ook veel duidelijker en makkelijker om dit over te brengen naar de leerlingen.”

(Tommy Ketels, 2019)

“Ondanks dat ik het zelf nog niet echt integreer in mijn lessen, is dit onvermijdelijk de toekomst. Het kan ook de klassieke kijkwijzer vervangen.”

(Wouter Quintiens, 2019)

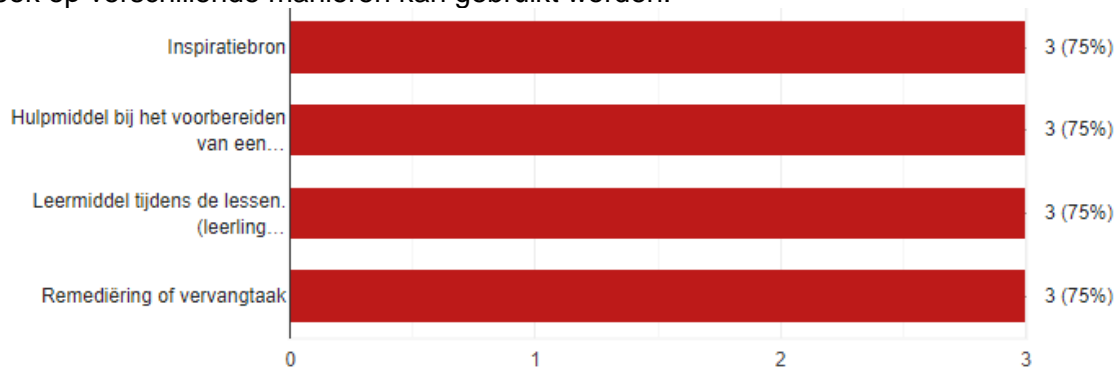
“Leerkrachten slaan meestal het lesonderwerp dans over omdat ze hier zelf weinig tot geen ervaring in hebben of te weinig inspiratie. Dit is dus een enorm hulpmiddel.”

(Silke Auwerx, 2019)

“Hoewel ik wel ritmegevoel heb is het geven van een dansles nog iets heel anders. Het E-book en de bijhorende instructiefilmpjes zijn dan ook het ideale hulpmiddel om mij te ondersteunen als leerkracht. Dit is een zeer mooi eindwerk waarin aan alle aspecten gedacht is zoals: inspelen op de interesses van de leerlingen, zelfstandig leren en evalueren + wat te doen met gekwetste leerlingen.”

(Jan Adriaens, 2019)

Hiernaast werd er gevraagd of ze het product zelf zouden gebruiken en op welke manier ze dit zouden gebruiken. Hierbij antwoordde iedere leerkracht anders. Iedere leerkracht heeft immers zijn eigen stijl van lesgeven. Toch werd in de antwoorden al snel duidelijk dat het e-book op verschillende manieren kan gebruikt worden.



figuur 25: Kwalitatieve enquête gebruik van digi-dansboek

Als laatste werd er nog gevraagd of de leerkrachten een opmerking hadden en of ze op de hoogte wilden gehouden worden. Hierbij gaven alle vier de leerkrachten hun e-mailadres. De volgende opmerkingen werden nog meegedeeld;

- Het is een zeer mooi en nauwkeurig eindwerk. Het allerbelangrijkste is dat je iets hebt gemaakt dat effectief in de praktijk te gebruiken is. (mits de juiste instelling van de lkr).
- Zeer leuk gedaan. Mits enkele super kleine aanpassingen kan dit een gat in de markt zijn voor leerkrachten LO die moeite hebben met dans te geven.

2.5 Concluderen en rapporteren

De enquêtes werden door een klein publiek ingevuld. Hierdoor kan men de resultaten niet veralgemenen over Vlaanderen. Toch kunnen we enkele conclusies trekken uit de verschillende vragenlijsten en testfasen.

2.5.1.1 *Antwoord op hoofdvraag: Wat is de meerwaarde van de digitalisering van de leerlijnen van dans binnen een les LO?*

Het digi-dansboek zorgt voor een online platform waarop alle basisinformatie omtrent dans ter beschikking wordt gesteld. Hierbij kan het digi-dansboek ook nog op verschillende manieren gebruikt worden voor, tijdens en na een les LO. Er is een meerwaarde ter aanzien van het vakoverschrijdend werken, een meerwaarde ten opzichte van het voorbereidingswerk van de leerkracht LO en een meerwaarde ten opzichte van het comfort van de leerkracht.

Dankzij de digitalisering van de leerlijnen van dans kan de leerling leren omgaan met een e-book. Hierbij traint de leerling zijn digitale competenties die voortkomen uit de nieuwe sleutelcompetenties voor de eerste graad. Zo kunnen deze eindtermen in een les LO behaald worden nadat ze tijdens een les informatica het gehad hebben over het gebruik van een e-book. Hiernaast zijn de danscombinaties in het e-book gericht op het behalen van de vakspecifieke eindtermen.

Het voorbereidingswerk zal dalen van de leerkracht. De leerkracht dient nog steeds zijn les voor te bereiden, maar krijgt hiervoor een hulpmiddel dankzij het digi-dansboek. Hierbij kan de leerkracht op één platform alle informatie verkrijgen. Zo kan hij de opbouw van een danspas verkrijgen, de danscombinatie met bijhorende dansbeschrijving en een vervangtaak voor de gekwetste leerling. Als laatste hoeft de leerkracht niet meer na te denken over de foutenanalyse doordat deze per danspas is uitgeschreven. De leerkracht met beperkte voorkennis kan zo vertrouwd te werk gaan voor een les dans.

Hiernaast kan het e-book zorgen voor een bepaald gevoel van veiligheid en comfort. De leerkracht die niet graag dans geeft kan het digi-dansboek leerlinggestuurd gebruiken. Hierbij staat de leerkracht niet in het middelpunt waardoor hij geen schrik moet hebben om te falen. De leerkracht kan tijdens deze les dan vooral didactisch te werk gaan en de leerlingen bijsturen waar nodig. Zo blijft de leerkracht in zijn comfortabele zone en kan hij de leerlingen individuele feedback geven. Alsook biedt het digi-dansboek de leerkracht verschillende keuzemogelijkheden. De leerkracht kan zo zelf kiezen waar hij/zij zich goed bij voelt.

Om de meerwaarde van het digi-dansboek te ervaren moet de leerkracht in eerste instantie openstaan voor het concept.

2.5.1.2 *Antwoord op deelvragen*

Hoe bevordert een (leerkrachtgestuurd) e-book het leerrendement van de leerlingen binnen dans?

Indien men het e-book op een leerkrachtgestuurde manier gebruikt kan de leerling na instructie zelfstandig te werk gaan. Hierdoor kan de leerkracht extra tijd investeren in de leerlingen die remediëring nodig hebben. Hiernaast leren de leerlingen werken met een digitale tool. Dankzij de digitale tool kunnen de leerlingen de eindtermen rond de digitale sleutelcompetentie behalen. Het e-book zorgt ervoor dat de eindtermen omtrent samenwerking, overleggen en afspraken maken behaald of ingeoeft worden.

Oefening baart kunst. Een les duurt 50 minuten waarvan er meestal maar 30 minuten actieve leertijd is. Dit is een halfuur om een nieuwe danscombinatie te verwerken. Dankzij het e-book kan de leerling buiten de les de danspassen of de danscombinatie inoefenen. Hierdoor kan men de volgende les van start gaan met een nieuw deel. De leerling krijgt de kans om extra te oefenen of om moeilijke danspassen te herhalen. Zo kan iedere leerling op zijn/haar tempo omgaan met de nieuwe leerstof.

Als laatste kan het e-book de zelfstandigheid van de leerlingen trainen. Hierbij moet vermeld worden dat het aangeraden wordt om dit toe te passen in klassen waarbij het niveau hoger ligt en waarbij ze zelfstandig te werk kunnen gaan. De leerling kan zelfstandig een creatie maken aan de hand van het boek. Alle verantwoordelijkheid tot het eindproduct ligt bij de leerling.

Hoe bevordert een dans e-book het voorbereidingswerk van een les dans?

Het e-book bevat een uitwerking van alle leergangen. Hierbij is de opbouw uitgeschreven, maar ook gevisualiseerd. Naast de uitwerking vindt men een foutenanalyse met remediëring per danspas terug. Als laatste zijn er enkele varianten gebaseerd op het bewegingskader gevisualiseerd aan de hand van een video per danspas. Zo kan de leerkracht zelf een optie kiezen die hem/haar het beste ligt. Het volgende onderdeel bevat twee danscombinaties met een video en dansbeschrijving. Deze danscombinaties zijn uitgetest en gebaseerd op het onderwijs. Hierdoor moet de leerkracht zelf niks meer samenstellen of danscombinaties opzoeken die geschikt zijn voor zijn/haar klas. Als laatste vindt men enkele dansvarianten en dansstijlnitiaties terug. Beide categorieën zijn voorzien van een korte uitleg, video en dansbeschrijving.

Doordat het e-book zoveel informatie gebundeld heeft, hoeft de leerkracht hierbuiten geen zoekwerk uit te voeren. De leerkracht kan een danscombinatie zelfs overnemen. Dit zorgt ervoor dat de leerkracht enkel de danscombinatie moet inoefenen. Voor de les start kan men nog kort de opbouw bekijken van de aan bod komende danspassen.

Indien men het e-book niet zou hebben of gebruiken zou men meer voorbereidingswerk hebben. De leerkracht moet dan een dansstijl opzoeken en kiezen of zelf een dans in elkaar steken.. Hierna moet hij kijken of de dans geschikt is voor zijn klas en hoe hij deze aan zijn leerlingen moet aanleren. Om de leerlingen optimaal te helpen moet de leerkracht een foutenanalyse maken en hierbij een remediëring bedenken. Eens dit gedaan is kan de leerkracht de bijhorende muziekkeuze maken. Als laatste moet de leerkracht de danscombinatie zelfstandig inoefenen.

Het e-book in zijn totaalpakket zorgt ervoor dat de leerkracht op één platform alle informatie vindt. De leerkracht vindt verschillende combinaties terug die gericht zijn op het onderwijs en op het behalen van de eindtermen. Al deze factoren zorgen ervoor dat het voorbereidingswerk voor de leerkracht verminderd.

Uit de kwalitatieve enquête blijkt dat de meerderheid het e-book zou gebruiken als hulpmiddel bij het voorbereiden van een les dans. De bijhorende handleiding maakt het ook nog eens gemakkelijker om het e-book optimaal te gebruiken.

In welke mate zou het dans e-book gebruikt worden voor de les dans?

Als hulpmiddel bij het voorbereiden van een les dans.

In eerste instantie werd door de ervaren leerkrachten aangegeven het e-book te gebruiken als hulpmiddel bij het voorbereiden van een les dans. Het helpt de leerkracht zoeken naar een danscombinatie, de opbouw van een danspas of helpt bij de samenstelling van een danscombinatie.. Bovendien helpt het e-book de leerkracht indien hij/zij geïnteresseerd is in een dansvariant. Hierbij staan er enkele uitgeschreven. Indien een leerkracht een enkele les dans wilt geven of een workshop wilt geven kan hij het e-book gebruiken bij de voorbereiding.

In welke mate dit in een invloed heeft op het voorbereidingswerk werd reeds besproken bij deelvraag 2.

Als leermiddel tijdens de lessen (leerling- en/of leerkrachtgestuurd)

Ervaren leerkrachten geven aan dat ze het e-book zouden gebruiken als leermiddel tijdens de lessen. Dit kan op een leerlinggestuurde manier of een leerkrachtgestuurde manier. Dit is afhankelijk van de lesstijl van de leerkracht LO en het gedrag van de leerlingen.

Hiernaast kan het als leermiddel dienen voor de leerlingen. De leerlingen kunnen thuis oefenen als ze hier nood aan hebben.. Ook kan de leerkracht een taak opgeven om bepaalde danspassen reeds te bekijken, zodat de les vlotter kan verlopen. Als laatste kan de leerkracht de leerlingen die een les gemist hebben de opdracht geven om dit deel zelfstandig in te oefenen, zodat ze niet achterlopen tijdens de les.

Als remediëring of vervangtaak

Het e-book kan een hulpmiddel zijn voor de leerlingen die extra oefening nodig hebben. Indien de leerkracht ziet dat een leerling extra moet oefenen op een bepaalde danspas of een bepaald deel kan hij deze als remediëring geven aan de leerling. Zo kan elke leerling op eigen niveau werken.

De leerling die één les niet kan meedoen of langer uitligt krijgt een vervangtaak. Zo kan de leerling toch nog punten behalen en is hij mee met de les. In de handleiding is er een vervangtaak uitgewerkt met verbeter sleutel. De vervangtaak zorgt ervoor dat de leerling aan de zijkant toch betrekking heeft tot de les. De leerling kan zo ook een punt krijgen op het onderdeel dans.

Als inspiratiebron

Er wordt aangeduid dat het boek gebruikt kan worden als inspiratiebron. Dit kan indien de leerkracht reeds een les heeft opgesteld maar nog een onderdeel mist.

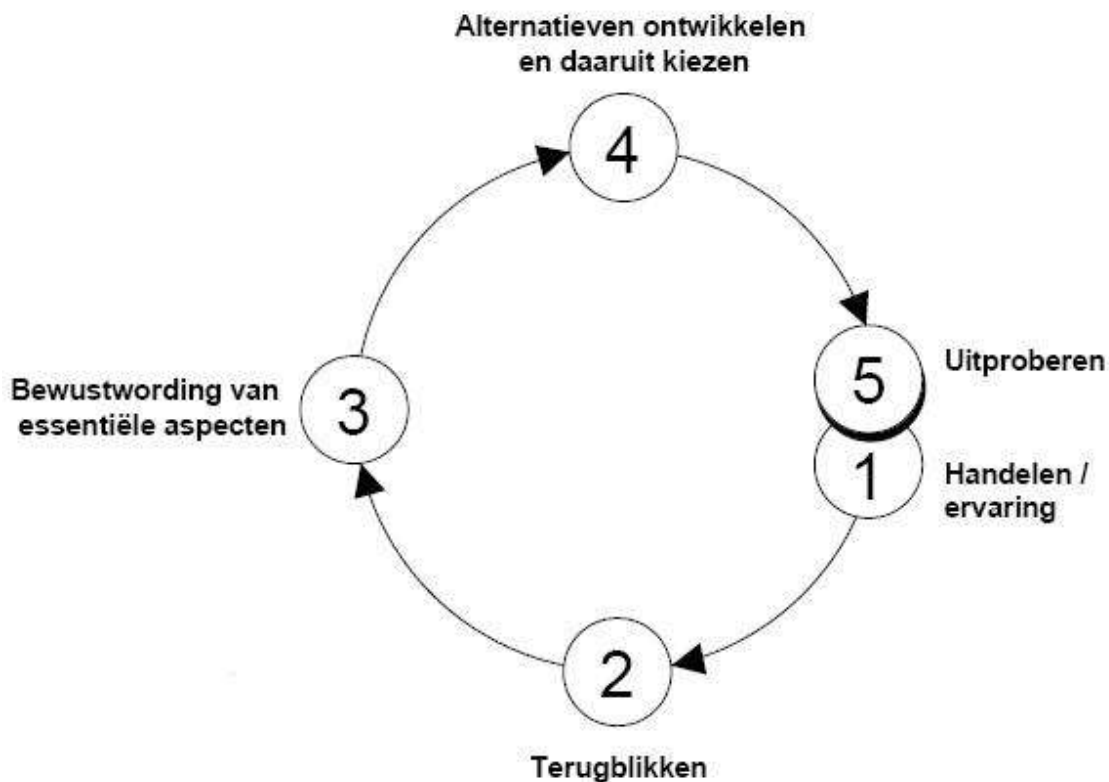
Besluit

Om het bewegingselement te bewaren wordt de leerkracht aangeraden het boek allereerst als hulpmiddel te gebruiken bij het voorbereiden. Hiernaast kan de leerkracht het boek op een leerkrachtgestuurde manier gebruiken tijdens de les. Het wordt echter aangeraden om dit enkel te doen in de klassen die de basispassen vlot beheersen. Enkel als de leerling goed zelfstandig te werk kan gaan wordt het bewegingselement behouden. Het e-book is een meerwaarde als het gebruikt wordt als remediëring of vervangtaak. De leerling leert buiten de les de danspassen of is bezig met de les. Verdere mogelijkheden worden besproken in de handleiding van het e-book. De handleiding is te vinden in bijlage 6: handleiding e-book.

2.6 Reflecteren

De reflectie zal opgedeeld worden per testfase.

De reflectie is gebeurd met behulp van het model van Korthagen. Er is gekozen voor dit model doordat het in de opleiding meermaals aangereikt wordt. Hierdoor is het model gekend en zorgt dit ervoor dat de belangrijkste elementen aan bod komen. (zie figuur 25)



Figuur 25: Model van Korthagen Bron: Korthagen, F.A.J. & Vasalos, A. (2002). Niveaus in reflectie: naar maatwerk in begeleiding. *VELON-Tijdschrift voor lerarenopleiders*, 23(1), pp. 29-38.

Er wordt een reflectie gedaan bij iedere stap van het onderzoeksplan. Dit omdat iedere stap een bepaalde tijd heeft geduurd en binnen iedere stap er sterke en zwakke punten waren.

2.6.1 Het onderzoek

2.6.1.1 Bevragingen

Om mijn bachelorproef een aanzet te geven, hebben Yanik De Wolf en ik een vragenlijst opgesteld voor de leerkrachten LO. Deze hebben we hierna ook uitgebreid naar de toekomstige leerkrachten LO, omdat zij immers de toekomst vormen binnen het onderwijs. Zo konden we ook achterhalen of het resultaat zou verschillen tussen de leerkrachten in het werkveld en de leerkrachten in de opleiding.

Een tweede reden om deze enquête op te stellen was de verdediging van Faith Herchenheim. Zij had een gelijkaardige bachelorproef, maar een andere uitwerking. Het idee om een product voor dit probleem te maken bleef wel hetzelfde. Tijdens haar verdediging meldde ze enkele keren dat leerkrachten dit niet graag gaven. De Jury wees haar erop dat ze dit niet als reden mocht opgeven als er geen onderzoek naar gedaan was. Het zou een veralgemening zijn zonder feiten.

Om deze vraag te vermijden en mijn bachelorproef een reden te geven, ben ik gestart met de bevraging. Ik heb de bevraging naar mijn stagescholen gestuurd. Ik heb de enquête laten nalezen door junior-collega's, omdat ik geen aanleiding naar ritmiek wou geven. De leerkrachten mochten niet weten wat mijn bachelorproef inhield. Zo heb ik ervoor gezorgd dat het onderzoek objectief bleef en dus representatief was voor gebruik.

Ik had over het algemeen meer inzendingen verwacht. Helaas is het bij 34 inzendingen gebleven. Dit zorgt ervoor dat ik het antwoord niet kan veralgemenen over Vlaanderen of Limburg. Hierdoor kan het criteriapuntje validiteit in twijfel getrokken worden. Het onderzoek tot betrekking van de studenten LO kan ik wel valide noemen. Doordat 47 studenten hebben deelgenomen waarvan er per opleidingsjaar minstens de helft heeft gereageerd.

Bij het terugblikken naar dit onderzoek had ik meerdere scholen een mail moeten verzenden. Dit had meer respons op mijn enquête kunnen opleveren. Wat ik zelf goed vind, is dat de vragenlijst werd opgesteld met dit in het achterhoofd. Aan de hand van dit onderzoek zijn er aanpassingen kunnen gebeuren in het ontwerp om te voldoen aan de noden van het doelpubliek.

De vragenlijst werd in samenwerking met junior-collega Yanik De Wolf opgesteld. We hebben een gelijkaardige visie en een gelijkaardig concept. Doordat we beide een e-book omtrent dans hebben opgesteld konden we elkaar aanvullen. Voor een volgend onderzoek dien ik meer scholen te contacteren zodat ik een groter publiek heb. De enquête werd wel tijdig verzonden. Deze werd 11 december 2018 opgesteld en verzonden.

2.6.1.2 Testfase 1: dag van de leerkracht LO

De eerste testfase vond plaats op 11 december 2018 op de hogeschool PXL. Hierbij waren er 11 leerkrachten LO die zich inschreven voor een nascholing dans. Na een les van promotor en dansdocent, Inge Joosen, kreeg ik een kwartier tot halfuur om mijn eerste versie van het product uit te testen. Het doel van deze testfasen was zien of het concept van een e-book zou aanslaan.

Ter voorbereiding van de testfasen werden er vijf tablets met statief uitgeleend aan het V-lab van de PXL. Hiernaast zorgde ik ervoor dat het e-book reeds geopend was op alle tablets. Ook werd er een enquête in samenwerking met Yanik De Wolf opgemaakt met drie vragen. Deze zijn terug te vinden in het onderdeel 'testfase 1: dag van de leerkracht LO'. Doordat Yanik De Wolf en ik een gelijk concept hebben, is de enquête in samenwerking opgemaakt. Helaas kon hij niet aanwezig zijn tijdens de testfase door overlap met zijn lessen geschiedenis. Het e-book bevatte hier nog de video's van Faith Herchenheim.

De testfase verliep zeer vlot. De leerkrachten waren mee met de inswinger (4x8tellen) die ik hen aanleerde. Hierna gingen ze in groepjes zelfstandig te werk met behulp van de tablets. Ze kregen de instructie om 4x8tellen te maken aan de hand van twee leerlijnen. Hierbij mocht één danspas maximum 4 tellen duren. De leerkrachten werkte goed mee en konden na tien minuten een presentatie geven van hun creatie. Er waren zeer veel positieve commentaren. Ze vonden het een interessant onderwerp en zagen er potentieel in. Tijdens de enquête gaven ze suggesties en opmerkingen. Deze hebben zeker geholpen doordat deze ons liet nadenken over verschillende zaken, zoals gebruiksvriendelijkheid en lay-out.

Na deze testfase werd mijn motivatiepeil verhoogd. Het ervaren en zien dat leerkrachten interesse toonde en potentie zagen in mijn product zorgde voor een euforisch gevoel. Hierbij wist ik zeker dat er vraag was vanuit het werkveld. De opmerkingen zorgde ervoor dat er

aanpassingen zouden gebeuren in het e-book. Alsook kwamen zo de ideeën tot dansvarianten en dansstijlen aan bod.

2.6.1.3 Testfasen 2 en 3: stage

Testfase 2 en 3 zijn uitgevoerd binnen mijn stageschool, de sportschool te Hasselt. Hier kreeg ik de kans om tien weken lang twee uur per week dans te geven. De twee uren waren gesplitst over twee klassen, één uur had ik klas 4LOS A, het uur hierna 4LOS B. Dit kwam perfect uit voor het onderzoek. Ik kon namelijk alles uittesten en na een uur aanpassen om het verschil te zien.

Testfase 2 draaide rond de uittesting van het e-book als hulpmiddel bij het voorbereidingswerk. Hierbij ontdekte ik al snel dat enkel de danspassen niet genoeg waren. Bij het voorbereiden van een les moet een leerkracht immers nadenken over wat er mis kan gaan. Het opstellen van een foutenanalyse en remediëring per danspas nam heel wat tijd in beslag. Dit werd nadien ook ingevoegd bij het e-book. Het boek hielp wel bij het samenstellen van een danscombinatie.

Testfase 3 draaide om het uitdraaien. Dit verliep niet zoals gedacht. In de ideale wereld kan de leerkracht enkele tablets plaatsen en de leerlingen zelfstandig te werk laten gaan. Hieruit blijkt dat de leerlingen zeer veel stil zitten en niet bewegen. Dit gaat tegen het doel van lichamelijke opvoeding in. We proberen jongeren meer en meer aan het sporten te krijgen. Het gebruik van tablets tijdens de les was dus geen goed idee. Om een leerlinggestuurd e-book te doen werken, moeten er enkele afspraken gemaakt worden. Alsook zouden de leerlingen thuis een opbouw moeten kiezen, zodat ze tijdens de les aan de hand van de video's de danspassen kunnen inoefenen. Het is belangrijk dat de leerling zelfstandig te werk kan gaan. De ingesteldheid van de leerlingen is hier zeer belangrijk. Robin Verkempinck, voormalige danser bij Pro Arte, oud dansdocent aan K.U.L en dansleerkracht aan de sportschool te Hasselt gaf me enkele opmerking bij het concept. Indien ik het leerlinggestuurd wou gebruiken, zou ik ervoor moeten zorgen dat de leerlingen de basispassen beheersen. Leerlingen kunnen pas zelfstandig te werk indien ze een basis hebben waarop ze kunnen verder bouwen. Ze moeten een bepaalde kennis over dans hebben vooraleer ze doelgericht een combinatie kunnen maken.

Bij het aanpassen door het e-book leerkrachtgestuurd te gebruiken, kwam er meer respons. De leerlingen wisten wat van hen verwacht werd en gingen meteen opzoek. Door een tijdslimiet te geven aan de leerlingen, gingen ze spontaan aan het werk. Wat wel misging hierbij was de snelle afleiding door andere leerlingen te gaan spiegelen. Hierdoor gebruiken ze het e-book niet, maar gaan ze de danspas aanleren door een medeleerling. Dit stimuleert wel de samenwerking, maar is niet het rechtstreekse doel van het e-book.

Ter oplossing van dit probleem heb ik het opdrachtenblad ontwikkeld. Deze is te vinden in de handleiding. Het opdrachtenblad kan per groepjes verschillen. Dit hoeft niet een totaal andere danscombinatie te zijn, maar kan simpelweg een andere volgorde zijn. Hierdoor oefenen alle groepjes een andere danspas in. Ze blijven zo binnen hun groepje werken en zo wordt het e-book op de juiste manier gebruikt.

Het was leuk om het ontwerp zelf uit te testen. Ik ben zeer kritisch ingesteld, waardoor ik alle kleine storingen kan en wil aanpassen. Dankzij V-lab te PXL kon ik gebruik maken van 5 tablets

2.6.1.4 Kwalitatieve enquête

Als laatste wou ik het onderzoek afsluiten met een kwalitatieve enquête. Hierbij heb ik enkele leerkrachten gevraagd om het e-book met bijhorende handleiding kritisch te bekijken en de enquête in te vullen.

Doordat ik een perfectionist ben, wou ik het product pas doorsturen als deze volledig afgewerkt was. Hierdoor heb ik het niet kunnen laten uittesten door andere leerkrachten. Zij hebben immers ook een jaarplanning. Wel wou ik reacties hebben uit het werkveld omtrent mijn e-book. Belangrijk hierbij was dat de leerkracht kritisch was en dus ook op de details zou letten. Veel inzendingen waren voor mij dus niet zo zeer van belang. Het ging om de inhoud.

Het opstellen van de enquête verliep zeer vlot. Ik heb ook goede verslagen gekregen. Zo heeft mijn stagementor lager onderwijs Wouter Quintiens het product zeer kritisch bekeken en mij meteen enkele voorstellen gedaan. Deze heb ik ten harte genomen en aangepast. Ook recent afgestudeerde leerkracht LO secundair onderwijs, Tommy Ketels, gaf een uitgebreid verslag. Hij bekeek zelfs de uitlijning van de tekst en gaf aan waar een hoofdletter miste. Hierbij wil ik hun en de andere leerkrachten die de enquête hebben ingevuld hartelijk bedanken.

2.6.1.5 Algemeen

Het onderzoek verliep vrij vlot doordat ik op voorhand een visie had over de bachelorproef. Ik was wat ik wou aantonen en wat ik wou maken. Het was echter niet makkelijk om het product uit te testen, omdat er gefilmd moest worden. Ook vond ik het uitdagend om het onderzoek op te starten. Ik ben oorspronkelijk van start gegaan met een ontwerp. Deadlines voor mezelf opzetten was noodzakelijk doordat ik buiten de opleiding twee jobs heb. Ook heb ik dit academiejaar meegedaan aan het project werkplekleren. Dit zorgde ervoor dat ik geen bachelorproefweken had waar ik mij kon focussen op het uittesten van het product. Moest ik het overdoen, zou ik proberen om minder buiten school te doen, zodat ik gerichter te werk zou kunnen gaan.

3 Het digi-dansboek: het ontwerp

Het digi-dansboek is een online e-book waarbij de leerlijnen binnen dans worden gevisualiseerd voor zowel de leerkrachten als de leerlingen. Het digi-dansboek is ontwikkeld met behulp van bookcreator. Hieronder vindt u volgens de volgorde van het digi-dansboek de uitschrijving van het ontwerp.

3.1 De lay-out

De lay-out omvat alle zaken met betrekking tot het voorblad, de uitlijning, kleurenthema's, tussenbladen, video's enzovoort. Dit onderdeel zal geen informatie bevatten met betrekking tot de inhoud van het digi-dansboek.

3.1.1 Het e-book

Bij de opstart van het boek werd er gekeken naar het doelpubliek. Het boek is immers gefocust op het onderwijs. Dit zorgt ervoor dat de lay-out zich hier aan moet aanpassen.

3.1.1.1 Het voorblad

Het voorblad zorgt voor een eerste indruk van het boek. Dit moet kort en duidelijk weergeven waarover het boek gaat. Hierdoor is er over elke detail nagedacht. In onderstaand afbeelding vindt u enkele aanduidingen. Iedere aanduiding draagt een betekenis met zich mee. (zie figuur 26: Digi-dansboek voorblad)

Als eerst vinden we onderaan de verschillende kleurpotloodjes. Dit verwijst naar de schoolse context. Hierbij is niet gebruik gemaakt van één pen, maar van verschillende kleuren. Dit verwijst ook naar de diversiteit binnen de klas. Iedere leerling is anders en leert anders. Anderzijds verwijzen de verschillende kleuren naar allemaal verschillende elementen binnen dans. Het betreft namelijk de basis. Één uitbreiding of specifieke stijl zou dan gekenmerkt worden door één bepaalde kleur. Doordat dit ontwerp medemogelijk werd gemaakt dankzij de hogeschool PXL, staat het logo mee op het voorblad. Rechtsboven staat de auteur. Als tweede detail wordt de afbeelding bekeken. Dans is een creatieve uitwerking van bewegingen. Hierbij kan eigen inbreng zorgen voor een positieve uitkomst. Om dit zeker te weergeven en een uitnodigende blik te creëren is er een gebruik gemaakt van een kleurrijk afbeelding. De afbeelding zorgt er ook voor dat het sport-aspect in kaart wordt gebracht. De titel staat in een speciaal schrift om zo genoeg op te vallen. Het nodigt de leerling uit om het boek te bekijken zonder "saai" uit te zien. Het is namelijk niet het lettertype dat men terugvindt in een handboek. Als laatste werd het doelpubliek rechtstreeks aangesproken door de zin: "Het dans e-book voor leerkrachten en leerlingen!".

Figuur 26: Digi-dansboek voorblad



3.1.1.2 Het thema

In het voorblad werd meteen veel kleur gebruikt. Dit om aan te duiden dat er ook veel kleur is binnen een school, een klas, maar ook binnen een les dans. Het thema blijft zodanig het volledig e-book hetzelfde. Om de focus wel op de tekst te leggen is er gekozen voor een neutrale achtergrond. Een drukke achtergrond zou kunnen zorgen voor afleiding en te veel impulsen. Hierdoor zou het lezen ervan niet aangenaam aanvoelen. De titelblokken zijn een vermenging van kleuren. Dit zorgt ervoor dat de zwarte titel steeds in het oog springt.

De tussenbladen die steeds een thema of groter onderdeel weergeeft binnen het boek heeft enkele details tot de beschikking. (zie figuur 27) Alle tussenbladen bevatten een vermenging van kleur. Dit zorgt ervoor dat volledige boek gekoppeld is aan elkaar. Er is een duidelijke rode lijn. Naast de vermenging van de kleuren vindt men een piano bovenaan de pagina. Deze verwijst naar het ritme/muziek-component binnen een les dans/ritmiek. Links wordt het thema weergegeven met hetzelfde lettertype als de titel op het voorblad. Het zorgt weer voor een extra link tussen alle titelbladen. Rechts wordt steeds kort weergegeven, welke elementen men kan vinden in het thema. De tussenbladen van de leerlijnen bevatten een extra element. Om duidelijk het verschil tussen een leerlijn en leergang te weergeven staat deze 'subtiel' bovenaan.

Dankzij de vermenging van de kleuren als achtergrond storen de blauwe linken niet. Deze konden niet bewerkt worden anders zouden deze zwart worden gemaakt. De linken maken het gemakkelijker om te navigeren doorheen het e-book.



Figuur 27: Digi-dansboek tussenblad leerlijn March

3.1.1.3 Het lettertype

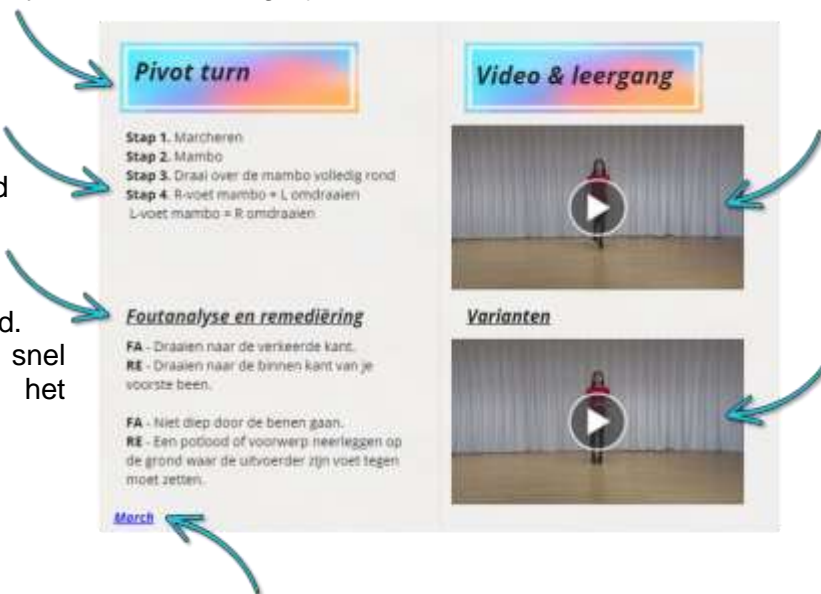
Er is gekozen voor het lettertype Open Sans. Deze is ontworpen door Steve Matteson in opdracht van Google. Het lettertype zorgt voor een vriendelijke uitstraling waardoor de lezer wordt uitgenodigd.

Open Sans is ontworpen met een opgaande spanning, open vormen en een neutrale, maar vriendelijke uitstraling. Het is geoptimaliseerd voor afdruk-, web- en mobiele interfaces en heeft uitstekende leesbaarheidseigenschappen in de lettervormen.

(Steve Matteson, z.d.)

3.1.1.4 Indeling leerlijnen

De informatie omtrent de leergangen dient overzichtelijk te zijn (zie figuur 28). Hierdoor is er gekozen voor een standaard indeling van twee pagina's per danspas. De twee bladen zijn opgedeeld in vier hoofddelen. Links vinden we alles met betrekking tot tekst, rechts vindt men alles met betrekking tot beeld. Als eerst vinden we de leergang in de titelbalk. Hieronder mits een witregels vindt men de stappen uitgeschreven. Er is hierbij gekozen om bepaalde elementen in vet te zetten. Dit zorgt ervoor dat de lezer attent wordt gemaakt op bepaalde sleutelwoorden. De foutenanalyse en remediëring zijn hieronder vermeld. Rechtsboven staat de leergang uitgewerkt in stappen. Deze stappen zijn op gelijke hoogte, maar aan de linkerkant en uitgeschreven terug te vinden. Rechtsonder bevindt zich een video omtrent de varianten. Als laatste is er steeds linksonder een link geplaatst naar het tussenblad. Zo kan er gemakkelijk en snel genavigeerd worden door het boek.



Figuur 28: Digi-dansboek leergang pivot turn

3.1.1.5 Indeling danscombinaties, dansvarianten en dansstijlen

Voor andere categorieën geldt er een gelijkaardige indeling. (zie figuur 29) Links wordt steeds het onderdeel besproken. Hier bevindt zich vooral tekst ter inleiding van het onderwerp. Ook hier worden de sleutelwoorden in vet gezet. Rechts wordt steeds de video geplaatst. In de meeste gevallen worden bijhorende bestanden ook rechts geplaatst. Wel is hier een uitzondering op indien de video's meer ruimte in beslag nemen of als er meer dan één bestand wordt aangereikt. Het eerste beeld wordt het langst onthouden, daardoor zijn er bij het deel dansvarianten en dansstijlen een bijpassende afbeelding toegevoegd. Om het navigeren gebruiksvriendelijk te maken, staat er linksonder steeds een link naar het bijhorende tussenblad.



Figuur 29: Digi-dansboek dansvariant footrobics

3.1.2 De handleiding

De handleiding is een hulpmiddel bij het e-book. Hierbij moet dus een rode lijn blijven in de lay-out. Het is namelijk een bijhorend aspect.

3.1.2.1 Voorblad

Het voorblad bevat dezelfde elementen als het voorblad van het e-book. (zie 3.1.1.1) Het enige dat verschilt is de ondertitel. Aan de hand van de ondertitel moet namelijk duidelijk worden wat men kan verwachten van het document. In dit geval dus de handleiding.

3.1.2.2 Het thema

Het thema van de handleiding is gelijk aan het e-book. De handleiding bevat enkel in het voorblad de vermenging van alle kleuren. Dit om weer een neutrale achtergrond te creëren waarbij de focus gelegd wordt op de tekst. Hiernaast is er echt weer een link met muziek. N het e-book wordt de link gelegd via de piano. In de handleiding wordt deze weergegeven aan de hand van muzieknoten. Deze zorgen voor een mooi geheel van de handleiding indien deze ingebonden wordt.

3.1.2.3 Het lettertype

Het lettertype is ook voor de handleiding open sans. Dit om weer te werken aan de rode lijn van totaalproduct. Het lettertype nodigt de lezer uit.

3.1.2.4 Indeling

Bij de indeling van de handleiding werd rekening gehouden met de opbouw van het e-book. Het moest naast elkaar gelegd kunnen worden. Hierdoor worden de instructies gegeven in de correcte volgorde. Aspecten die over heel het boek gaan zijn achteraf bijgevoegd onder een aparte titel.

3.1.3 Dansbeschrijvingen

De bestanden die weergegeven zijn bij de danscombinaties, dansvarianten en dansstijlen zijn steeds dansbeschrijvingen. Ook hier werd rekening gehouden met de lay-out. Alle dansbeschrijvingen zijn gemaakt vanuit een zelfgemaakte canvast. Hierbij wordt ook steeds gewerkt in blokken en kleuren om aan te duiden waar een blok stopt of vertrekt.

Dansbeschrijving : dans 1 (mi gente - J.balvin)

Tel	blok	Beschrijving Benen	Beschrijving Armen	Leerlijn	Time	Richting*
2 x 8		bounce	Bounce	Bounce	On time	1
8	Blok 1	Mambo – 4 tellen naar voor wandelen	armen schoolslag tot aan heup	March	On time	1
8		Mambo – 4 tellen naar achter wandelen	armen schoolslag tot aan heup	March	On time	1
8		- Squat R (touch step) - benen dicht - squat L (touch step) - benen toe	armen strekken naar voor armen naar voor strekken	Touch step	Half time	1
8		- 4x kick side	armen van voor naar heup	Touch step	On time	1
8		- pivot turn - pony	Armen naar voor strekken Armen naar boven zwaaien	March Step touch	On time Tripple time	1-5 1-1
8		- pivot turn - pony	Armen naar voor strekken Armen naar boven zwaaien	March step touch	On time Tripple time	1-5 1-1
8		Kick side	armen duwen alternerend naar onder + klap	Touch step	On time	1-3-5-1

figuur 30: dansbeschrijving

3.2 De inhoud

De inhoud omvat alle zaken in verband met indeling van onder andere de thema's, opbouw, video's,... Doorheen het onderzoek werd het ontwerp steeds aangepast. Zo is er na de tweede testfase een extra component toegevoegd namelijk foutenanalyse en remediëring. Meer over de aanpassingen vindt u in 2.3.2 het onderzoeksplan. Hier staan immers de aanpassingen per fase aangeduid.

3.2.1 Het e-book

3.2.1.1 *Inleiding, dans als... en de leerlijnen*

Om de lezer rustig in te leiden in het boek is er een inleiding uitgeschreven. De inleiding beschrijft waarom het boek is geschreven. Zodat de lezer het e-book optimaal kan gebruiken wordt ook hier een verwijzing gedaan naar de handleiding. Via een pdf-bestand wordt de lezer herleid.

Uit het onderzoek bleek dat veel leerkrachten dans niet graag gaven omwille van hun beperkte voorkennis. Hiervoor bevat het boek eerst een kijk op dans. Dans kan immers op verschillende manieren gezien worden. Dans als expressie zorgt ervoor dat de danser zijn emoties of gevoelens uit in de vorm van bewegingen. Hierbij is geen vast stramien opgelegd. Bij kleuters wordt dit vooral gebruikt om de eindtermen te behalen. Ze werken aan de hand van bewegingsexpressie. Dit werd reeds besproken in het theoretisch kader. Bewegingsexpressie kan een optie zijn binnen de lessen LO om zelfexpressie en creativiteit te stimuleren. Dans als kunst. Dans is iets dat vele mensen graag bekijken. Dit valt te herkennen aan de vele dansprogramma's, reclamespotjes met dans en theatershows. Hier wordt dans echter niet beschouwd als een sport, maar als meer dan dat. Hier zorgt dans ervoor dat het een hulpmiddel is om een verhaal te vertellen. In schoolse context zou men een schooloptreden kunnen beschouwen als kunst. Als laatste hebben we dans als sport. Hierbij ligt de focus om het bewegen van het lichaam. Tijdens de lessen LO wordt dans dus ook gezien als een sport. Afhankelijk van welk doel de leerkracht heeft, bekijkt hij de danspassen vanuit een andere visie. Hierdoor is dit deel toegevoegd aan het e-book.

Om in te spelen op een beperkte voorkennis werden de leerlijnen kort toegelicht. Hierdoor zal de leerkracht structuur zien in het e-book en enig gevoel van competentie ervaren. De leerlijnen worden om een visueel beeld te geven ook kort weergegeven aan de hand van een schema. De leerlijnen werden reeds besproken in het theoretisch kader.

3.2.1.2 *Leerlijnen met leergangen*

Doorheen de eerste thema's worden eerst alle leergangen besproken. Per leergang wordt eerst een opbouw weergegeven. Deze opbouw zorgt ervoor dat een danspas al bewegend aangeleerd kan worden. Hierdoor wordt de actieve leertijd verhoogd en zijn er weinig tot geen stopmomenten. De opbouw zorgt er ook voor dat er bij een foute uitvoeren snel afgedaald kan worden. De leergangen werden reeds besproken in het theoretisch kader. Voor iedere leergang is er een uitgeschreven opbouw, maar ook een gevisualiseerde opbouw. Rechts van het uitgeschreven deel vindt men steeds een video met bijhorende uitleg. Dit zorgt ervoor dat de leerkracht zelf kan kiezen hoe hij de informatie wilt verwerken. Ook zorgt dit ervoor dat de leerkracht in dit geval zijn voorkennis bijschaaft. Om in te spelen op de reden 'te veel voorbereidingswerk'. (zie onderzoek) staan de stappen er duidelijk bij. Een student LO plaatst dit namelijk in zijn lesvoorbereiding. Zowel de student als de leerkracht hoeft dankzij de uitschrijving niet meer te denken aan hoe hij de danspas best aanleert aan de leerling.

De foutenanalyse en remediëring hebben een invloed op het voorbereidingswerk en de voorkennis. Een leerkracht zonder voorkennis van dans kan dankzij dit onderdeel een leerling toch zo optimaal mogelijk begeleiden. Hiernaast neemt de een deel van het voorbereidingswerk weg. De student LO kan dit overnemen voor in de lesvoorbereiding. De leerkracht hoeft dankzij dit onderdeel geen opzoekwerk uit te voeren naar wat er mis kan gaan. Een extra voordeel van de foutenanalyse is dat het een indicator kan zijn voor een evaluatie. Bij de foutenanalyse staan er vaak fouten met betrekking tot de belangrijkste elementen van een danspas. Hierdoor kan dit een punt zijn om naar te kijken tijdens een evaluatie van het product.

Naast de opbouw en foutenanalyse met remediëring is er een video waarbij enkele voorbeelden worden weergegeven. Deze kunnen gebruikt worden om een dans moeilijker of makkelijker te maken. De leerkracht kan zelf kiezen welke hij/zij gebruikt. De varianten zijn steeds gebaseerd op het bewegingskader. (zie 1.2 bewegingskader) de leerkracht kan nog steeds zelf een variant bedenken doordat het bewegingskader ook in de handleiding wordt weergegeven. Hierbij wordt er weer ingespeeld op de voorkennis en voorbereiding van de leerkracht.

3.2.1.3 De danscombinaties

Voor het product zijn er twee danscombinaties uitgewerkt. Deze zijn gericht naar het onderwijs. De danscombinaties zijn opgedeeld in een dans voor beginners en gevorderde. Eerst was dit opgedeeld in 1^o graad en 2^o graad. Bij het uittesten van de danscombinaties kwam al snel naar voor dat de danscombinatie niet gekoppeld moet worden aan een graad, maar aan een niveau. De danscombinatie gevorderde is uitgetest in een tweede jaar, tweede graad. Hiernaast is dezelfde danscombinatie uitgetest bij een meisje van het vijfde leerjaar. De leerlingen van de tweede graad hebben de dans in vier weken aangeleerd gekregen. Dit zorgde voor een omvang van vier lessen. Het meisje uit het vijfde leerjaar kreeg de danscombinatie aangeleerd in een tijdspanne van een uur. Het verschil in uitvoering is zeer duidelijk. Hierbij heeft het meisje de danscombinatie perfect uitgevoerd, terwijl de leerlingen van het secundair onderwijs bepaalde delen niet onder de knie kregen. Voor deze leerling werden enkele danspassen ook aangepast aan hun niveau.

De danscombinaties zijn zo gemaakt dat er steeds enkele herhalingen plaatsvinden. Dit zorgt ervoor dat de leerkracht tijdens de evaluatie meermaals de kans krijgt om een leerling te beoordelen. Hiernaast wordt er ook steeds ruimte vrij gemaakt voor eigen creatie. Deze blokken kunnen ingevuld worden door de leerkracht of door de leerlingen. Indien de leerlingen dit zelf doen, richt men zich op enkele eindtermen die behaald moeten worden. Hiernaast bevordert dit ook de betrokkenheid van de leerlingen in de les.

Tijdens de stageperiode werd gevraagd aan Romina Opuscoli, mentor en dansleerkracht aan de sportschool te Hasselt, of de danscombinatie 'moeilijk' genoeg was voor een tweede graad. Hierbij maakte ze duidelijk dat het niet ligt aan de graad, maar aan de klas. Iedere klas verschilt waardoor het niveau bepaald of een dans moeilijk is of niet. Echter gaf ze ook aan dat iedere dans aangepast kon worden door meerdere herhalingen uit te voeren. Ze gaf ook aan dat een 'makkelijke' danscombinatie moeilijk gemaakt kan worden door te letten op details. Details, zoals het maken van duidelijke lijnen met de armen, het strekken of buigen op een bepaald ritme, het spotten van het hoofd en dergelijke.

Bij de opbouw van de danscombinatie werd hier dus rekening mee gehouden.

3.2.1.4 Dansvarianten

Dansvarianten is als onderdeel aan het e-book toegevoegd om de leerkracht een waaier aan ideeën te bezorgen. Zo kan de leerkracht zelf bepalen bij welk onder hij/zij zich comfortabel voelt. In de leerplannen worden bij de wenken ook enkele dansvarianten vermeld. Indien een leerkracht interesse heeft om dit uit te voeren, maar niet de voorkennis bezit, kan hij een voorbeeld geven in het e-book.

Door de verschillende danscombinaties binnen de dansvarianten kan de leerkracht kijken naar zijn eigen kunnen en naar die van de leerlingen. Zo wordt er altijd een onderscheid gemaakt tussen basis en uitbreiding. Naast de danscombinatie kan de leerkracht zelf een combinatie maken aan de hand van de aangereikte danspassen.

Footrobics

Dit is een dansvariant gebaseerd op balvaardigheid en ritmiek. De klas met voetballers zullen deze les ritmiek appreciëren. Ook hierbuiten zorgt dit voor een andere dynamiek. De danspassen binnen in zijn meestal makkelijker door de vele herhalingen, maar er dient wel gewerkt te worden aan oog-voet coördinatie. Hiernaast kan deze dansvariant gebruikt worden tijdens een les voetbal. De bal wordt meer geraakt dan tijdens 'de normale' les. Hiervoor is er gerichte danscombinatie opgesteld nl. balvaardigheid.

Deze kan gebruikt worden als opwarming van een les voetbal. Hierbij is er geen balnetje nodig, wel één bal per leerling. Het is gericht op het prikkelen van het cardiovasculair systeem. Hiernaast worden basisvaardigheden ingeoeffend; drijven, buitenkant voet, binnenkant voet, zijwaarts drijven,... De leerling komt steeds in aanraking met de bal zonder de druk van het scoren. Er moet een bepaalde beheersing zijn van eigen kracht zodat ook op het ritme van de muziek de bal te raken.

De andere danscombinatie die er ter beschikking gesteld is, is gebaseerd op de eindtermen omtrent ritmiek. Hierbij is er wel steeds een balnetje nodig. Afhankelijk van het niveau van de klas kan de danscombinatie in 3 lessen aangereikt worden.

Bodydrum

Bodydrum is in het e-book ter beschikking gesteld doordat er rekening is gehouden met de didactische middelen van een school. Indien een school, maar één speaker heeft en er twee leerkrachten ritmiek geven kan hij kiezen voor optie bodydrum. Bodydrum is een variant die overall toepasbaar is en waarbij de leerkracht zich kan focussen op zijn kunnen.

Uit de vragenlijst voor leerkrachten LO kwam naar voor dat enkele leerkrachten twijfelde aan eigen kunnen en muzikaal talent. Bij bodydrum hoeft de leerkracht niet te luisteren naar de muziek om dan de leerlingen op tijd een startsein te geven. Bodydrum gaat van start als de leerkracht zich comfortabel voelt. Hij kan zo niet langs de muziek starten.

Voor dit onderdeel zijn er twee dansbeschrijvingen opgemaakt. Hierbij vindt men in de basisversie, veel herhalingen en steeds gerichtheid op de benen of de armen. Bij de gevorderde versie worden zowel bewegingen met de armen als benen tegelijkertijd uitgevoerd. Hiernaast is er ook minder herhaling waardoor men steeds moet nadenken over de volgende beweging. Als laatste zorgen de verschillende ritmes er steeds voor dat de dans dient voor gevorderde.

Powerfit

Dit onderdeel is toegebracht als een aanvulling van de lessen LO. Op deze manier kan ritmiek ingevoegd worden zonder het gevoel van dans er aan toe te voegen. Leerlingen kunnen elkaar dankzij de challenge's uitdagen om te kijken wie het verst kan blijven gaan. Naast de standaard uitdaging 'bring sally up' zijn er tegenwoordig nog enkele varianten. In het e-book zijn er twee aangeboden. Hierbij wordt er ook doorverwezen naar youtube en het internet. Indien er een populair liedje opkomt worden hier vaak challenge's op bedacht. Hierdoor kan de leerkracht deze al snel opzoeken.

3.2.1.5 Dansstijlen

Dankzij Romina Opuscoli, stagementor en dansleerkracht aan de sportschool Hasselt. Is er nagedacht over het geven van verschillende stijlen binnen een les LO. Meestal geef de leerkracht een reeks lessen omtrent dans waarin één danscombinatie wordt aangeleerd. Op het einde van de reek wordt deze dans dan beoordeeld. Toch blijkt uit ervaring dat leerlingen het fijn vinden om een specifieke stijl aangeleerd te krijgen.

Met het inzicht hiervan zijn er enkele dansstijlinitiaties geplaatst in het e-book. Er wordt gesproken van dansinitiatiestijlen omdat er enkel, enkele basispassen worden weergegeven. De stijl wordt niet gedetailleerd bekeken. De danscombinaties kunnen ook in één of twee lessen worden aangereikt. Dit is handig voor de leerkracht waarbij er veel lessen wegvallen door feestdagen. De dansstijlen zorgen ervoor dat er naar de toekomst een mogelijk vervolg kan komen op het digi-dansboek.

De dansstijlen zijn hiernaast gekozen op basis van hun werkvorm. Disco zorgt ervoor dat de leerlingen individueel te werk gaan, terwijl salsa ervoor zorgt dat de leerlingen in duo's moeten werken. Als laatste hebben we de dansstijl breakdance. Deze wordt verder uitgebreid door een apart e-book

Het Digi-dansboek : breakdance edition

Yanik De Wolf, gedreven junior-collega heeft een vervolg gemaakt op dit digi-dansboek. Hierbij zorgt hij voor de nodige uitbreiding van de dansstijl breakdance. Hij heeft danspassen uitgewerkt volgenss een stappenplan en deze ook gefilmd. Indien de leerkracht een reeks wilt geven met als onderwerp breakdance kan hij hier zijn inspiratie uit halen. Hieronder vindt u het voorblad van zijn e-book. (zie figuur 31)



Figuur 31: Digi-dansboek Breakdance edition voorblad

3.2.2 De handleiding

Inhoudelijk bevat de handleiding alle gerichte informatie met betrekking tot de leerkracht.

3.2.2.1 Algemene indeling

Een e-book is een digitaal platform waar sommige leerkrachten nog mee moeten leren werken. Om het simpel en duidelijk uit te leggen worden de hoofdbestanddelen uitgelegd. Hierbij worden symbolen, structuren gevisualiseerd door een legende. Ook staat er bij elke hoofdonderdeel een korte uitleg. In bijlage 6: Handleiding e-book p7 t.e.m.10, vindt u de manier van werking.

3.2.2.2 Gebruik als leerkracht

De manier waarop de onderdelen gebruikt kunnen worden vindt u onder deze titel. Hierbij worden alle elementen van het boek uitgelegd met een theoretische achtergrond. Indien de leerkracht aangeeft dat hij te weinig voorkennis heeft van het onderwerp, kan hij deze bijwerken aan de hand van dit onderdeel. Het is gericht naar het onderwijs en bevat dus de elementen die een leerkracht LO nodig heeft om de les zo optimaal mogelijk te geven. Dit zorgt er ook voor dat hij het e-book beter kan gebruiken doordat hij weet waarop de elementen zijn gebaseerd.

3.2.2.3 E-book voor gebruik

In de handleiding worden er vier opties aangereikt voor de leerkracht. Drie van de vier opties zijn reeds uitgetest. Na de testfase zijn enkele zaken binnen de opties aangepast. Iedere optie bevat een organisatietekening indien deze van toepassing is. Als laatste bevat iedere optie een stappenplan voor de leerkracht.

Er is nagedacht over de volgorde van het aanreiken van de opties. Als eerst wordt er uitgelegd hoe het e-book gebruikt kan worden als hulpmiddel bij het voorbereiden van de les. In het e-book vindt men video's met de opbouw voor een danspas, maar in de handleiding worden nog eens de belangrijke zaken aangehaald. Dit om te werken aan de voorkennis van de leerkracht. Tijdens de lessen dans op de hogeschool PXL wordt ook meegedeeld dat als men een danspas wilt aanleren dat men start vanuit de beenbeweging. Hierna wordt er doorgedaan met de toevoeging van de armbeweging. Als laatste komt er een richtingsverandering bij indien deze van toepassing is. Als tweede optie kan men vinden hoe het e-book leerkrachtgestuurd kan worden gebruikt. Hierbij wordt aangegeven welk materiaal er voor nodig is en hoe men best te werk kan gaan. Er wordt hier ook verwezen naar een opdrachtenblad. Deze is niet uitgetest, maar is bijgekomen na de testfase. Het opdrachtenblad moet voor meer structuur zorgen. De volgende optie bevat het e-book als een leerling-gestuurd product. Ook hierbij wordt er verwezen naar een opdrachtenblad. Hierbij moet het opdrachtenblad wel ingevuld worden door de leerlingen. Om rekening te houden met de evaluatie staan er enkele mogelijke evaluatiecriteria opgesomd. Enkele hiervan zijn gebaseerd op het bewegingskader dat in 1.2 werd besproken.

De laatste optie werd niet op voorhand uitgetest. De optie geeft de leerkracht de optie om de leerling extra steun te bieden. Het e-book kan immers als een remediëringsof opdracht gebruikt worden. Op welke manier de leerkracht best te werk gaat wordt hierin besproken. Als we kijken naar het verloop van een les, kan het zijn dat gekwetste leerlingen niet kunnen meedoen. Om hun bij de les te betrekken kunnen ze afhankelijk van de duur van de kwetsuren een vervangtaak krijgen. Hierbij vindt men in de bijlage van de handleiding de taak met bijhorende verbeterleutel.

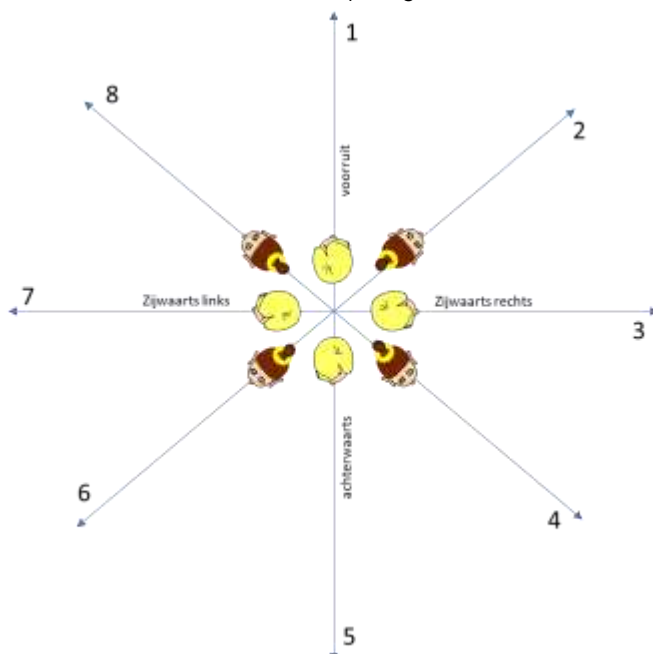
Als laatste werd er als bijlage een knipblad toegevoegd met qr-codes. Deze kunnen uitgedeeld worden in de klas indien er gewerkt wordt met eigen tablets.

3.2.3 De dansbeschrijvingen

De danspassen in de dansbeschrijvingen worden hier niet besproken. Wel de opbouw en de indeling van de dansbeschrijving. In het e-book zijn er twee soorten dansbeschrijvingen. De dansbeschrijvingen voor de twee danscombinaties en dansstijlen. Voor de dansvarianten is er een vereenvoudigde dansbeschrijving opgemaakt.

De dansbeschrijving bevat alle elementen om een danscombinatie tot een goed einde te brengen. Hierbij wordt gekeken, naar de telling, blokken, beenbeweging, armbeweging, leerlijn, timing en richting. Het aantal tellen dat een bepaalde danspas duurt, wordt als eerste vermeld. Hierna wordt aangegeven hoeveel blokken er zijn. Iedere blok kan tijdens één les aangereikt worden aan de leerling. In de meeste gevallen omvat dit 4x8 tellen. Als derde wordt de beenbeweging beschreven. Hiervoor is gekozen omdat men bij een danspas steeds start vanuit de beenbeweging, hierna wordt er een uitbreiding toegepast van de armen. Uiteraard vindt men hierna dus de beschrijving van de armbeweging. Om het de leerkracht gemakkelijk te maken en om eventueel opdrachtenbladen in te vullen aan de hand van de reeds opgestelde dansbeschrijvingen wordt de leerlijn weergegeven. Zo kan de leerkracht in het e-book op zoek gaan naar de bijhorende leergang. De timing van een danspas is zeer belangrijk. Het kan gaan om 'on time', dit betekent dat de pas op de tel wordt uitgevoerd. Double time is wanneer er twee bewegingen op één tel worden uitgevoerd. Triple time geeft drie bewegingen weer op twee tellen. Hierbij wordt luidop "een en twee" geteld. Op ieder woord wordt een beweging uitgevoerd. Als laatste hebben we half time, dit is een vertraging.

Voor de richting is er een schema opgemaakt. De verplaatsing wordt meestal aangeduid met voorwaarts, rugwaarts, ... Maar in welke richting men start met de beweging wordt hier weergegeven. Om dit te visualiseren voor de leerkracht is er een schema opgemaakt. Dit schema vindt u hieronder. (zie figuur 32: schema richting)



Figuur 32: schema richting

3.3 Video's

De video's in het e-book zijn medemogelijk gemaakt door V-lab van Hogeschool PXL. Hierbij werd de opzet door Ludo Motmans gedaan. Hij zorgde voor een professionele camera, met bijhorende microfoon. Villa Basta heeft gezorgd voor de eerste locatie. Hierbij konden we een van hun dansfaciliteiten gebruiken om de instructievideo's te filmen.

De video's starten steeds met een inleiding waarbij er duidelijk wordt weergegeven wat er besproken wordt in de video. De instructies volgen de stappen van de uitgeschreven tekst. Bij de leerlijnen zijn er steeds twee video's geplaatst. Eén voor de opbouw van de leergang met een foutenanalyse en remediëring. De tweede video presenteert enkele varianten gebaseerd op het bewegingskader. Door een technisch probleem zijn twee leergangen gefilmd op een andere locatie. De video's met betrekking tot een volledige danscombinatie werden opgenomen in de fitclass van Hogeschool PXL. Tijdens deze video's wordt een korte intro gedaan. De intro wordt gevolgd door een uitvoering van de danscombinatie op muziek. Hierbij wordt steeds verwezen naar de bijhorende dansbeschrijving.

Voor de video's is er steeds gekozen voor een neutrale achtergrond. Dit zorgt ervoor dat er een focus gelegd wordt op de spreker. De microfoon zorgt ervoor dat alles duidelijk hoorbaar is zonder last te hebben van een slechte akoestiek. Bij de instructievideo's is er gekozen om muziek af te spelen op de achtergrond. Dit om de telling nog steeds aan te duiden. De muziek is gekozen op vlak van populariteit. Het bevat steeds een Bpm van 105. Dit zorgt ervoor dat er een rustig tempo ter beschikking wordt gesteld. Move Ya -Summer Jam is de naam van de cd. De cd bevat verschillende muziekstijlen. Zo is het gebaseerd op charts dance/electronic, party, pop, RnB en hiphop. De cd is geschikt voor dans, functionele trainingen, crossfit, jump-workouts en healthy back workouts. Bij de video's voor de danscombinatie is later de muziek er extra aan toegevoegd voor een optimale kijk- en luisterervaring.

3.4 Reflectie ontwerpen van het product

Het ontwerpen van het product nam veel tijd in beslag. Ik ben zelf een perfectionist dus de details moesten in orde zijn voor mij. Ik ben ook heel erg gemotiveerd gestart met dit ontwerp. Ik ben er nog steeds zeer gepassioneerd over. De indelingen en de uitschrijvingen waren al snel klaar. Dit omdat hiervoor geen afspraken nodig waren. Wel is het opnemen van de video's vaak uitgesteld. Dit omdat ik steeds zocht naar de perfecte locatie. Over het ontwerp kan veel gereflecteerd worden, omdat er veel fasen zijn geweest in dit proces.

Lay-out ebook

Het was een zoektocht naar een platform waarbij ik gratis en e-book kon opstellen. Hiernaast was de eerste moeilijke beslissing het maken van een voorblad. Er zijn 5 voorbladen geweest voordat de definitieve gekozen werd. Ik kan van mezelf zeggen dat ik op tijd ben gestart met het ontwerp. Ik was zeer gepassioneerd gestart waardoor ik nog voor december 2018 een canvas had. Deze zou doorheen het jaar nog moeten worden bijgevuld. Als ik terugkijk heb ik hier zeer veel tijd in gestoken. Dit was misschien niet nodig, maar heeft wel gezorgd voor het definitieve resultaat. Er is nagedacht geweest over het lettertype, het kleurgebruik, de afbeelding enzovoort. Na de mening gevraagd te hebben van verschillende junior-collega's zijn er nog enkele aanpassingen geweest totdat ik volledig tevreden was. Ik zou het een volgende keer op dezelfde manier aanpakken.

De opnames

Dankzij junior-collega Yanik De Wolf kwamen we in aanraking met Villa Basta. Zij gaven ons de kans om in een van hun danslokalen te filmen. Hier was een doek ter beschikking met speaker en spiegel. Dit was een goede locatie. Doordat ik aanwezig was op de verdediging van Faith Herchenheim wist ik waar de jury over struikelde. Faith had namelijk ook video's gemaakt voor de leergangen. Ze kreeg van de jury commentaar over de achtergrond, akoestiek en stemgeluid. Hierdoor ben ik in het v-lab gaan navragen welke mogelijkheden ik had. Ze raadde mij in de eerste instantie aan om te filmen met een standaard camera. Hier was ik echter niet blij mee, omdat ik video's van hoge kwaliteit wou. Na gesprek met Ludo Motmans, die ik hierbij hartelijk wil bedanken kregen we de kans om te filmen met een professionele camera. Hij stelde het materiaal ter plaatse op en gaf ons instructies over het gebruik van de microfoon. Door deze beslissingen kon ik zorgen voor een neutrale achtergrond (het doek), goede akoestiek door zowel een microfoon op de camera die gericht was op de achtergrondmuziek en de microfoon die geknipt zat aan mijn t-shirt.

Doordat er veel afspraken gemaakt moesten worden is het filmen later gebeurd dan gepland. In het eerste semester was er geen tijd voor doordat ikzelf twee studentenjobs heb, hierbuiten zit ik ook in de studenten en moest ik mijn lessen volgen op de hoge school pxl. Hierdoor werd het filmen uitgesteld naar het tweede semester na de examens zo zouden Yanik De Wolf en ik tijd hebben voor het filmen. Beide hadden we niet verwacht dat echter de stage zoveel tijd in beslag zou nemen. We zijn beide werkende studenten met bijzonder weinig vrij tijd. Het was dus al een uitdaging om samen een datum te vinden waarbij we tegelijkertijd aanwezig konden zijn. Het was een tweede uitdaging om op dit moment een mogelijkheid te krijgen tot filmen aan villa basta. En een derde uitdaging was ervoor zorgen dat op dit moment het materiaal ter beschikking was. Hierbij moet vermeld worden dat Zowel Yanik De Wolf als ik deelnamen aan het project werkplekieren-light. Hiervoor sta je in je tweede semester 10 weken aan een stuk als voltijdse leerkracht op een stageschool. Alle taken van de leerkracht worden van je verwacht, hierdoor hadden we geen bachelorrproefweken of tussen weken, zoals de reguliere student. We moesten alles dus plannen buiten onze stageuren of schooluren. Uiteindelijk hebben we hierbij een moment gevonden, hebben we alles kunnen filmen. Bleek later dat er

zich een technisch probleem had ontwikkeld waardoor we beide enkel video's miste. Ondanks dit probleem hebben we een gewone voorlopige video gemaakt in de ritmiekzaal zodat het product zeker op tijd uitgetest kon worden.

Na de testfase konden we geen afspraak meer krijgen op de villa basta. Wel vonden we dat de fitclass een goed alternatief was. We zijn hier dan een tweede keer komen filmen. Hierbij bedank ik Yanik De Wolf nogmaals voor zijn medewerking bij de video's. Bij de opnames is er steeds gedacht aan detail zo zorgde we ervoor we beide een zwarte broek aan hadden met het rode pxl-tshirt. Dit oogt mooier.

Het filmen moest in sneltempo gebeuren door de drukke agenda's. Een volgende keer zou ik hier meer tijd voor in beslag nemen. Nu verspreek ik mij soms in de video's. het is nog niet storend, maar het is een detail dat verbeterd kan worden. Ook de intro en afsluiting van de video's dienen eigenlijk steeds hetzelfde te zijn. Nu verschillen ze van elkaar. Bij het monteren van de video's veel ook op dat in de fitclass de witte muur zorgde voor een kleurverschil. De camera past zich namelijk automatisch aan. Hierdoor hebben we enkele overbelichte video's.

Uitvoering danscombinaties

De danscombinaties zijn zelf gemaakt en uitgevoerd. Het eerste idee was, om de video's te filmen met een groep. Dit om te doen blijken dat de danscombinatie voor jongens en meisjes geschikt was en om een mooier effect te weergeven. Door tijdsgebrek is dit niet aan de orde gekomen. Alle danscombinaties zijn hier dus zelf uitgevoerd.

Hierbij wil ik vermelden dat ik geen danseres ben. Ik heb nooit danslessen gevolgd. Specialisten kunnen dan ook zien aan de video's dat deze misschien niet perfect zijn uitgevoerd. Hiernaast heb ik geen goede oog-voet coördinatie. Bij de dansuitvoering van footrobics is dit zichtbaar. Dit stoorde me wel, ik kon echter er niet voor beslissen om dit volledig te verwijderen. Hiermee wou ik dan ook aantonen dat je geen specialist moet zijn in het onderdeel, om dit te geven.

Als ik terugkijk zou ik dit aspect wel anders hebben aangepakt. Ik zou de dansuitvoeringen moeten laten beoordelen door een specialist ter verbetering van de danscombinatie. Nog een beter idee zou zijn om het door een specialist te laten uitvoeren. Helaas was hier geen tijd voor beschikbaar. Wel ben ik zeer tevreden over het uittesten van de danscombinaties. Alle danscombinaties die ter beschikking zijn gesteld in het e-book zijn in een schoolse context uitgetest

Algemeen

Over het algemeen ben ik tevreden over mijn prestaties met betrekking tot het ontwerpen van het product. Ik heb rekening gehouden met de noden van de leerkrachten LO, aanpassingen doorgevoerd en meningen vanuit het werkveld opgevraagd. Toch kan ik zeggen dat ik mijn kwalitatieve enquête eerder had moeten uitvoeren. Deze werd zeer kort tegen de deadline opgestuurd. Dit omdat ik het product tot in de detail af wou hebben vooraleer het door te sturen. Ik wou immers feedback krijgen over zaken waar ik overheen keek en niet over zaken die ik reeds wist.

Indien ik enkele dingen anders zou kunnen aanpakken zou ik allereerst het product doorsturen naar meerdere leerkrachten LO. Dit zodat de leerkrachten het product zelf kunnen uittesten en hun ervaringen hiermee konden delen. Dit was oorspronkelijk ook het idee, maar is er niet van gekomen omdat ik het product hiervoor eerst volledig af wou hebben. Voor de testfase zou dit niet nodig hoeven zijn.

Besluit

Tijdens de uitwerken van het digi-dansboek kwamen steeds meer elementen aan bod die hieraan toegevoegd zouden kunnen worden. Hierbij heb ik me moeten beperken tot een deel. Het concept bevat meer potentieel dan dat nu al is uitgewerkt. Het doel met deze bachelorproef was echter de meerwaarde van de digitalisering van de leerlijnen aantonen aan de hand van het e-book.

De meerwaarde is aangetoond aan de hand van de deelvragen en de vragenlijsten. Het boek heeft een invloed op verschillende vlakken die komen kijken bij een les dans in het onderwijs. Het e-book is een hulpmiddel bij het voorbereiden, een leermiddel tijdens de les dans en een mogelijke remediëring voor na de les. Om de meerwaarde aan te tonen werd deze vraag gesteld aan leerkrachten met meer dan tien jaar ervaring. Hiernaast werd het ook gevraagd aan leerkrachten die recent zijn afgestudeerd en nu meedraaien in het werkveld. Zij vormen dus de schakel tussen de opleiding en het werkveld waardoor hun respons van grote waarde is.

De deelvragen werden reeds beantwoord aan de hand van de vragenlijsten en de literatuurstudie. De leerkrachten gaven aan dat het e-book in verschillende mate kan gebruikt worden. Zo kan het gebruikt worden als inspiratiebron, hulpmiddel, leermiddel en als remediëring of vervangtaak. Het digi-dansboek helpt hierdoor ook bij het voorbereidingswerk van de leerkracht. De leerkracht hoeft niks meer op te zoeken op het internet of zelf na te denken over de opbouw van een danspas. Met een klik op de video wordt deze voor hem/haar gepresenteerd. Als laatste kan het digi-dansboek een invloed hebben op het leerrendement van de leerling. De leerkracht heeft meer tijd om de leerlingen individueel te helpen, waardoor er sterk ingespeeld kan worden op differentiatie. Verder worden de theoretische deelvragen beantwoord aan de hand van het theoretisch kader.

Het digi-dansboek kan verspreid worden door de studenten die hier bekend mee zijn. Hiernaast kan het digi-dansboek verspreid worden via nascholingen van de PXL en via leerkrachten LO die ermee in aanmerking zijn gekomen. Het is een concept met veel potentieel voor uitbreiding. Zo heeft Yanik De Wolf, junior collega aan de PXL, reeds een uitbreiding gemaakt. Hij heeft een digi-dansboek breakdance editie gemaakt. Dit zou kunnen aanslaan waardoor er meerdere edities gemaakt kunnen worden. Ik denk dan aan hip-hop, jazz, ballet, latin dansen, etc. Er zijn voldoende mogelijkheden.

Een onderzoek is echter nooit afgerond het loopt steeds door in een cyclus. Hierbij zou ik dan ook graag eindigen met potentiële verdere onderzoeken gebaseerd op deze bachelorproef. Er kan onderzoek gedaan worden naar de leerkrachten LO die niet graag dans geven. Zouden zij dit liever geven als ze het digi-dansboek ter beschikking hebben. Hoe is het gesteld met de comfortzone van de leerkracht bij het gebruik van het digi-dansboek. En in welke mate kunnen leerlingen zelfstandig een danscombinatie maken met behulp van digi-dansboek. Dit zijn allemaal onderzoeken die ik graag zelf ook nog zou willen uitvoeren.

Het digi-dansboek is niet enkel een stap naar het graag geven van dans, maar ook een stap naar een wereld vol technologie.

Literatuurlijst

- Joosen, I. (Red.). (z.j.). *Theorie dans*. Hasselt, België: PXL hogeschool.
- Joosen, I. (Red.). (z.j.). *Dans en aerobic terminologie, leergangen, leerlijnen*. Hasselt, België: PXL hogeschool.
- Leerlijn Dans. (z.j.). Geraadpleegd van <http://downloads.slo.nl/Documenten/Leerlijn%20Dans.pdf>
- Bombeke, L. (2013). *Durf je dans! Bewegingsexpressie met kinderen*. Mechelen, België: Wolters.
- D Martelaer, K., Vandaele, B., & Rooyackers, P. (2005). *Dansant: dansante bewegingsactiviteiten: praktijk en theorie*. Sint-amandsberg/Gent, België: PVLO vzw, Wim Verbesssem.
- Soorten dans/dansen. (z.d.). Geraadpleegd 1 juni 2019, van <http://www.dans-info.net/soorten-dansen/>
- Onderwijsdoelen. (z.d.). Geraadpleegd 1 juni 2019, van <https://onderwijsdoelen.be/resultaten?intro=basisonderwijs>
- Rijke, m. (2017, 14 juli). *Onderwijs van de toekomst draait om digitalisering - Mijn Zakengids*. Geraadpleegd 5 juni 2019, van <https://www.mijnzakengids.nl/onderwijs-toekomst-draait-om-digitalisering/>
- Klasse. (2018, 13 november). *Basisprincipes voor de nieuwe eindtermen – Klasse*. Geraadpleegd 5 juni 2019, van <https://www.klasse.be/114462/basisprincipes-nieuwe-eindtermen/>
- arasl, S. (2011, 17 mei). *Hoe gebruik ik de reflectiecirkel van Korthagen? | Studielicht*. Geraadpleegd 8 juni 2019, van <https://www.arteveldehogeschool.be/studielicht/node/95>
- redactie. (2015, 8 mei). *Oprichter van Project Gutenberg is overleden*. Geraadpleegd 9 juni 2019, van http://www.ereaders.nl/08091102_oprichter_van_project_gutenberg_is_overleden/
- Pumbo . (z.d.). *Een e-book: wat is dat eigenlijk?* Geraadpleegd 9 juni 2019, van <https://www.pumbo.nl/boek-uitgeven/ebook/wat-is-een-ebook>
- Baekelandt, L. (2016, 30 juni). *De voor- en nadelen van e-books*. Geraadpleegd 9 juni 2019, van https://plusmagazine.knack.be/multimedia/de-voor-en-nadelen-van-e-books/article-normal-699729.html?cookie_check=1560087598
- SHD. (2018, 14 november). *Tablets*. Geraadpleegd 9 juni 2019, van <https://www.sh-dilsen.be/tablets>
- Matteson, S. (z.d.). *Google Fonts*. Geraadpleegd 9 juni 2019, van <https://fonts.google.com/specimen/Open+Sans>
- Herchenheim, F. (2018). *Gedigitaliseerde didactische kijkwijzers dans/aerobics binnen de lessen lichamelijke opvoeding op het secundair onderwijs*. Onuitgegeven verhandeling, Hogeschool PXL, PXL-Education. Gevonden op 10/6/2019 op <http://doks.pxl.be/doks/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SEtd8ab2a8216440ce940164411c9d831876>.

Geraadpleegde werken

- Brand-Gruwel, S. (2012). Leren in een digitale wereld: uitdagingen voor het onderwijs. [Learning in a digital world: challenges for education] (Unpublished inaugural address). October, 5, 2012, Heerlen, The Netherlands: Open Universiteit.
- Frederix, M. (2015). De leraar lichamelijke opvoeding als promotor van een gezonde en fitte levensstijl. Onuitgegeven verhandeling, Hogeschool PXL, PXL-Education. Gevonden op 1/6/2019 op <http://doks.pxl.be/doks/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SEtd8ab2a8214b78acca014c3279a2623c36>
- reuring, M., Schuurmans, L., Haljdanus-de Boer, E., & Van Breuring, W. (Reds.). (2007). Uitwerking leerlijn CKV3 Dans. Enschede, Nederland: SLO.
- Speth, M. (1999). Dansspettters: 'n reden om te bewegen. Maastricht, Nederland: Hogeschool Maastricht.
- Speth, M. (2012). Dansspettters III: een rekbaar begrip. Maastricht, Nederland: Speth.
- Speth, M., Oppenheimer, R. L., & Van den Berg, R. (2006). Dans Spettters II: Motive for Motion. Maastricht, Nederland: Speth.

Tabellen- en figurenlijst

Samenvatting tabellen:

- *Tabel 1A: eindtermen dans in het basisonderwijs. Bron: <https://onderwijsdoelen.be> – p8*
- *Tabel 1B: eindtermen dans in het secundair onderwijs. Bron: <https://onderwijsdoelen.be> – p9*
- *Tabel 2: klusce en dans – p12*
- *Tabel 3: Toepassing van het bewegingskader. P14*
- *Tabel 4: Samenvatting praktijkprobleem. Bron: Van Der Donk, C., & Van Lanen, B. (2016). praktijkonderzoek in de school (Herz. ed.). Bussum, Nederland: Uitgeverij Coutinho. – p22*
- *Tabel 5: Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – specialist – p33*
- *Tabel 6: Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – mening sportonderdeel – p33*
- *Tabel 7 : Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt -p34*
- *Tabel 8 : Vragenlijst (toekomstige) leerkrachten LO – verklaring tabel 7 – p34*
- *Tabel 9: Kwalitatieve enquête legende – p39*

Samenvatting Figuren:

- *Figuur 1A: leerplan Go! – leerplandoelstellingen dans basisonderwijs Bron: <https://pro.g-o.be> – p10*
- *Figuur 1B: leerplan Go! – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 2^e graad ASO – TSO – KSO Bron: <https://pro.g-o.be> – p10*
- *Figuur 1C: leerplan Go! – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 2^e graad BSO Bron: <https://pro.g-o.be> – p10*
- *Figuur 1D: leerplan VVKSO – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 1^e graad A-stroom Bron: <http://ond.vvksso-ict.com/lele/leerplannen.asp> - p10*
- *Figuur 1E: leerplan VVKSO – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 1^e graad BSO Bron: <http://ond.vvksso-ict.com/lele/leerplannen.asp> - p11*
- *Figuur 1F: leerplan VVKSO – leerplandoelstellingen dans secundair onderwijs 2^e graad ASO-KSO-TSO Bron: <http://ond.vvksso-ict.com/lele/leerplannen.asp> - p11*
- *Figuur 2: het bewegingskader Bron: Joosen, I. (Red.). (z.j.). Dans en aerobic terminologie, leergangen, leerlijnen. Hasselt, België: PXL hogeschool.- p14*
- **Figuur 3: De onderzoekscyclus – p20**
- *Figuur 4: het onderzoeksplan – p26*
- *Figuur 5: Vragenlijst leerkrachten LO – tewerkstelling als leerkracht LO – p27*
- *Figuur 6: Vragenlijst leerkrachten LO – onder welke categorie voelt de leerkracht LO zich specialist. -p27*
- *Figuur 7A: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel basketbal – p28*
- *Figuur 7B: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel Gymnastiek – p28*
- *Figuur 7C: Vragenlijst leerkrachten LO – mening sportonderdeel Ritmiek – p28*
- *Figuur 8: Vragenlijst leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt. – p29*
- *figuur 9: Vragenlijst leerkrachten LO – verklaring – p29*
- *Figuur 10: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – Opleidingsjaar – p30*
- *Figuur 11: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – onder welke categorie voelt de student LO zich specialist. – p30*
- *Figuur 12A: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – mening sportonderdeel balsporten -p31*
- *Figuur 12B: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – mening sportonderdeel gymnastiek – p31*
- *Figuur 12C: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – mening sportonderdeel ritmiek -p31*
- *figuur 13: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – sportonderdeel dat liever niet gegeven wordt – p32*
- *figuur 14: Vragenlijst toekomstige leerkrachten LO – verklaring figuur13 – p32*
- *Figuur 15: Testfase 1: zou u het e-book gebruiken? – p36*
- *Figuur 16: Testfase 1: mening concept e-book – P36*
- *Figuur 17: Testfase 1: opmerkingen concept e-book – p36*
- *figuur 18: Kwalitatieve enquête tewerkstelling leerkracht LO – p38*
- *figuur 19: Kwalitatieve enquête onderwijsinstelling leerkracht LO – p38*
- *Figuur 20: Kwalitatieve enquête lay-out e-book – p39*
- *Figuur 21: Kwalitatieve enquête mening lay-out e-book – p39*
- *Figuur 22: Kwalitatieve enquête mening inhoud e-book – p40*
- *Figuur 23: Kwalitatieve enquête lay-out handleiding – p41*
- *Figuur 24: Kwalitatieve enquête mening lay-out handleiding – p41*
- *Figuur 25: Model van Korthagen Bron: Korthagen, F.A.J. & Vasalos, A. (2002). Niveaus in reflectie: naar maatwerk in begeleiding. VELON-Tijdschrift voor lerarenopleiders, 23(1), pp. 29-38. – p46*
- *Figuur 26: Digi-dansboek voorblad – p50*
- *Figuur 27: Digi-dansboek tussenblad leerlijn March - p51*
- *Figuur 28: Digi-dansboek leergang pivot turn – p52*
- *Figuur 29: Digi-dansboek dansvariant footrobics – p52*
- *figuur 30: dansbeschrijving - p53*
- *Figuur 31: Digi-dansboek Breakdance edition voorblad -p57*
- *figuur 32: schema richting – p59*

Bijlage

Bijlage 1: Leerlijnen en leergangen dans

Leerlijn 1: March

1. V-step

- Stap 1. Marcheren
- Stap 2. Voor en achter parallel
- Stap 3. Voor spreiden, en parallel achterwaarts

2. Wisselpas

- Stap 1. Marcheren
- Stap 2. Stap 3 wandelpassen naar R en touch
- Stap 3. Stap 3 wandelpassen naar L en touch
- Stap 4. Stap 2 en 3 = NON STOP
- Stap 5. De arm uitsteken in de richting dat je wandelt
- Stap 6. Wandel R = draaien om R
Wandel L = draaien om L
- Stap 7. Klap met de handen op de touch

3. Chassé voorwaarts

- Stap 1. March voorwaarts - 3x en rust
- Stap 2. Wisselpas traag naar voor
- Stap 3. Afstootvoet gebruiken met de sprong

4. Disco draai

- Stap 1. Marcheren
- Stap 2. Stap naar links en rechts, gespreide start.
- Stap 3. Klap op de touch vt.
- Stap 4. De arm uitsteken in de richting dat je wandelt
- Stap 5. Draaien aw. langs de kant met de gestrekte arm

5. Mambo

- Stap 1. Marcheren
- Stap 2. Éen voet voorwaarts plaatsen
- Stap 3. Diep door de benen buigen
- Stap 4. Step

6. Pivot turn

- Stap 1. Marcheren
- Stap 2. Mambo
- Stap 3. Draai over de mambo volledig rond
- Stap 4. R-voet mambo = L omdraaien
L-voet mambo = R omdraaien

7. Box step

- Stap 1. Marcheren
- Stap 2. Mambo rechts
- Stap 3. 2de voet voor kruisen
- Stap 4. Voeten terug naar beginpositie plaatsen
- Stap 5. Op elk hoekje van het doosje gaan staan

8. Slingerpas

Stap 1. Marcheren

Stap 2. March naar L met R-voet (4X) plus 4x bounce, March naar R met L-voet (4X) plus bounce

Stap 3. March naar L met R-voet, zet open met L, kruis achterwaarts met R, zet open met L en bounce 4x

Stap 4. Idem andere zijde

9. Ballchange

Stap 1. Marcheren

Stap 2. Gespreid marcheren

Stap 3. 1,2 rust (2 tellen)

Stap 4. In één tel = +1,+2,+3,+4

Stap 5. Herhalen of verplaatsend

Leerlijn 2: Step touch

1. Squat

Stap 1. Stap touch

Stap 2. Stap touch gespreid

Stap 3. Dieper buigen: knieën over tenen, billen achter hielen

Stap 4. Billen naar achter en armen op knieën steunen

2. Double to the side

Stap 1. Stap touch

Stap 2. 2x opzij stappen

3. Grape vine

Stap 1. Stap touch zijwaarts

Stap 2. Double to the side

Stap 3. 2e voet kruist achter

4. Pony

Stap 1. Stap touch

Stap 2. Lln stoppen en lkr klapt het tempo > tripple time

Stap 3. Lkr doet voor met voeten en lln blijven klappen

Stap 4. Lln doen pony en lkr klapt het tempo

5. Scoop

Stap 1. Stap touch

Stap 2. Klappen op de tik

Stap 3. Springen op de klap

6. Slide

Stap 1. Step touch

Stap 2. iets dieper door de knieën gaan

Stap 3. Voet bij slepen

7. Lindystep

Stap 1. Stap touch

Stap 2. Double to the side

Stap 3. Versnelling van de bijtrekpas word een Chassé en 2x march behouden van de 4 tellen

Stap 4. Chassé zijwaarts March wordt achterwaarts en voorwaarts uitgevoerd

8. Easy curl

Stap 1. Stap touch

Stap 2. Squat

Stap 3. Hiel naar de tegengestelde bil heffen

Stap 4. Handen op de bovenbenen

Leerlijn 3: Touch Step

1. Squat

Stap 1. Touch step

Stap 2. Door de knieën gaan

Stap 3. Steeds blijven staan op dezelfde plaats

Weg --> en terug

2. Kick

Stap 1. Touch step

Stap 2. Kick stap

Stap 3. Verschillende richtingen

3. Kick ball change

Stap 1. Touch stap

Stap 2. Touch stap – stap

Stap 3. Kick stap – stap

Stap 4. Kick stap achterwaarts en stap voorwaarts

Stap 5. Nu versnellen tot triple time 1+2,

Stap 6. kick voorwaarts stap achterwaarts en stap voorwaarts

4. Drop

Stap 1. Touch stap

Stap 2. Gewicht verplaatsen op de touch

Stap 3. neervallen (droppen) op de touch en terug.

5. Lunges

Stap 1. Touch step zijwaarts links en rechts

Stap 2. Schouders indraaien bij side step

Stap 3. Gewicht op de touch plaatsen en terug duwen

6. Slide

Stap 1. Touch step

Stap 2. Touch bijslepen is een slide

7. Funky touch

Stap 1. Touch step

Stap 2. Meer de benen buigen (soepele bewegingen)

Stap 3. Knielift alvorens touch, en knielift alvorens step down, steeds de romp voorwaarts buigen op hetzelfde moment bij de knielift opwaarts,

Leerlijn 4: Bounce

1. Jackson turn

Stap 1. Bounce

Stap 2. L touch vw.

Stap 3. Gewicht op de L touch

Stap 4. rechts om draaien , L vt. staat vw. X

Stap 5. gekruist eindigen R vw. X

2. Jumping jack

Stap 1. Bounce

Stap 2. // springen

Stap 3. Open toe springen (2tellen)

Stap 4. Eventueel armen/richting/ritmeverschil erbij

Stap 5. Nu versnellen tot triple time 1+2, kick voorwaarts stap achterwaarts en stap zijwaarts

3. Cross turn

Stap 1. Bounce

Stap 2. Spring en kruis voorbeen

Stap 3. Draaien tot de voeten naast elkaar eindigen //

4. Scissor

Stap 1. Bounce

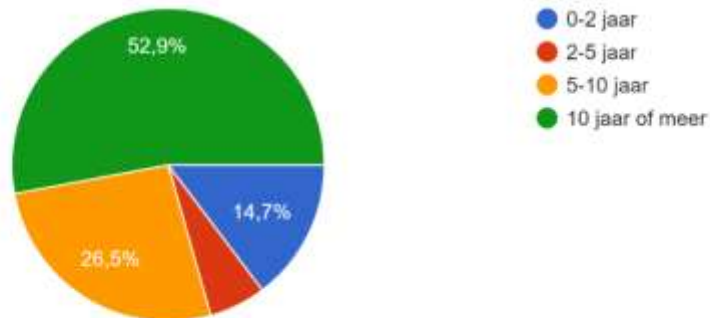
Stap 2. Jump //

Stap 3. Voor en achterwaarts springen met alternerende been voorwaarts

Bijlage 2: Resultaten vragenlijst leerkrachten LO

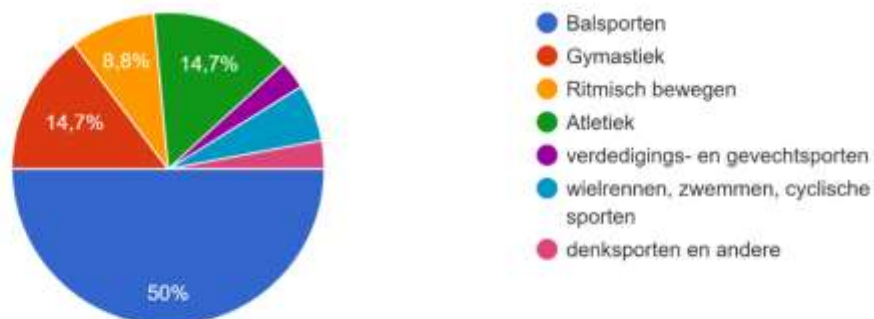
Hoe lang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO

34 antwoorden



Onder welke categorie voelt u zich specialist

34 antwoorden

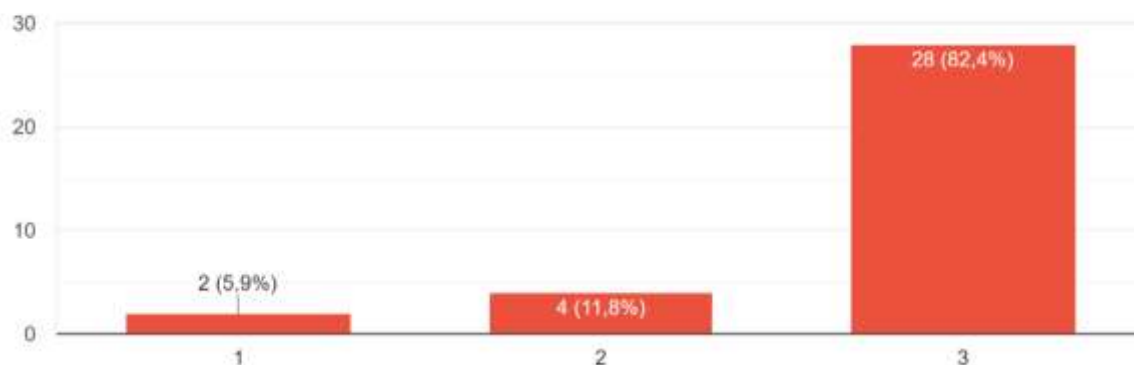


Eigen mening

Driepuntenschaal; 1= niet graag, 2= graag, 3= super graag

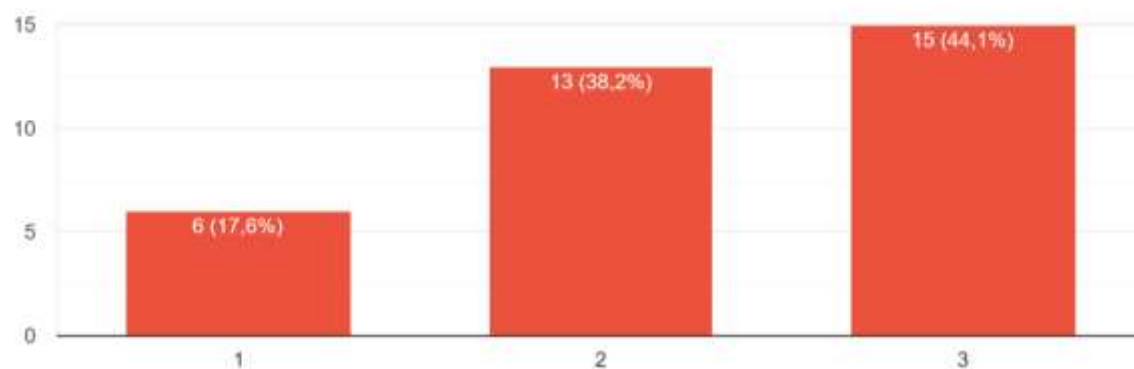
Balsporten

34 antwoorden



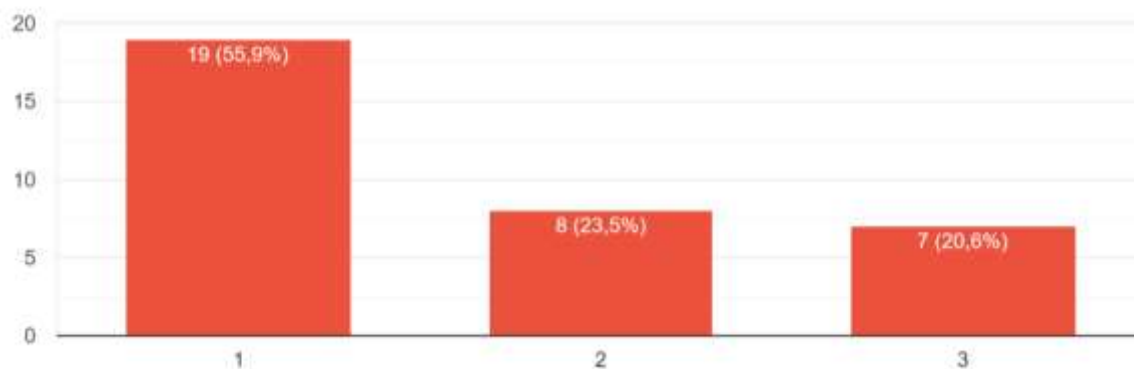
Gymnastiek

34 antwoorden



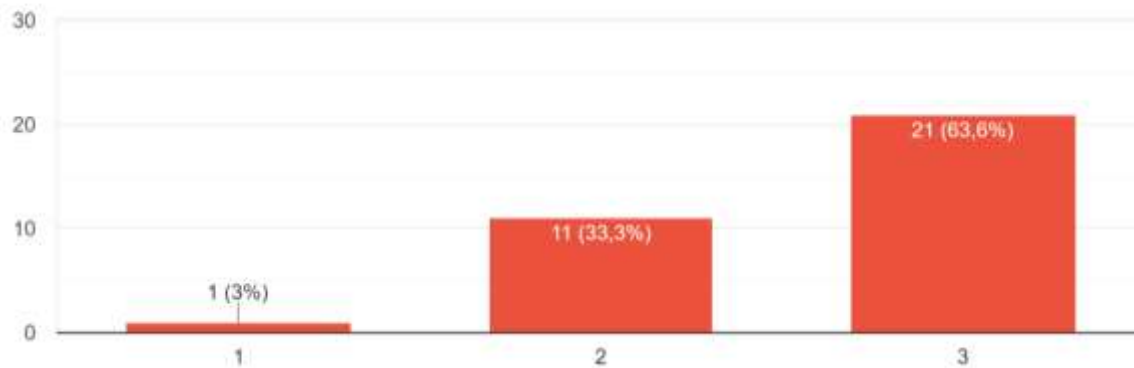
Ritmisch bewegen

34 antwoorden



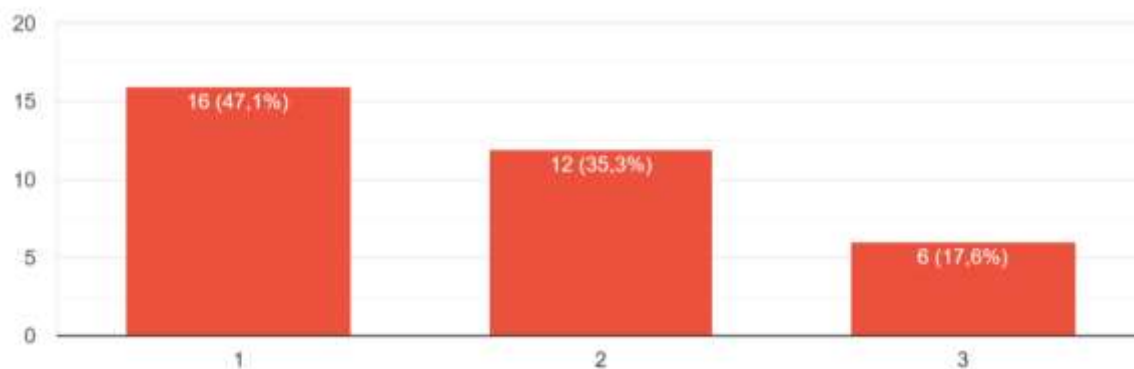
Atletiek

33 antwoorden



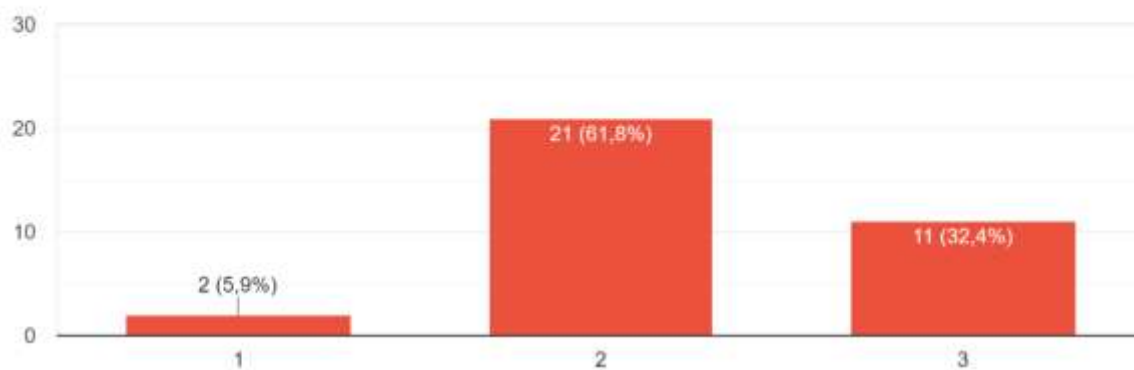
Verdediging- en gevechtssporten

34 antwoorden



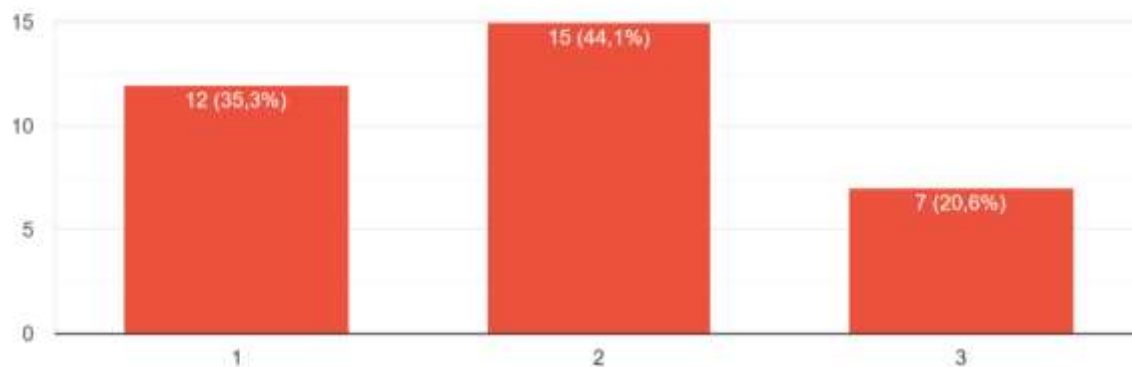
wielrennen, zwemmen, cyclische sporten

34 antwoorden



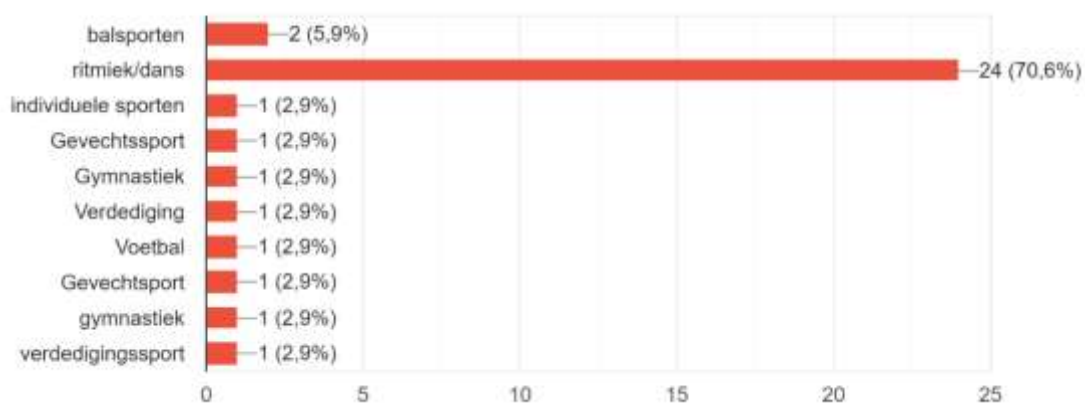
Denksporten en andere

34 antwoorden



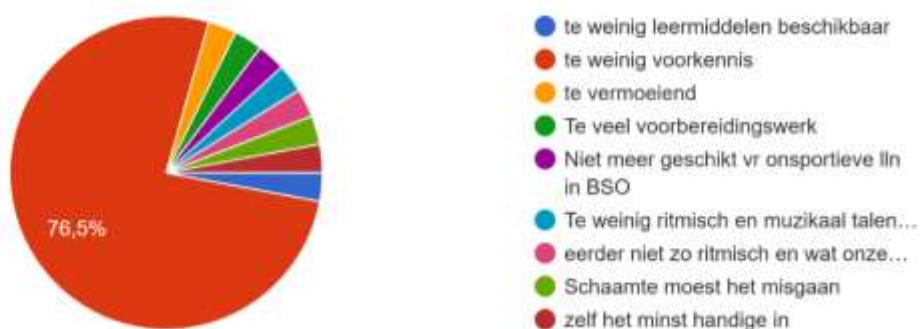
Kies één onderwerp die u liever niet geeft

34 antwoorden



Verklaar

34 antwoorden



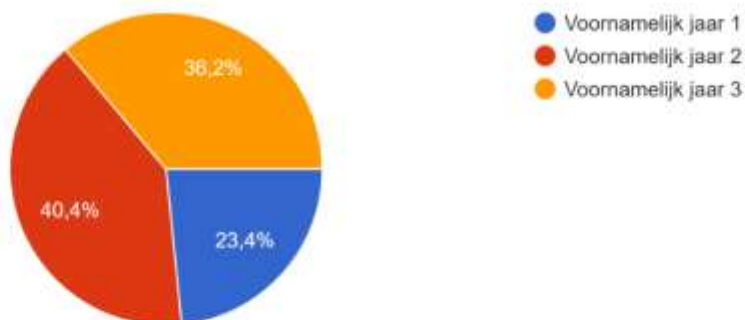
RESULTATEN VRAGENLIJST LEERKRACHTEN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Hoe lang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO	Onder welke categorie voelt u zich specialist	Balsporten	Gymnastiek	Ritmisch bewegen	Atletiek	Verdediging- en gevechtssporten	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	Denksporten en andere	Kies één onderwerp die u liever niet geeft	Verklaar
5-10 jaar	Balsporten	3	2	2	3	1	2	3	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
5-10 jaar	Atletiek	3	2	1	3	2	2	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
0-2 jaar	Gymnastiek	2	3	1	3	2	2	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
5-10 jaar	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	3	3	1	3	2	3	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	3	3	1	3	1	3	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
5-10 jaar	Gymnastiek	2	3	2	2	2	2	1	balsporten	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Ritmisch bewegen	1	3	3	2	1	2	2	Gevechtssport	te weinig voorkennis
5-10 jaar	Balsporten	3	2	1	3	2	3	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	3	2	1	1	2	Gymnastiek	Niet meer geschikt vr onsportieve lin in BSO
10 jaar of meer	Atletiek	3	2	2	3	2	2	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Atletiek	3	2	3	3	1	2	1	Verdediging	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Gymnastiek	3	3	1	3	1	2	1	ritmiek/dans	te vermoeiend
5-10 jaar	Atletiek	3	2	3	3	2	2	3	Voetbal	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	3	2	3	3	3	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Gymnastiek	1	3	2	2	1	2	1	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Atletiek	2	2	1	3	2	3	1	ritmiek/dans	Te weinig ritmisch en muzikaal talent ine ontwikkeling in die hersenzone.
10 jaar of meer	Ritmisch bewegen	3	3	3	3	3	3	3	Gevechtssport	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	1	3	1	2	3	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	1	1	1	2	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	denksporten en andere	3	1	1	2	1	3	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
5-10 jaar	Balsporten	3	2	1	3	1	3	3	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	1	2	2	2	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	3	1	2	1	2	1	ritmiek/dans	Te veel voorbereidingswerk
0-2 jaar	Balsporten	3	2	1	2	3	2	1	ritmiek/dans	te weinig leermiddelen beschikbaar
5-10 jaar	Balsporten	3	3	2	2	3	2	2	ritmiek/dans	eerder niet zo ritmisch en wat onzeker in deze discipline
10 jaar of meer	Balsporten	3	1	2	2	1	2	1	gymnastiek	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	Balsporten	3	2	1	3	3	2	1	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
2-5 jaar	Ritmisch bewegen	3	2	3	3	2	3	3	verdedigingsport	te weinig voorkennis
0-2 jaar	Balsporten	3	3	1	3	1	2	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
5-10 jaar	Balsporten	3	3	1	3	2	3	2	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
2-5 jaar	Balsporten	3	2	1	3	1	2	3	ritmiek/dans	te weinig voorkennis
0-2 jaar	Balsporten	3	2	1	3	2	2	1	ritmiek/dans	Schaamte moest het misgaan
0-2 jaar	Gymnastiek	3	3	3	2	1	1	1	individuele sporten	te weinig voorkennis
10 jaar of meer	verdedigings- en gevechtssporten	2	3	2	2	3	3	2	balsporten	zelf het minst handige in

Bijlage 3: Resultaten vragenlijst toekomstige leerkrachten LO

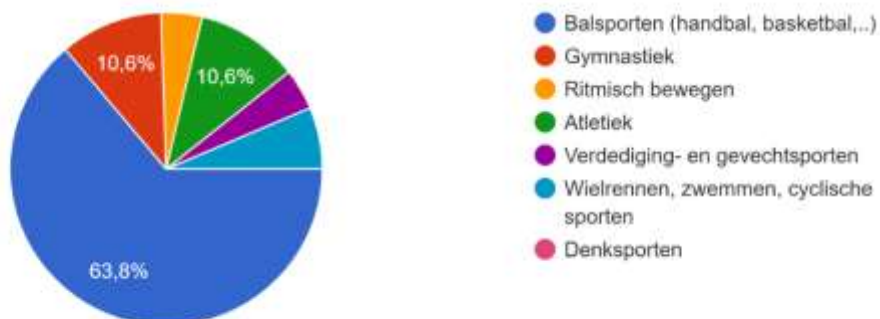
In welk opleidingsjaar zit je?

47 antwoorden



Onder welke categorie voel je je specialist?

47 antwoorden

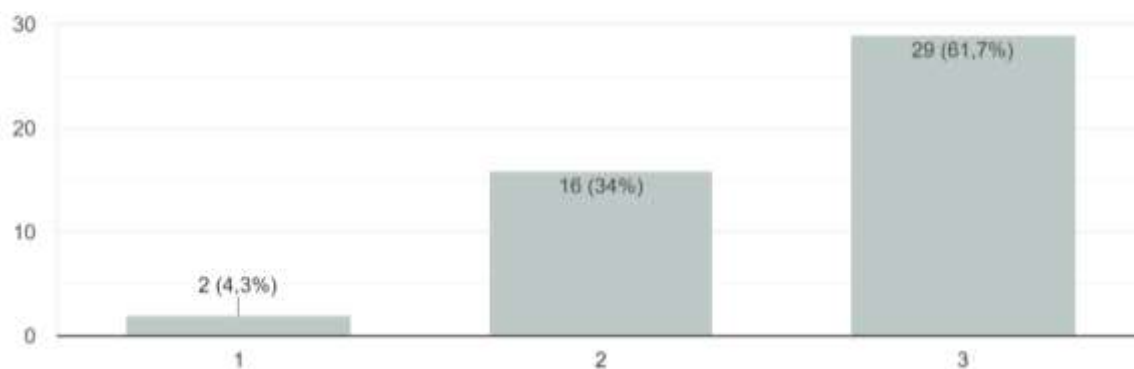


Eigen mening

Driepuntenschaal; 1= niet graag, 2= graag, 3= super graag

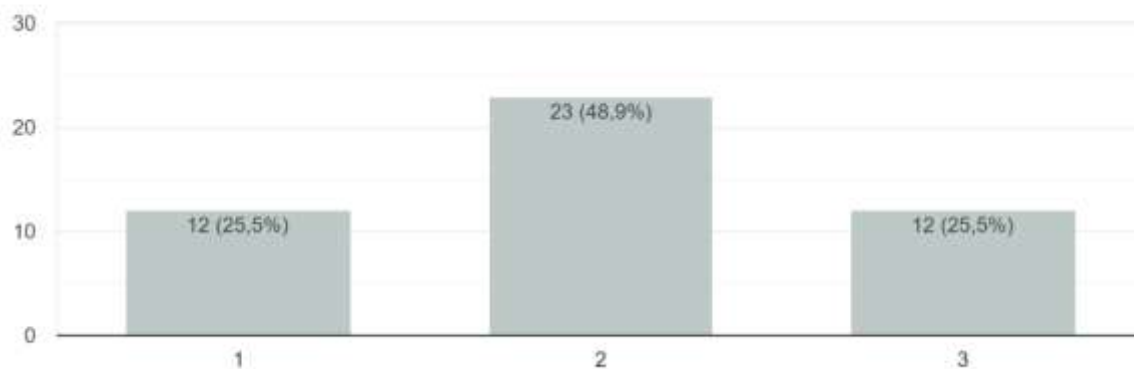
Balsporten (handbal, basketbal,...)

47 antwoorden



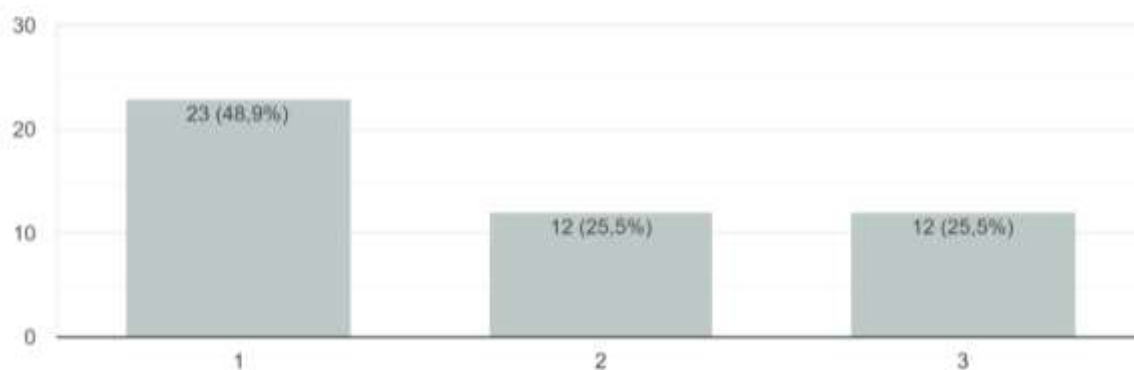
Gymnastiek

47 antwoorden



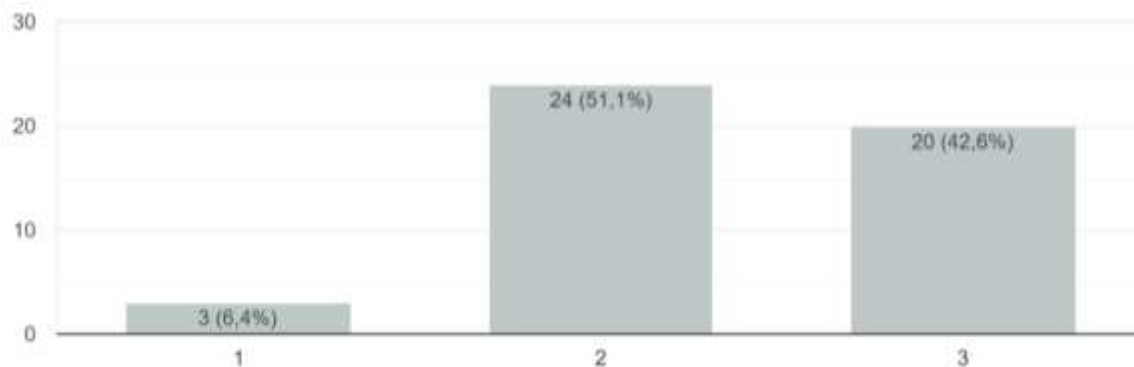
Ritmisch bewegen

47 antwoorden



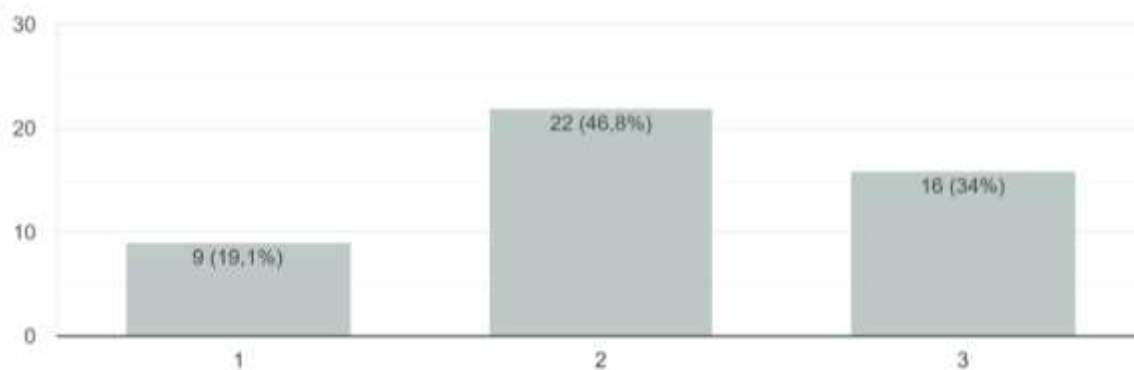
Atletiek

47 antwoorden



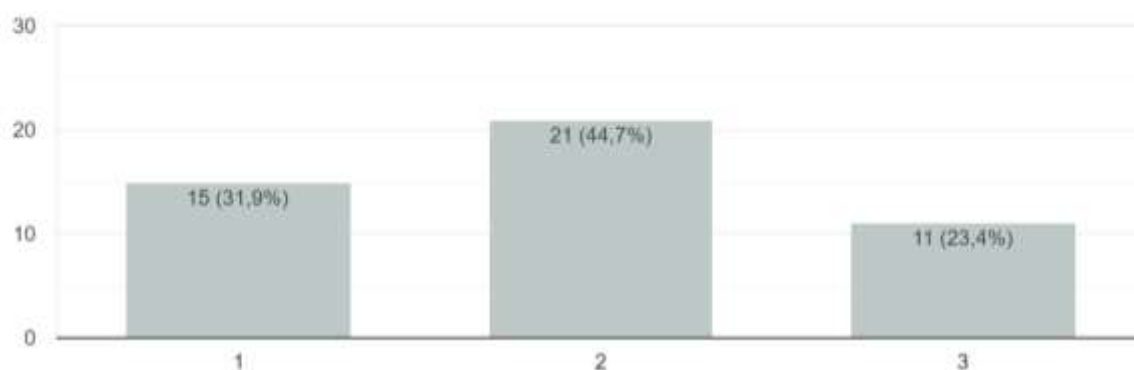
Verdediging- en gevechtssporten

47 antwoorden



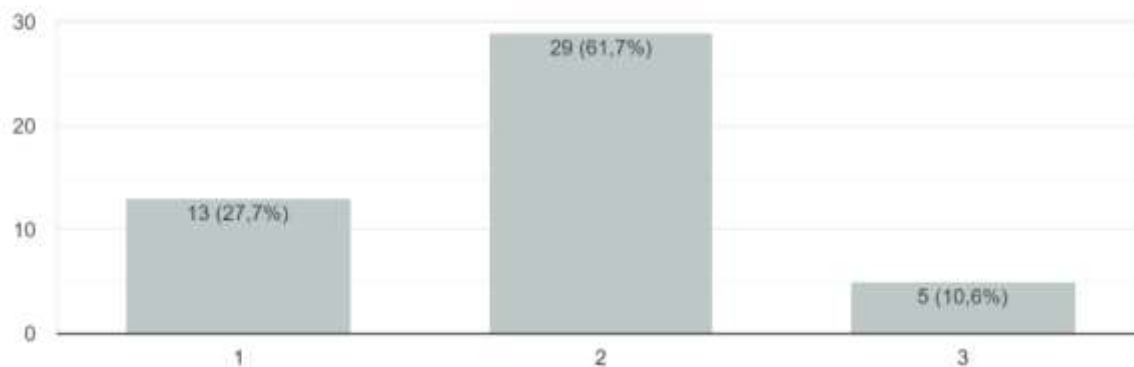
Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten

47 antwoorden



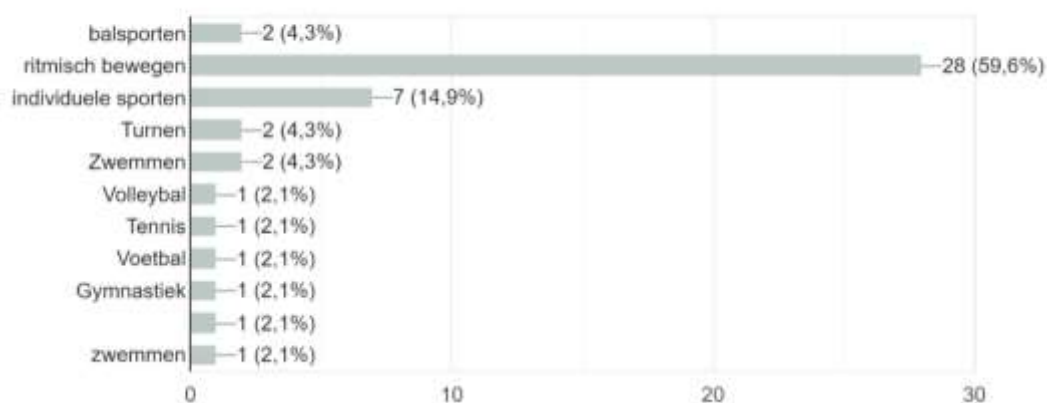
Denksporten

47 antwoorden



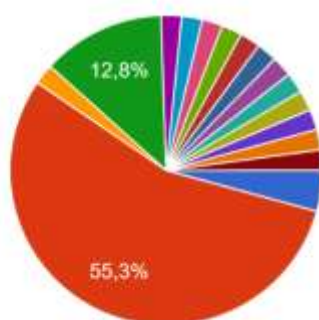
Kies één onderwerp die u liever niet geeft.

47 antwoorden



Verklaar

47 antwoorden



- Te weinig leermiddelen beschikbaar
- te weinig voorkennis
- te vermoeiend
- te veel voorbereidingswerk
- Te technisch voor veel leerlingen du...
- totaal niet interessant
- Zelf niet super goed.
- Niet leuk.

▲ 1/2 ▼

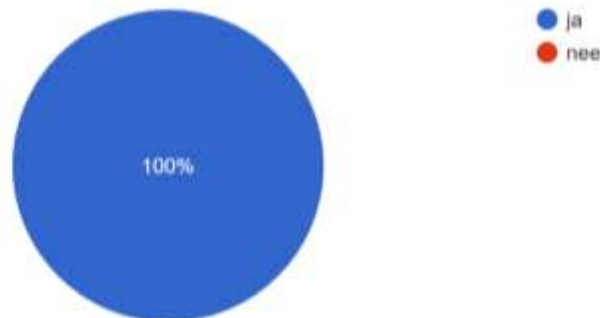
RESULTATEN VRAGENLIJST TOEKOMSTIGE LEERKRACHTEN LO

In welk opleidingsjaar zit je?	Onder welke categorie voel je je specialist?	Balsporten (handbal, basketbal,...)	Gymnastiek	Ritmisch bewegen	Atletiek	Verdediging- en gevechtsporten	Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	Denksporten	Kies één onderwerp die u liever niet geeft.	Verklaar
Vooramelijk jaar 1	Ritmisch bewegen	2	2	3	3	1	1	2	individuele sporten	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	3	2	2	2	2	individuele sporten	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	2	2	2	1	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	3	1	3	3	3	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	2	2	1	1	1	1	1	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	2	3	2	2	1	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	3	3	3	3	ritmisch bewegen	Geen ritmegevoel
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	3	1	1	2	ritmisch bewegen	te veel voorbereidingswerk
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	2	3	1	3	1	Turnen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 1	Gymnastiek	2	3	3	3	2	2	2	Voetbal	Niet goed in
Vooramelijk jaar 1	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	3	1	3	1	2	Zwemmen	te vermoeid
Vooramelijk jaar 2	Ritmisch bewegen	1	3	3	2	3	2	1	balsporten	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	2	3	1	3	2	individuele sporten	ledere leerling moet individueel begeleid worden op zijn niveau
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	3	2	2	3	2	individuele sporten	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	3	2	1	3	1	individuele sporten	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	2	2	2	2	2	individuele sporten	Groot niveau verschil - differentiatie noodzakelijk en veel werk
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	2	2	2	1	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	1	2	3	1	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	2	2	2	3	2	2	1	ritmisch bewegen	te veel voorbereidingswerk
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	3	2	2	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	2	2	1	1	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Gymnastiek	3	3	3	2	2	1	1	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	3	1	2	1	1	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Atletiek	3	2	1	3	1	2	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	3	2	1	2	1	2	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Verdediging- en gevechtsporten	2	2	1	2	2	3	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 2	Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	2	3	1	3	3	3	3	ritmisch bewegen	Vele leerlingen (vsm) jongens) vnden dit verschnikkelijk
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	2	1	1	2	2	2	2	ritmisch bewegen	Te weinig leermiddelen beschikbaar
Vooramelijk jaar 2	Atletiek	2	2	1	3	2	3	2	Tennis	te veel voorbereidingswerk
Vooramelijk jaar 2	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	3	3	3	2	1	2	Zwemmen	Niet leuk.
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	2	1	3	2	2	2	3	Atletiek (organisatorisch: op stageplaats vaak	Te weinig leermiddelen beschikbaar
Vooramelijk jaar 3	Gymnastiek	2	3	2	2	2	2	2	balsporten	Stemgeluid is niet goed genoeg + kan het zelf niet super
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	3	2	3	2	2	Gymnastiek	Minste inhoudelijk expert over
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	1	3	2	3	1	1	individuele sporten	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	3	3	3	3	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	2	3	2	1	ritmisch bewegen	totaal niet interessant
Vooramelijk jaar 3	Atletiek	2	2	2	3	2	2	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 3	Atletiek	2	1	1	3	3	2	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	2	1	3	2	1	2	ritmisch bewegen	te veel voorbereidingswerk
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	2	1	1	2	1	3	2	ritmisch bewegen	Zelf geen ritme hebben
Vooramelijk jaar 3	Verdediging- en gevechtsporten	2	2	1	3	1	3	2	ritmisch bewegen	Zelf geen ritme hebben
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	2	2	1	2	2	1	2	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 3	Gymnastiek	3	3	1	2	2	2	2	ritmisch bewegen	te veel voorbereidingswerk
Vooramelijk jaar 3	Atletiek	1	3	1	3	3	3	3	ritmisch bewegen	te weinig voorkennis
Vooramelijk jaar 3	Gymnastiek	2	1	2	2	2	2	2	Turnen	Zelf niet super goed.
Vooramelijk jaar 3	Wielrennen, zwemmen, cyclische sporten	2	3	2	3	2	3	3	Volleybal	Te technisch voor veel leerlingen dus te weinig voldoening
Vooramelijk jaar 3	Balsporten (handbal, basketbal,...)	3	3	2	2	2	2	1	zwemmen	te weinig voorkennis

Bijlage 4: Resultaten testfase 1: dag van de leerkracht LO

Zou u het e-book zelf gebruiken tijdens de lessen?

11 antwoorden



Wat vindt u van het concept?

11 antwoorden

Tof
Zeer leuk
Als je weinig inspiratie hebt kan het zeer bruikbaar zijn!
Leuk
Zeker bruikbaar voor de leerlingen om er zelf mee aan de slag te gaan
Leuk idee
Prima als start, indien je niet zo onderlegd bent.
Heel fijn!
Leuk bedacht en praktisch (mits i-net)
Leuk aanbod

Hieronder kan u enkele opmerkingen noteren.

6 antwoorden

Iets uitdagender, blauw moeilijk leesbaar, hoofdmenu zou handig zijn
Uitdagender
Mag iets gebruiksvriendelijker
Knop om terug te gaan. Linken niet in het blauw maar in het wit.
Blauw op blauw is moeilijk leesbaar
Jongens doen graag kracht ' tabata.

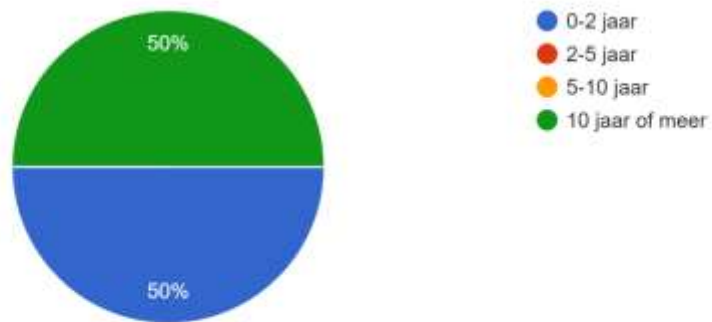
RESULTATEN VRAGENLIJST DAG VAN DE LEERKRACHT LO

Tijdstempel	Zou u het e-book zelf gebruiken tijdens de les?	Wat vindt u van het concept?	Hieronder kan u enkele opmerkingen noteren.
12/11/2018 11:49:12	ja	Zeer leuk	
12/11/2018 11:49:38	ja	Als je weinig inspiratie hebt kan het zeer bruikbaar zijn!	
12/11/2018 11:49:50	ja	Leuk	iets uitdagender, blauw moeilijk leesbaar, hoofdmenu zou handig zijn
12/11/2018 11:49:56	ja	Zeker bruikbaar voor de leerlingen om er zelf mee aan de slag te gaan	
12/11/2018 11:50:13	ja	Leuk idee	Uitdagender
12/11/2018 11:50:15	ja	Tof	
12/11/2018 11:50:30	ja	Prima als start, indien je niet zo onderlegd bent.	Mag iets gebruiksvriendelijker
12/11/2018 11:50:56	ja	Heel fijn!	Knop om terug te gaan. Linken niet in het blauw maar in het wit.
12/11/2018 11:51:06	ja	Leuk bedacht en praktisch (mits i-net)	
12/11/2018 11:51:31	ja	Tof	Blauw op blauw is moeilijk leesbaar
12/11/2018 11:51:58	ja	Leuk aanbod	Jongens doen graag kracht ' tabata.

Bijlage 5: Resultaten kwalitatieve enquête

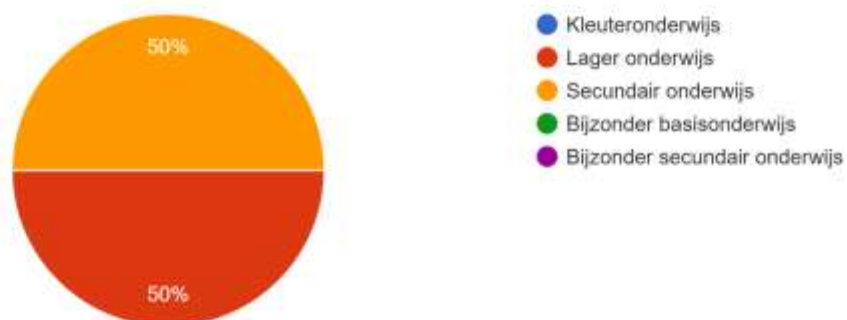
Hoelang bent u tewerkgesteld als leerkracht LO?

4 antwoorden



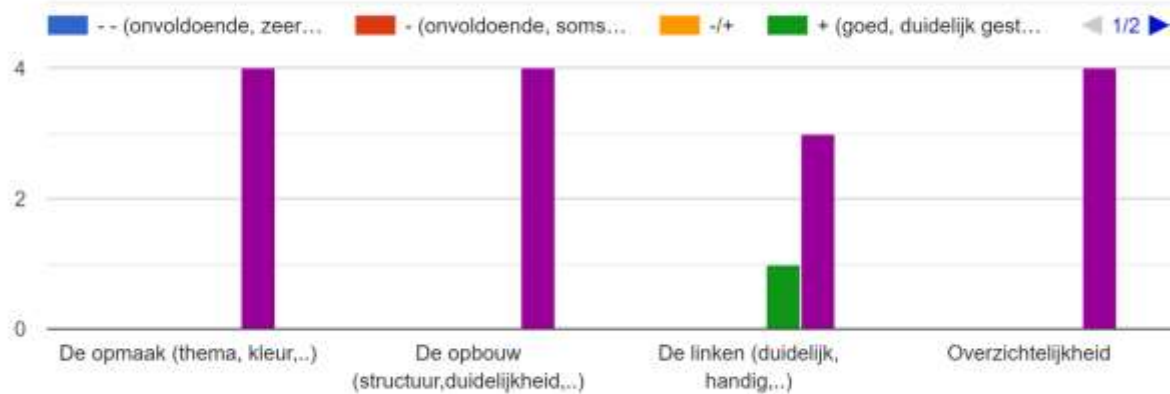
U geeft vooral les in het

4 antwoorden



Digi-dansboek: het e-book

Lay out



Lay out - mening

4 antwoorden

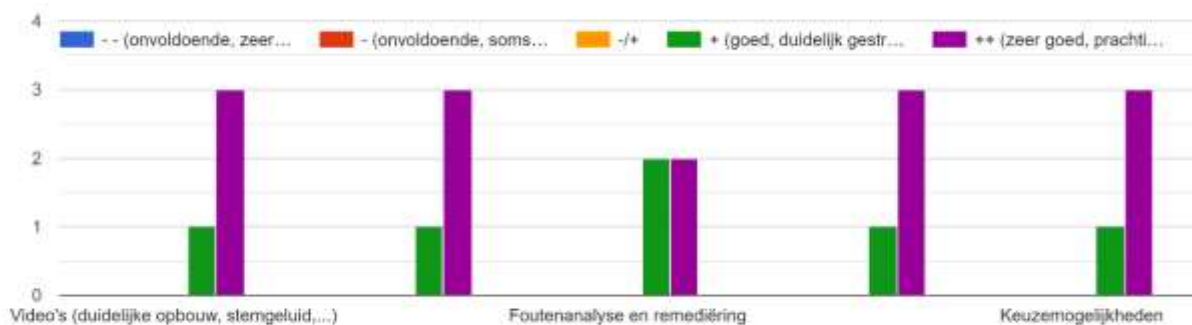
Zeer leuke en duidelijk lay-out. Geen overbodige tekst waardoor het vlot leest en men uitgenodigd wordt om de filmpjes te bekijken.

zie mail

Mooi gedaan!

Zeer goede lay-out. De handleiding maakt de werking van het E-book erg duidelijk. Alle onderdelen worden goed uitgelegd. Het E-book is gemakkelijk in gebruik.

Inhoud



Inhoud - mening

3 antwoorden

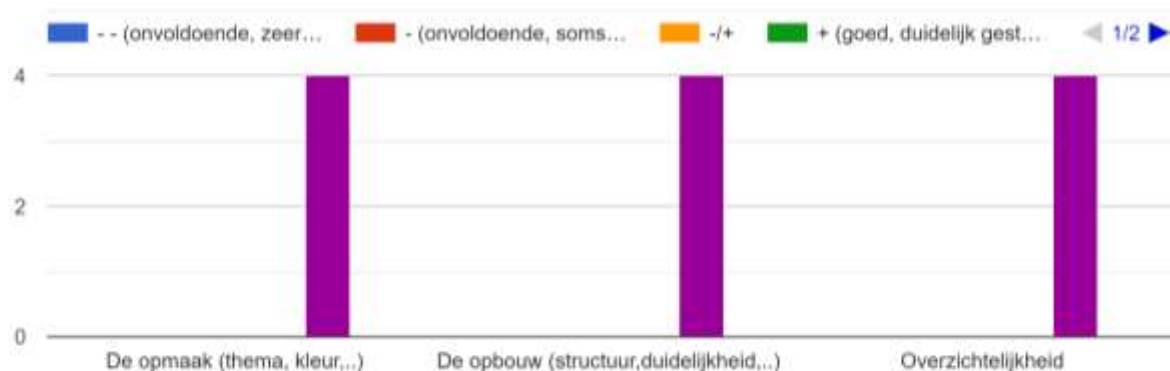
De video's zijn van goede kwaliteit met een duidelijke stemvolume en muziek op de achtergrond. Minpuntje; filmpjes zijn op twee verschillende plaatsen gemaakt + wisselpas zou voor de chassé moeten komen in het E-book aangezien men eerst de wisselpas moet kunnen voordat men de chassé kan aanleren. Er worden telkens enkele mogelijkheden aangeboden tot uitbreiding zodat iedere leerkracht een andere dans kan creëren ondanks ze hun inspiratie uit hetzelfde boek halen.

Mssn algemene foutanalyse als kinderen moeite hebben met het ritme te horen. Een stap terug zetten in het leerproces om beter het ritme te leren horen. Dit is vaak ook de reden dat het lkr afschrikt. Omdat ze het zelf het ritme niet horen/vastkrijgen.

Zeer duidelijke instructiefilmpje. Geen overload aan informatie maar to the point. De foutanalyse focust op een paar kernpunten. Wat het werken op zelfstandige basis van de leerling haalbaar maakt. Het gebruik van digitale ondersteuning in het leerproces is hier zeer goed toegepast.

Digi-dansboek: de handleiding

Lay out



Lay-out mening

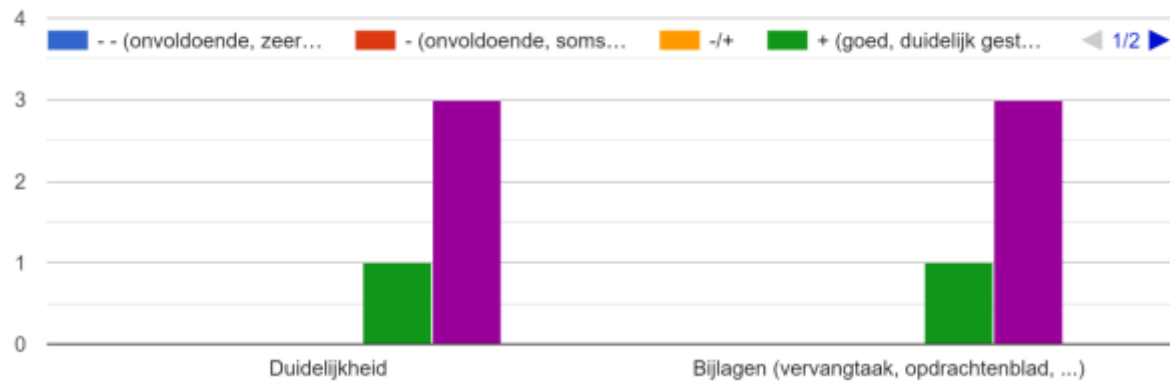
3 antwoorden

Zeer handig om te gebruiken. Voor mij persoonlijk was het niet nodig maar dit is zeer handig voor leerkrachten die niet goed zijn met gebruik van ICT.

zie mail

Alle onderdelen van het E-book worden duidelijk uitgelegd.

Inhoud



Inhoud - mening

3 antwoorden

Veel duidelijker kan het niet worden. De bijgevoegde vervangtaak is zeer slim bedacht zodat ook leerlingen aan de kant met dans bezig kunnen zijn en zo toch een zinvolle invulling hebben tijdens de les LO.

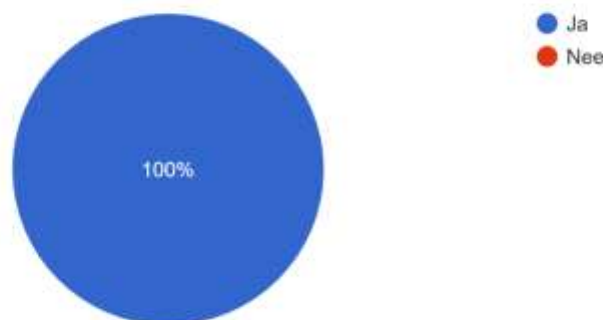
zie mail

Het E-book wijst zich eigenlijk van zelf uit. De uitleg over de verschillende manieren waarop je het E-boek kan gebruiken, samen met de evaluaties en de vervangtaak zijn een echte meerwaarde.

Eindbeoordeling

Vindt u het digi-dansboek een meerwaarde binnen het onderwijs?

4 antwoorden



Waarom?

4 antwoorden

Dansen is één van de moeilijker sporten om te geven. Wanneer men naast de geschreven dans ook een visueel beeld heeft van hoe de beweging er uit moet zien wordt het voor de leerkracht ook veel duidelijker en makkelijker om dit over te brengen naar de leerlingen.

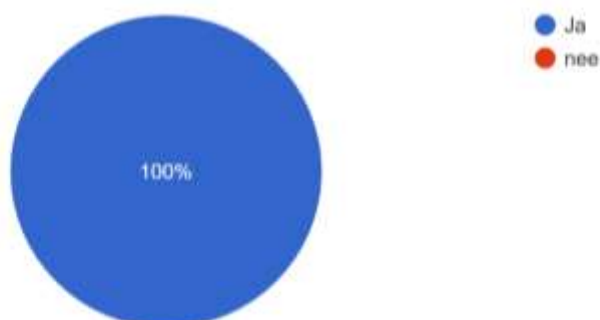
Ondanks dat ik het zelf nog niet echt integreer in mijn lessen, is dit onvermijdelijk de toekomst. Het kan ook de klassieke kijkwijzer vervangen.

Leerkrachten slaan meestal het lesonderwerp dans over omdat ze hier zelf weinig tot geen ervaring in hebben of te weinig inspiratie. Dit is dus een enorm hulpmiddel

Hoewel ik wel ritmegevoel heb is het geven van een dansles nog iets heel anders. Het E-book en de bijhorende instructiefilmpjes zijn dan ook het ideale hulpmiddel om mij te ondersteunen als leerkracht. Dit is een zeer mooi eindwerk waarin aan alle aspecten gedacht is zoals: inspelen op de interesses van de leerlingen, zelfstandig leren en evalueren + wat te doen met gekwetste leerlingen.

Zou u het digi-dansboek gebruiken?

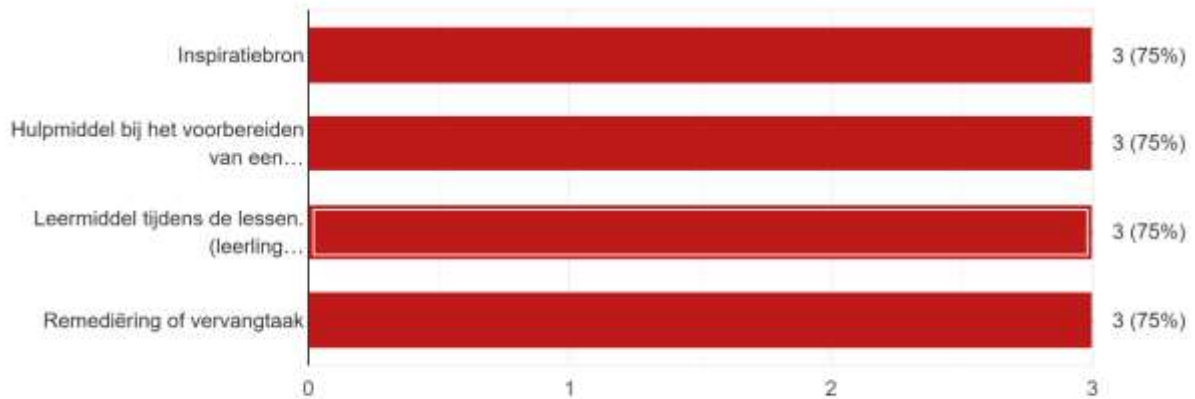
4 antwoorden



Het gebruik van het digi-dansboek

Ik zou het gebruiken als ...

4 antwoorden



Indien u nog een opmerking heeft omtrent het e-book of handleiding kan u deze hier noteren.

2 antwoorden

Zeer leuk gedaan. Mits enkele super kleine aanpassingen kan dit een gat in de markt zijn voor leerkrachten LO die moeite hebben met dans te geven.

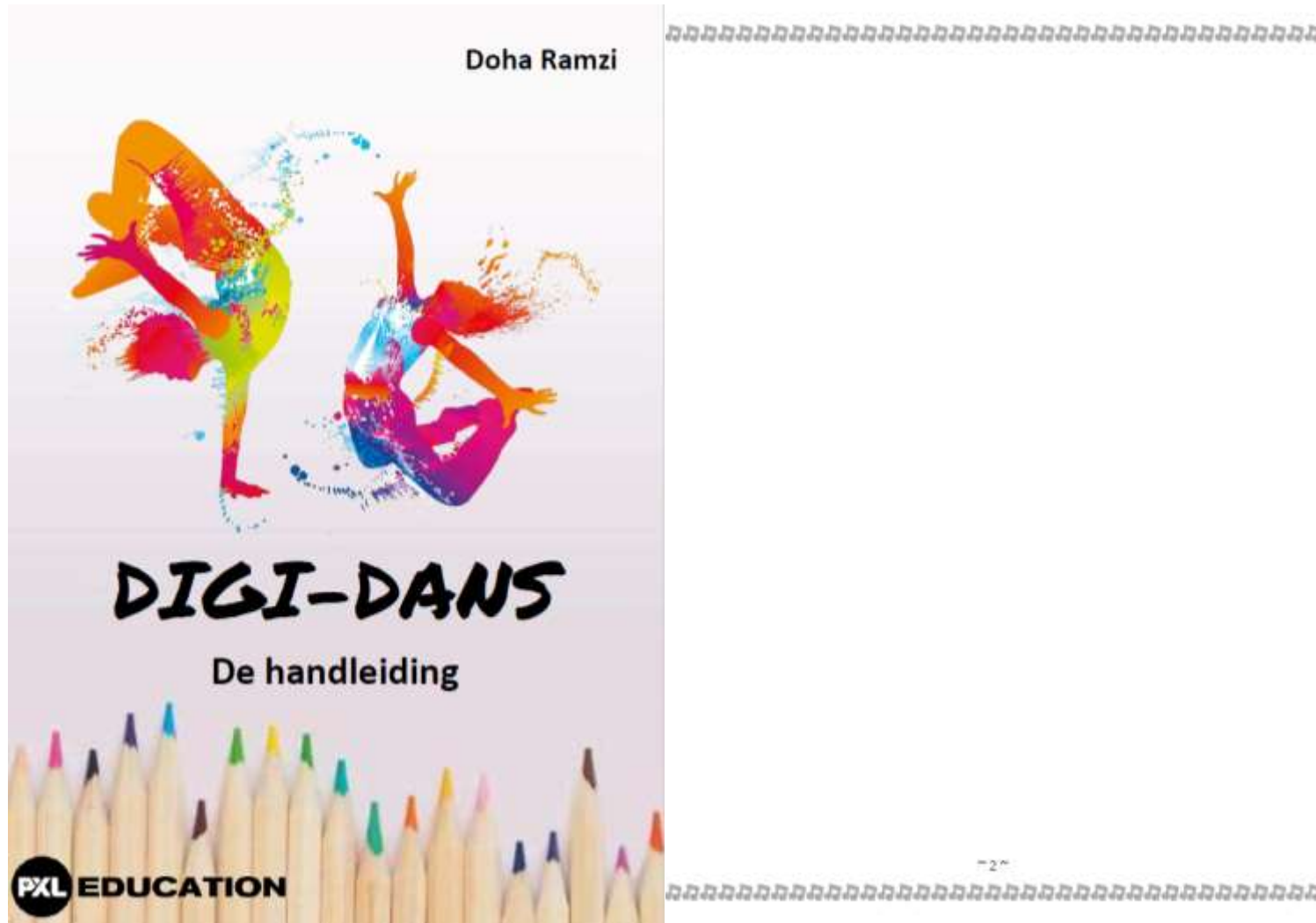
opnieuw, zie mail (die had ik eerst gestuurd voor ik hieraan begon)

Wilt u op de hoogte gehouden worden en het digi-dansboek toegestuurd krijgen?

4 antwoorden



Bijlage 6: Handleiding Digi-dansboek





*We dance for laughter,
we dance for tears,
we dance for madness,
we dance for fears,
we dance for hopes,
we dance for screams,
we are the dancers,
we create the dreams.*

- Albert Einstein



~ 3 ~

Voorwoord

Het dans e-book is een informatiebron en leermiddel voor leerkrachten en leerlingen. Het bevat meerdere video's alsook dansbeschrijvingen en tips. Ik heb tijdens de lessen dans op de PXL gemerkt dat ritmiek niet het lievelingsvak was van iedereen. Het was een gevreesd onderwerp voor stage. Tijdens mijn stage kreeg ik dan weer van mentoren te horen dat ze dans liever niet gaven. Ze meldden dat ze er te weinig kennis over hadden of dat ze niet wisten wat ze het best met hun klassen konden doen. Als studente lichamelijke opvoeding en biologie kreeg ik de lessen aerobics niet. Hier krijg je te leren hoe je een dansspasje opbouwt. Het stond wel in een beschrijving, maar een beeld zegt meer dan duizend woorden. Met dit in het achterhoofd ben ik begonnen aan een onlineboek met zowel beschrijvingen als beelden.

Mijn motivatie was zeer hoog bij het beginnen schrijven van dit boek. Het was echter niet gemakkelijk om alles in de beperkte tijd rond te krijgen. Filmmateriaal, maar ook accommodatie zoeken bleek moeilijker te verlopen dan verwacht. Het was veel om op een korte periode te doen.

Als laatste wil ik volgende personen bedanken. *Yanik De Wolf* medestudente, junior-collega en vriend. Een persoon die mijn visie begreep, mij steunde en mij hielp doorheen dit proces. *Inge Joosen* promotor en lector dans. Ze hielp me bij de beschrijvingen en de opbouw van de dans en ondersteunde dit project. Bedankt aan alle leerkrachten, leerlingen, mentoren en lectoren die mijn eerste versies beoordeelde waardoor ik steeds kon groeien.

Doha Ramzi

-06-2019, Hasselt

~ 4 ~





Inleiding

Dans/ritmiek is een onderdeel binnen lichamelijke opvoeding met een hoop voorbereidingswerk. Het zoeken van dansspaties, een danscombinatie maken, de juiste muziek zoeken, de opbouw opzoeken,... Er komt heel wat bij kijken.

Voor de leerkrachten die de uitdaging aangaan, presenteer ik u het digi-dansboek. Het boek is gemaakt om leerkracht zijn voorbereidingswerk te verminderen. Het boek bestaat uit verschillende onderdelen; danspassen, danscombinaties, dansvarianten en dansstijlen. Met deze informatie kan de leerkracht op een vereenvoudigde manier een danscombinatie creëren of een reeds gemaakt voorbeeld gebruiken.

Bij het e-book is er een handleiding gemaakt. Deze helpt u bij het gebruik van het digi-dansboek. De handleiding weergeeft waar u alles in vindt op het digi-boek alsook geeft het u tips over hoe het boek te gebruiken in een klas. Als laatste vindt u in de handleiding een vervangtaak met verbeterleutel.

INHOUDSOPGAVE

Algemene indeling.....	7
Indeling titelblad.....	8
Indeling leergang.....	9
Indeling Danscombinatie, dansvarianten en dansstijlen.....	10
E-book als informatiebron.....	11
Leergangen/danspassen.....	11
Danscombinaties.....	11
Dansvarianten.....	12
Footroics.....	12
Bodydrum.....	12
Powerfit.....	12
Dansstijlen.....	12
Optie 1: E-book als voorbereidingswerk.....	13
Optie 2: leerkracht-gestuurd.....	13
Optie 3: leerling-gestuurd tijdens de les.....	14
Optie 4: E-book als remediering of vervangtaak.....	15
Remediering.....	15
Vervangtaak.....	15
Bijlage 1: opdrachtenblad (leeg).....	16
Bijlage 2: QR-code voor de klas.....	17
Bijlage 3: vervangtaak.....	18
Bijlage 4: vervangtaak verbeterleutel.....	23
Bronnen informatie.....	28
bronnen afbeeldingen.....	28





Het E-book

ALGEMENE INDELING



① - Titel

In de gekleurde rechthoek vindt u altijd de titel van de pagina. Sommige pagina's geven informatie omtrent dans, andere geven informatie omtrent één specifieke danspas.

② - De leerlijnen

We kunnen de danspassen of ook wel leergangen genoemd opdelen in vier groepen. Deze vier groepen noemen we de vier leerlijnen. Deze vier leerlijnen; march, step touch, touch step en bounce worden verder uitgewerkt in het boek. Iedere leergang wordt dus gebaseerd op zo een leerlijn.

③ - Schema

Om een zo duidelijk mogelijk beeld te geven hebben we de leerlijnen in een schema gegoten. Dit vormt op zijn beurt de basis van het boek.

INDELING TITELBLAD



① - Titel

De leerlijn of het thema wordt hier genoemd. Zo weet men meteen onder welk onderwerp men aan het zoeken is.

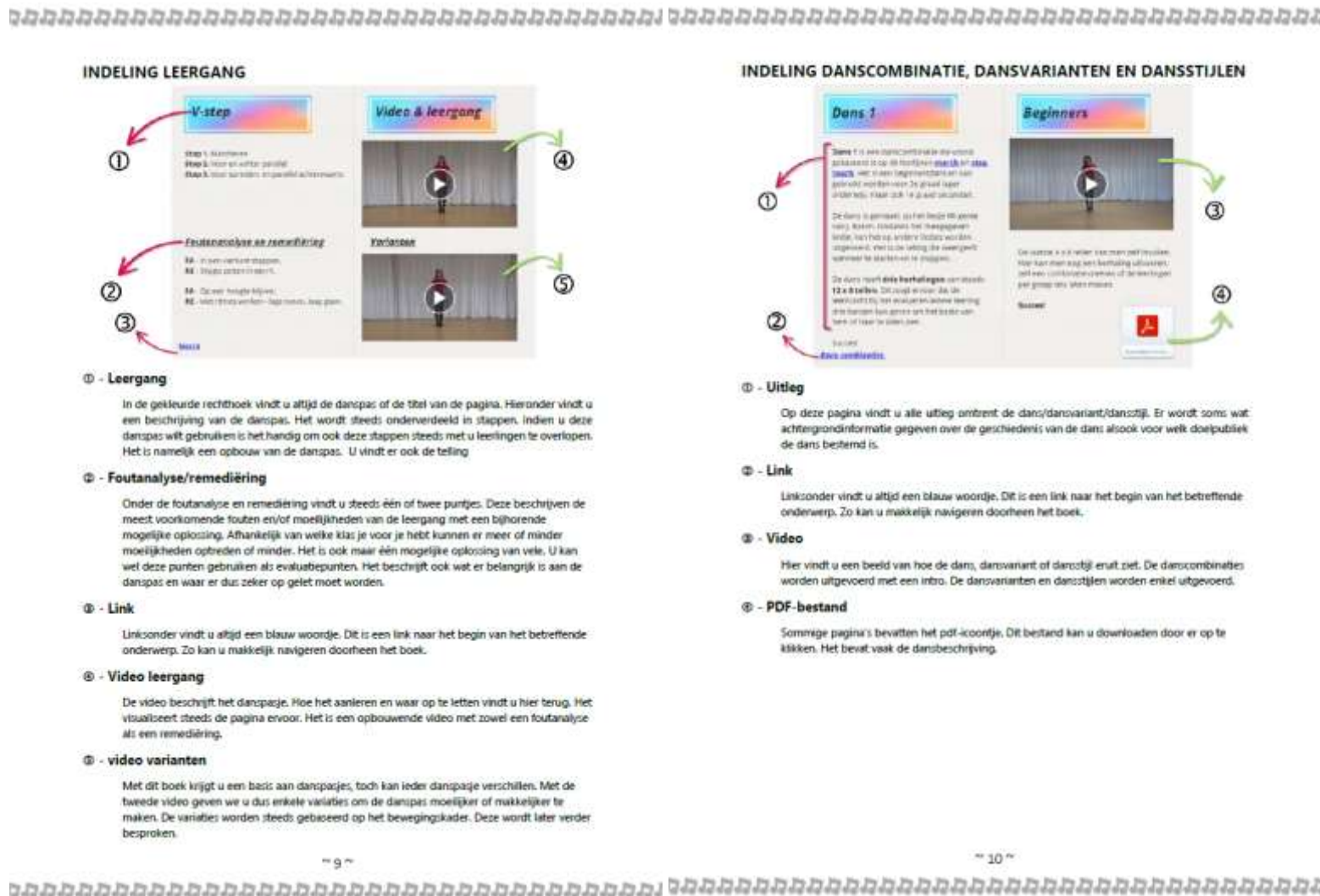
② - De leergangen

We kunnen de danspassen of ook wel leergangen genoemd opdelen in vier groepen. Deze vier groepen noemen we de vier leerlijnen. Deze vier leerlijnen; march, step touch, touch step en bounce worden verder uitgewerkt in het boek. Iedere leergang wordt dus gebaseerd op zo een leerlijn.

③ - Schema

Om een zo duidelijk mogelijk beeld te geven hebben we de leerlijnen gegoten in een schema. Dit vormt op zijn beurt de basis van het boek.







Gebruik als leerkracht

E-BOOK ALS INFORMATIEBRON

Bij het maken van een les dans/ritmiek komt veel voorbereidingswerk kijken. Eerst is het zoeken naar welke dansstijl, welke moeilijkheidsgraad, individueel of per twee laten dansen en zelfs zoeken naar verschillende dansspasjes. Hierbij speelt het e-book een grote rol. Het helpt de leerkracht om zijn keuzes gemakkelijker te maken met duidelijke voorbeelden.

Leergangen/danspassen

Er zijn meerdere leergangen per leerlijn. Deze leergangen zijn gebaseerd op een basispas. Hierbij worden de stappen van de leergang weergegeven, alsook een foutanalyse met bijhorende remediering. De instructievideo's zorgen ervoor dat de leerkracht te zien krijgt hoe hij/zij een bepaald danspasje zijn of haar leerlingen kan aanleren. Zelf kan de leerkracht kiezen welke dansspasjes aan elkaar worden gezet om zo een combinatie te vormen. Als laatste worden er ook enkele varianten voorgelegd. Deze zijn gebaseerd op het bewegingskader.

Het bewegingskader bestaat uit vier groepen waar men steeds op kan variëren; lichaam, ruimte, tijd en kracht. Hieronder vindt u een onderverdeling. De varianten op een bepaalde danspas kunnen steeds één of meerdere aanpassingen hebben uit dit kader. Het kan ervoor zorgen dat een danspas eenvoudiger wordt of juist complexer.

Lichaam	Ruimte	Tijd	Kracht
<ul style="list-style-type: none"> • De armen en handen • De benen • Het hoofd • De romp 	<ul style="list-style-type: none"> • De ruimte rondom de danser • De hoogte van de danser • De breedte van de danser • De diepte van de danser 	<ul style="list-style-type: none"> • De snelheid van de dans • De duur van de dans • De rustmomenten • De pauzes 	<ul style="list-style-type: none"> • De kracht van de dans • De zwaarte van de dans • De lichte dans • De zware dans

Danscombinaties

De twee danscombinaties kunnen gebruikt worden tijdens de lessen. Hier kan de leerkracht nog vrij kiezen welke muziek er aan wordt toegevoegd. De danscombinaties staan ter beschikking met een bijhorende dansbeschrijving. In de dansbeschrijving vindt u een onderverdeling van tellen, blokken, richting, timing en de arm- en beenbewegingen. U zal twee danscombinaties vinden. Een dans voor beginners en een dans voor gevorderden. In het boek vindt u voor welk jaar ze algemeen dienen. Hierbij wil ik melden dat de gevorderde dans ook kan gebruikt worden bij jongere kinderen. De leerkracht kan zich afstemmen op zijn/haar doelgroep.



~ 11 ~

Dansvarianten

Iedere doelgroep is anders alsook iedere leerkracht. Een les verloopt goed als beide partijen tevreden zijn met het onderwerp. Er zijn groepen en leerkrachten die dans over het algemeen niet zien zitten. In dit geval kan u het gedeelte dansvarianten raadplegen. Dit is een deel in het boek waarbij er drie varianten ter beschikking wordt gesteld.

Footrobics

U vindt als eerst de variant footrobics. Veralgemeend zou dit geschikt zijn voor de doelgroepen met mannelijke voetballers, toch kan dit interessant zijn voor een klas met meisjes of een mix als een variatie op de lessen. Het kan hiernaast een aanvulling zijn op de lessen balvaardigheid. Hierdoor heb ik twee beschrijvingen opgemaakt. Eén is gericht op balvaardigheid de bal wordt individueel immers veel meer geraakt dan een gewoontje les voetbal. Herhalen baart kunst. Als tweede beschrijving vindt u een combinatie waarbij er meer gefocust wordt op het ritmische gedeelte.



Bodydrum

Als tweede vindt u twee combinaties ontrent bodydrum. Dit is een leuke variant, u heeft geen muziek of bollen nodig. De muziek komt vanuit de groep zelf. Het kan gebruikt worden tijdens de lessen alsook een opendeurdag of workshop. U vindt twee beschrijvingen. Beide kunnen met eigen inspiratie moeilijker of makkelijker gemaakt worden.



Powerfit

Powerfit komt voort uit de fitness. Het zijn steeds challenges gebaseerd op een bepaalde spiergroep. De twee die u vindt zijn voorbeelden. Er worden maandelijks nieuwe verzinnen of ontworpen. Deze zijn meestal beschikbaar op youtube. Hiernaast zou u ook tabata-lessen kunnen organiseren. Deze worden vaker en vaker gebruikt in de sportscholen.



Dansstijlen

Dans kent verschillende stijlen. Leerlingen krijgen steeds meer interesse hierin doordat ze het wel hebben gezien, maar nog nooit zelf geprobeerd hebben. Hierbij presenteert het boek u drie initiaties. Dit zijn steeds korte combinaties die op één of twee lessen gegeven kunnen worden. De drie stijlen die u gepresenteerd worden zijn salsa, disco en breakdance. Men kan na enkele lessen de drie aan elkaar zetten indien men de muziek ervoor mengt. Initiatie breakdance kan ook nog worden uitgebreid met behulp van het dans e-book – breakdance edition. Deze is door een medestudent en zelf ook bboy samengesteld.



~ 12 ~





E-book voor gebruik

Optie 1: E-book als voorbereidingswerk

De eerste optie is om het boek enkel als informatiebron te gebruiken. De leerkracht bereid thuis of tijdens zijn vrije uren zijn dans voor met de bijhorende danspasjes. Tijdens de les worden deze dan aangeleerd. Herhaling is belangrijk alsook de volgorde.

1. Beweging enkel met de **BENEN**.
2. Beweging benen + **ARMBEWEGING**
3. Beweging benen + armen + **RICHTINGSVERANDERING** (indien van toepassing)

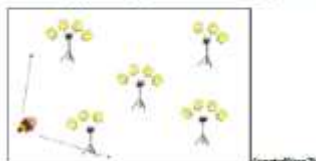
Houd tijdens het aanleren van de dans rekening met de aangegeven foutanalyse en remediering. Dit zijn veel voorkomende fouten. De organisatievorm die men best gebruikt vindt u hieronder



Optie 2: leerkracht-gestuurd

Voor optie twee zijn er enkele tablets nodig (afhankelijk van het aantal leerlingen). Bij optie twee geeft de leerkracht opdrachten aan de leerlingen. Hierbij bepaald de leerkracht welke danspasjes er worden gebruikt, welke pagina's in het boek worden verwerkt en welke groepsindeling er zal zijn. Hieronder een stappenplan.

1. Op voorhand zorgt de leerkracht ervoor dat enkele tablets met het e-book klaar staan.
2. Leerkracht leert de leerlingen een intro aan van bv. 2x 8 tellen. (zie opstelling 1)
3. Leerkracht verdeelt de klas in groepjes van 3-4.
4. Ieder groepje krijgt een tablet met een bijhorende ingevulde opdrachtenblad (zie bijlage 1)
5. Leerkracht wordt tijdens deze les een coach. Hij wandelt rond en staart bij. (zie opstelling 2)
6. Leerlingen volgen het opdrachtenblad en leren op zelfstandige basis mitsbijsturing van de leerkracht enkele danspasjes of leergangen aan.
7. Na een opgegeven tijd roept de leerkracht de leerlingen terug samen.
8. De leerkracht herhaalt de pagies en zorgt voor een verbinding tussen de pagies.



“ 13 ”

Optie 3: leerling-gestuurd tijdens de les

Hierbij zijn er meerdere tablets nodig. De leerkracht legt het onderwerp van de dag uit, hierna geeft hij per duo één tablet. De leerlingen gaan deze les zelfstandig aan het werk moeten. Ze krijgen een bepaalde tijd van de leerkracht met een leeg opdrachtenblad (zie bijlage 1). De leerlingen vullen deze per duo in. Het duo bepaald zelf welke danspasjes er op het blad worden genoteerd en in welke volgorde. Het enige dat ze meekrijgen van de leerkracht zijn enkele criteria. Hieronder vindt u een overzicht van wat er allemaal als criteria kan, beschouwd worden.

Hierna gaan de leerlingen zelfstandig aan de gang. Ze moeten zo zelf een danscombinatie maken. Het is dan afhankelijk van de leerkracht of ze dit op een verplicht muziekstuk moeten doen of dat de leerlingen ook zelf de muziek mogen bepalen. Op het einde van de les of lessenreeks geven de leerlingen hun opdrachtenblad af.



Hier kan de leerkracht enkele punten op geven. Voldoet de danscombinatie aan de gevraagde criteria of niet. Tijdens de laatste les kan de leerkracht zijn evaluatie verder aanvullen door de voordracht van de leerlingen. Zijn ze synchroon?, Voeren ze alle danspasjes uit?, Voeren ze dit uit met de bijhorende accenten?..

CRITERIA			
Telling	Leerlijn	Herhalingen	Richting
o 2x 8 tellen	o March + Bounce	o 2 x herhalen	o 2x richtingsverandering
o 4x 8 tellen	o Step touch + Bounce	o 3 x herhalen	o 3x richtingsverandering
o Eén tempo/ snelheid	o March + touch step		
o 1 versnelling (triple time)	o Touch step + Bounce		
Op basis van het bewegingskader			
Lichaam	Ruimte	Tijd	Kracht
o Bij elk danspasje wordt er ook een armbeweging voorzien.	o 1 verplaatsing naar achter, voor of zijwaarts.	o Een vertraging en/of een versnelling toevoegen.	o Minstens één explosieve beweging.
o Minstens 1 freeze. (kort niet bewegen)	o 2x een verschil in ruimtelagen. (bv. hoog-laag)	o Beweging tegelijkertijd uitvoeren.	o Overgang in de dans steken van stijf naar soepel.
o ...	o ...	o ...	o ...

“ 14 ”





Optie 4: E-book als remediëring of vervangtaak.

Remediëring

Zoals er leerlingen extra hulp nodig hebben bij basketbal zullen er ook enkele leerlingen zijn die extra oefentijd zouden appreciëren of nodig hebben. Hiervoor zou het e-book een oplossing kunnen bieden. De leerlingen die moeilijkheden ondervinden met enkele danspasjes kunnen het e-book gebruiken om het te herhalen. Dit gaat enkel op voorwaarde dat de leerkracht het boek deelt met de leerling. (via weblink). De leerkracht zorgt er ook voor dat de leerling op de hoogte is van welke danspassen de leerling moet inoefenen. De leerling kan dit dan thuis zelfstandig inoefenen. De leerkracht kan het e-book delen met behulp van onderstaande link. De leerkracht kan ook de QR-code bijlage 2 afdrukken en deze bezorgen aan de betrokken leerlingen. De leerlingen kunnen deze scannen met hun gsm en/of tablet.



Vervangtaak

Tijdens de les kan het zijn dat enkele leerlingen gekwetst zijn of éénmalig niet kunnen meedoen. Om de leerlingen dan toch bezig te houden met de inhoud van de les kan het e-book een hulpmiddel zijn.

Tijdens de les (aanwezig in de les)

De leerkracht geeft de leerlingen een leeg opdrachtenblad (Bijlage 1). Hierbij moeten de leerlingen de les volgen en de volgorde van de danspassen noteren. Hierdoor zijn ze betrokken bij de les en leren ze de naam van verschillende danspassen. De leerling die éénmalig niet kan meedoen heeft dan ook meteen een opsomming van de danspasjes. De leerling kan deze hierna thuis inoefenen tegen dat de volgende les start.

Tijdens de les (niet aanwezig in de les)

Indien een leerling voor een lange tijd gekwetst is en hierdoor in de studiezaal blijf zitten kan de leerkracht een vervangtaak voorzien. De leerkracht zorgt dat de leerling een link of QR-code heeft naar het e-book. Hierbij bezorgt de leerkracht de leerling een opdrachtenblad. De leerling zoekt de danspassen op en noteert op een apart blad de aandachtspuntes. (worden weergegeven in de video of kan men afleiden uit de foutanalyse/remediëring)

Tijdens studie of thuis

Voor de leerling die langdurig afwezig is of gekwetst is kan een punt krijgen op een vervangtaak. Als bijlage 3 vindt u een vervangtaak gebaseerd op het e-book. De leerling kan tijdens studie of thuis werken aan de taak. De vervangtaak bestaat uit 5 delen. Een algemene lessenreeks van dans bestaat uit 4 tot 6 lessen. U kan de taak dus splitsen over de periode, een deel meer afgeven of het in zijn geheel laten invullen.



Bijlagen

BULAGE 1: OPDRACHTENBLAD (LEEG)

Naam:	Klas:
Naam:	Datum:

Opdrachtenblad dans

	<i>Danspas volgorde</i>	<i>Leerlijn</i>	<i>E-book pagina...</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			





BIJLAGE 2: QR-CODE VOOR DE KLAS

	→ scan de code via met je camera		→ Download een QR-scanner in de play store.
---	----------------------------------	---	---



BIJLAGE 3: VERVANGTAAK

Naam:	Klas:
	Datum:

Vervangtaak dans

Om onderstaande taak in te vullen ga je naar de volgende link:
https://read-bookcreator.com/2aifnGyVQsGhK70e3dHjKVoGB2V72DHo0u8uOkl_eMBoedfMte



Of scan je de QR-code →

Dans als... /4

Dans kan benaderd worden op drie verschillende manieren. Welke drie manieren zijn er?

1. _____
2. _____
3. _____

Waaronder vindt jij dans passen? Beargumenteer je keuze.



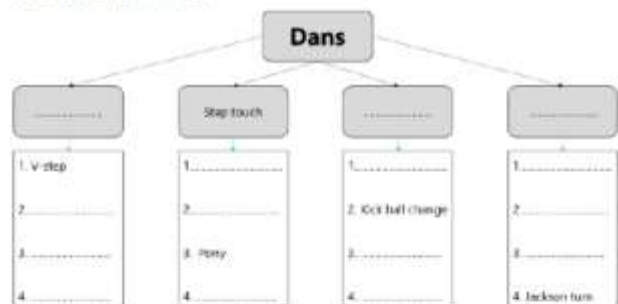


De leerlijnen /11

Er zijn vier leerlijnen, maar wat is een leerlijn? Leg het uit.

Welke vier leerlijnen zijn er?

Vul onderstaand schema aan.



De leergangen /10

Iedere leerlijn bestaat uit enkele leergangen. Een ander woord voor een leergang is een danspas. Zoek volgende leergangen op. Bekijk de video en noteer de aandachtspunten.

Mambo
 Leerlijn: _____
 Aandachtspunten:
 a. _____
 b. _____

Slingerspas
 Leerlijn: _____
 Aandachtspunten:
 a. _____

Lungen
 Leerlijn: _____
 Aandachtspunten:
 a. _____
 b. _____

Grape vine
 Leerlijn: _____
 Aandachtspunten:
 a. _____
 b. _____
 c. _____

Jumping jack
 Leerlijn: _____
 Aandachtspunten:
 a. _____
 b. _____





Dansvarianten /5

Vul onderstaande tabel aan. De afbeeldingen vind je in het e-book.



Onderwerp:

Korte uitleg:

.....

.....

.....



Onderwerp:

Korte uitleg:

.....

.....

.....



Onderwerp:

Korte uitleg:

.....

.....

.....

Welke van de drie bovenstaande opties zou jij willen proberen? Waarom wel of waarom niet?

.....

.....

.....

~ 21 ~

Dansstijlen /8

Juist of fout? Lees onderstaande stellingen. Indien een stelling fout is verbeter je de fout.

Stelling	J/F
Disco kent een individuele dansvorm	
Breakdance is een elementair onderdeel van R&B	
Bij disco maak je altijd wel eens contact met je danspartner.	
Salsa heeft een eigen cultuur, muziek en techniek.	
Discomuziek heeft een vierkwartsmaat	
Een stapas van iemand kopieren mag binnen breakdance.	
Discomuziek wordt enkel met klassieke muziekinstrumenten gemaakt.	
Salsa is van Spaanse afkomst.	
De dansstijl salsa wordt altijd met een partner uitgevoerd.	
Een mannelijke breakdancer wordt een Bboy genoemd.	

De slimste mens. Bekijk het kader en zoek de drie basisbegrippen.

BBOY	INDIVIDUEEL	DJ
CUBAANS	KEYBOARD	LATIN
JAREN 20	RAP	VIERKWARTSMAAT

1.
2.
3.

~ 22 ~





BULAGE 4: VERVANGTAAK VERBETERSLEUTEL

Naam: _____ Klas: _____
 Datum: _____

Vervangtaak dans

Om onderstaande taak in te vullen ga je naar de volgende link:
https://read.bookcreator.com/7oP1uGvkOe5Hkr20b3zHdsVcyGR2/c7ZDHo00RyOkj_gMBq4Mfy



Of scan je de QR-code →

Dans als... /4

Dans kan benaderd worden op drie verschillende manieren. Welke drie manieren zijn er?

1. Dans als **expressie**
2. Dans als **sport**
3. Dans als **kunst**

Waaronder vindt jij dans passen? Beargumenteer je keuze.
 Eigen mening.

De leerlijnen /11

Er zijn vier leerlijnen, maar wat is een leerlijn? Leg het uit.

Een leerlijn is een basisstap. Een leerlijn wordt onderverdeeld in verschillende leergangen doordat er een verdieping op wordt uitgebracht.

Welke vier leerlijnen zijn er?

1. **March**
2. **Step touch**
3. **Touch step**
4. **Bounce**

Vul onderstaand schema aan.



→ hier zijn meerdere opties mogelijk!





De leergangen

/10

Iedere leerlijn bestaat uit enkele leergangen. Een ander woord voor een leergang is een danspas. Zoek volgende leergangen op. Bekijk de video en noteer de aandachtspunten.

Mambo

Leerlijn: *March*

Aandachtspunten:

- a. Diep door je voorste been gaan!
- b. Een verre pas naar voor zetten!

Slingerspas

Leerlijn: *March*

Aandachtspunten:

- a. Je eerste been over je tweede zetten!

Lunges

Leerlijn: *Touch step*

Aandachtspunten:

- a. Rechte rug, buikspieren opspannen!
- b. Heupen niet naar voor duwen!

Grape vine

Leerlijn: *Step touch*

Aandachtspunten:

- a. Je been achter je eerste been zetten!
- b. Laatste voet is een tik!

Jumping jack

Leerlijn: *Bounce*

Aandachtspunten:

- a. Diep door de benen gaan!
- b. Niet stijf springen!

~ 25 ~

Dansvarianten

/5

Vul onderstaande tabel aan. De afbeeldingen vind je in het e-book.



Onderwerp: *Footrobics*

Korte uitleg:

Het is een combinatie van voetbal en aerobics. Je voert enkele danspassen uit met een voetbal.



Onderwerp: *Bodydrum*

Korte uitleg:

Met bodydrum maak je je eigen muziek. Door het klappen, knippen, stampen of slaan op je lichaam maak je verschillende geluiden.



Onderwerp: *Powerfit*

Korte uitleg:

Powerfit is een verzamelaar voor kracht en conditie op muziek. Hierbij kan je verschillende uitdagingen aangaan.

Welke van de drie bovenstaande opties zou jij willen proberen? Waarom wel of waarom niet?

Eigen mening.

~ 26 ~





Dansstijlen /8

Juist of fout? Lees onderstaande stellingen. Indien een stelling fout is verbeter je de fout.

Stelling	J/F
Disco kent een individuele dansvorm.	J
Breakdance is een elementair onderdeel van R&B.	F
Van Hip Hop: Bij disco maak je altijd wel eens contact met je danspartner.	F
Disco is een dans zonder danspartner.	J
Salsa heeft een eigen cultuur, muziek en techniek.	J
Discomuziek heeft een vierkwartmaat.	J
Een stampas van iemand kopiëren mag binnen breakdance.	F
Tegenwoordig is het toegelaten, vroeger was dit verboden.	F
Discomuziek wordt enkel met klassieke muziekinstrumenten gemaakt.	F
Er is ruimte voor Elektronische instrumenten zoals keyboard,...	F
Salsa is van Spaanse afkomst.	F
Cubaanse	F
De dansstijl salsa wordt altijd met een partner uitgevoerd.	F
Niet altijd, wel bijna altijd	F
Een mannelijke breakdancer wordt een Bboy genoemd.	J

De slimste mens. Bekijk het kader en zoek de drie basisbegrippen.

BBOY	INDIVIDUEEL	DJ
CUBAANS	KEYBOARD	LATIN
JAREN 20	RAP	VIERKWARTSMAAT

1. Breakdance
2. Salsa
3. Disco

~ 27 ~

Bronnen

BRONNEN INFORMATIE

- o Digidans – het e-book voor leerkrachten en leerlingen
- o Joosen, I (Red.), (z.j.). Theorie dans. Hasselt, België: PXL hogeschool.
- o Joosen, I (Red.), (z.j.). Dans en aerobic terminologie, leerzangen, leerlijnen. Hasselt, België: PXL hogeschool.
- o Leerlijn Dans. (z.j.). Geraadpleegd van <http://downloads.clo.nl/Documenten/Leerlijn%20Dans.pdf>

BRONNEN AFBEELDINGEN

- o Albert Einstein: <https://www.fineartamerica.com/royalty-free-images/stock-images/medium/1/albert-einstein-princeps.jpg>
- o Dansvoetjes: <http://www.danc-info.net/images/7.png>
- o Voetballer: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Bodydrum: <https://spanmu.com/216v/t/26/89/6788/ka7a47dad4d7d4e3cc8365c21--music-teachers-teacher-pay-teachers.jpg>
- o Biceps: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Muzieknoten: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Opsomming icoon: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Taak icoon: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Apple icoon: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Android icoon: <https://www.istockphoto.com/attachment/460471360041368097143-cartoon-voetballer-100-a-voetballer-100.png>
- o Taak icoon:

~ 28 ~

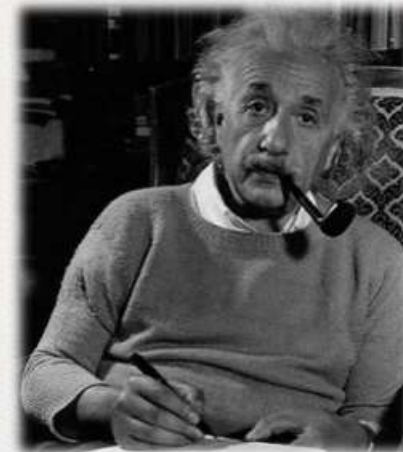


Bijlage 7: Handleiding Digi-dansboek



*We dance for laughter,
we dance for tears,
we dance for madness,
we dance for fears,
we dance for hopes,
we dance for screams,
we are the dancers,
we create the dreams.*

- Albert Einstein



Inleiding

Dans/ritmiek is een onderdeel binnen lichamelijke opvoeding met een hoop voorbereidingswerk. Het zoeken van danspasjes, een danscombinatie maken, de juiste muziek zoeken, de opbouw opzoeken,.. Er komt heel wat bij kijken.

Voor de leerkrachten die de uitdaging aangaan, presenteer ik u het digi-dansboek. Met het e-book kan de leerkracht op een vereenvoudigde manier een danscombinatie creëren of een gemaakt voorbeeld gebruiken.

Naast het e-book is er ook een **handleiding** gemaakt. De handleiding helpt u bij het werken met het e-book. Alsook vindt u hoe u het boek kan gebruiken tijdens de lessen.



Doha Ramzi

Inhoudstabel

1. [Dans als ...](#)
2. [De leerlijnen](#)
 - 2.1. [March](#)
 - 2.2. [Step touch](#)
 - 2.3. [Touch step](#)
 - 2.4. [Bounce](#)
3. [Danscombinatie](#)
 - 3.1. [Dans 1 - Beginners](#)
 - 3.2. [Dans 2 - Gevorderden](#)
4. [Varianten](#)
 - 4.1. [Footrobics](#)
 - 4.2. [Bodydrum](#)
 - 4.3. [Powerfit](#)
5. [Dansstijlen](#)
 - 5.1. [Initiatie Disco](#)
 - 5.2. [Initiatie Salsa](#)
 - 5.3. [Initiatie Breakdance](#)

Dans als ...



EXPRESSIE

Dans is meer dan een sport. Met dans kunnen we emoties en gevoelens tonen. Dans kan een middel zijn om zich te uiten.

*Dance is a song of the body. Either of joy or pain.
- Martha Graham*

KUNST

Hier wordt dans beschouwd als een hulpmiddel om een verhaal te brengen.



Voorstelling- Bull's eye -



SPORT

Bewegen staat hier centraal. Het gaat om het fysieke aspect van dans.

Vault.com

De leerlijnen

Indien we een danscombinatie willen creëren, vertrekken we vanuit de 4 **leerlijnen**. Deze leerlijnen zijn zodanig opgesplitst dat ze ieder vertrekken vanuit één basisstap. Hier wordt steeds een verdieping op uitgebracht. Dit noemen we dan een leergang.

De vier leerlijnen zijn:

1. March
2. Step touch
3. Touch step
4. Bounce





V-step

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Voor en achter parallel
- Stap 3.** Voor spreiden, en parallel achterwaarts

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - In een vierkant stappen.
- RE** - Stipjes zetten in een V.

- FA** - Op een hoogte blijven.
- RE** - Met ritmes werken - lage tonen, laag gaan.

March

Video & leergang



Varianten



Wisselpas

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Stap 3 wandelpassen naar R en touch
- Stap 3.** Stap 3 wandelpassen naar L en touch
- Stap 4.** Stap 2 en 3 = NON STOP
- Stap 5.** De arm uitsteken in de richting dat je wandelt
- Stap 6.** Wandel R = draaien om R
Wandel L = draaien om L
- Stap 7.** Klap met de handen op de touch

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Foutief ritme.
- RE** - Leerkracht klapt mee.

March

Video & leergang



Varianten



Chassé VW

- Stap 1.** March voorwaarts - 3x en rust
- Stap 2.** Wisselpas traag naar voor
- Stap 3.** Afstootvoet gebruiken met de sprong

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Geen sprong.
- RE** - Blokje plaatsen, waar de leerlingen over moeten springen.

- FA** - Foutief ritme.
- RE** - Leerkracht klappt mee.

March

Video & leergang



Varianten



Disco draai

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Stap naar links en rechts, gespreide start.
- Stap 3.** Klap op de touch vt.
- Stap 4.** De arm uitsteken in de richting dat je wandelt
- Stap 5.** Draaien aw. langs de kant met de gestrekte arm

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Leerlingen stappen door.
- RE** - Laat de leerlingen klappen op het eind van de beweging.

- FA** - Verkeerd uitdraaien.
- RE** - Geef een focuspunt in de ruimte waar de leerling naar toe moet draaien.

March

Video & leergang



Varianten



Mambo

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Één voet voorwaarts plaatsen
- Stap 3.** Diep door de benen buigen
- Stap 4.** Step

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - geen wissel van been.
- RE** - hardop L- R- L- R zeggen.

- FA** - Niet diep door de benen gaan.
- RE** - een potlood of voorwerp neerleggen op de grond waar de uitvoerder zijn voet tegen moet zetten.

March

Video & leergang



Varianten



Pivot turn

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Mambo
- Stap 3.** Draai over de mambo volledig rond
- Stap 4.** R-voet mambo = L omdraaien
L-voet mambo = R omdraaien

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Draaien naar de verkeerde kant.
- RE** - Draaien naar de binnen kant van je voorste been.

- FA** - Niet diep door de benen gaan.
- RE** - Een potlood of voorwerp neerleggen op de grond waar de uitvoerder zijn voet tegen moet zetten.

March

Video & leergang



Varianten



Boxstep

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Mambo rechts
- Stap 3.** 2de voet voor kruisen
- Stap 4.** Voeten terug naar beginpositie plaatsen
- Stap 5.** Op elk hoekje van het doosje gaan staan

TIP! voor kinderen = dronkenmanspas

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Geen grote beweging.
- RE** - Een vierkant tekenen, op elke hoek een stap zetten.

- FA** - Stijf bewegen.
- RE** - Uitvoerders doen denken aan een dronkenmanspas.

March

Video & leergang



Varianten



Slingerpas

Stap 1. Marcheren

Stap 2. March naar L met R-voet (4X) plus 4x bounce, March naar R met L-voet (4X) plus bounce

Stap 3. March naar L met R-voet, zet open met L, kruis achterwaarts met R, zet open met L en bounce 4x

Stap 4. Idem andere zijde

Foutanalyse en remediëring

FA - Foutief ritme.

RE - Leerkracht klapt mee.

March

Video & leergang



Varianten



Ball change

- Stap 1.** Marcheren
- Stap 2.** Gespreid marcheren
- Stap 3.** 1,2 rust (2 tellen)
- Stap 4.** In één tel =+1,+2,+3,+4
- Stap 5.** Herhalen of verplaatsend

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Schouders te veel naar voor.
- RE** - Uitvoerders in positie laten staan , en rustig opbouwen.

March

Video & leergang



Varianten





Squat

- Stap 1.** Stap touch
- Stap 2.** Stap touch gespreid
- Stap 3.** Dieper buigen: knieën over tenen, billen achter hielen
- Stap 4.** Billen naar achter en armen op knieën steunen

Foutenanalyse en remediëring

- FA** - Foute positie.
- RE** - Uitvoerders laten focussen op een squathouding. (Voeten naar voor, op schouder breedte knieën recht naar voor).

[Step touch](#)

Video & leergang



Varianten



Double to the side

Stap 1. Stap touch

Stap 2. 2x opzij stappen

Foutanalyse en remediëring

FA - Foutieve houding.

RE - Uitvoerders laten focussen op een squathouding. (Voeten naar voor, op schouder breedte knieën recht naar voor.)

Step touch

Video & leergang



Varianten



Grape vine

Stap 1. Stap touch zijwaarts

Stap 2. Double to the side

Stap 3. 2e voet kruist achter

Foutanalyse en remediëring

FA - Doorstappen.

RE - Een eindklap toevoegen.

FA - Voor kruisen in plaats van achter.

RE - een stip zetten waar ze op moeten stappen.

RE - leerkracht roept VOOR op het moment dat ze stappen.

Step touch

Video & leergang



Varianten



Pony

- Stap 1.** Stap touch
- Stap 2.** LIn stoppen en lkr klapt het tempo > tripple time
- Stap 3.** Lkr doet voor met voeten en lIn blijven klappen
- Stap 4.** LIn doen pony en lkr klapt het tempo

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Foutief ritme.
- RE** - Leerkracht klapt mee.

[Step touch](#)

Video & leergang



Varianten



Scoop

- Stap 1.** Stap touch
- Stap 2.** Klappen op de tik
- Stap 3.** Springen op de klap

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Alternerend neerkomen in plaats van samen.
- RE** - Uitvoerders laten klappen bij het neerzetten van beide voeten.

[Step touch](#)

Video & leergang



Varianten



Slide

- Stap 1.** Step touch
- Stap 2.** iets dieper door de knieën gaan
- Stap 3.** Voet bij slepen

Foutanalyse en remediëring

- FA** - foutief ritme.
- RE** - Leerkracht telt af.

- FA** - Terug slide'n.
- RE** - Focus zetten op het been dat zich verplaatst. Er naartoe sliden.

Step touch

Video & leergang



Varianten



Lindy step

Stap 1. Stap touch

Stap 2. Double to the side

Stap 3. Versnelling van de bijtrekpas word een Chassé en 2x march behouden van de 4 tellen

Stap 4. Chassé zijwaarts

March wordt achterwaarts en voorwaarts uitgevoerd

Foutanalyse en remediëring

FA - Fout been open zetten.

RE - 2 focuspunten in het lokaal plaatsen waar de uitvoerders naar moeten draaien als ze de beweging uitvoeren.

Step touch

Video & leergang



Varianten



Easycurl

- Stap 1.** Stap touch
- Stap 2.** Squat
- Stap 3.** Hiel naar de tegengestelde bil heffen
- Stap 4.** Handen op de bovenbenen

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Foutieve houding.
- RE** - Uitvoerders laten focussen op een squathouding.
(voeten naar voor, op schouder breedte
knieën recht naar voor.

[Step touch](#)

Video & leergang



Varianten





Squat

- Stap 1.** Touch step
- Stap 2.** Door de knieën gaan
- Stap 3.** Steeds blijven staan op dezelfde plaats
Weg --> en terug

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Foute positie.
- RE** - Uitvoerders laten focussen op een squathouding.
(voeten naar voor, op schouder breedte
knieën recht naar voor.

[Touch step](#)

Video & leergang



Varianten



Kick

- Stap 1.** Touch step
- Stap 2.** Kick stap
- Stap 3.** Verschillende richtingen

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Te hoog of te laag kicken.
- RE** - leerkracht spreekt een bepaalde hoogte af.

[Touch step](#)

Video & leergang



Varianten



Kick ball change

- Stap 1.** Touch stap
- Stap 2.** Touch stap – stap
- Stap 3.** Kick stap – stap
- Stap 4.** Kick stap achterwaarts en stap voorwaarts
- Stap 5.** Nu versnellen tot triple time 1+2,
- Stap 6.** kick voorwaarts stap achterwaarts en stap voorwaarts

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Bij het alternerend uitvoeren, niet door kicken.
- RE** - Roepen op het wisselen van been.
- RE** - Luidop tellen.

Touch step

Video & leergang



Varianten



Drop


Stap 1. Touch stap
Stap 2. Gewicht verplaatsen op de touch
Stap 3. neervallen (droppen) op de touch en terug.

Foutanalyse en remediëring


FA - Te ver naar voor springen, hierdoor niet op tijd terug zijn.
RE - Een stip op de vloer plaatsen waar men naartoe moet springen.

[Touch step](#)

Video & leergang



Varianten



Lunges

- Stap 1.** Touch step zijwaarts links en rechts
- Stap 2.** Schouders indraaien bij side step
- Stap 3.** Gewicht op de touch plaatsen en terug duwen

Foutanalyse en remediëring

- FA** -Foute houding aannemen.
- RE** - Houding isoleren. Focus leggen op een rechte rug, 90° in de benen.

[Touch step](#)

Video & leergang



Varianten



Slide

Stap 1. Touch step

Stap 2. Touch bijslepen is een slide

Foutanalyse en remediëring

FA - foutief ritme.

RE - Leerkraft telt af.

FA - Verder slide'n.

RE - Focus zetten op het standbeen. Er naartoe sliden.

[Touch step](#)

Video & leergang



Varianten



Funky touch

Stap 1. Touch step

Stap 2. Meer de benen buigen (soepele bewegingen)

Stap 3. Knielift alvorens touch, en knielift alvorens step down, steeds de romp voorwaarts buigen op hetzelfde moment bij de knielift opwaarts,

Foutanalyse en remediëring

FA - Houterige bewegingen.

RE - Starten vanuit de romp en doorgaan naar de armen en benen.

RE - Uitvoerder laten overdrijven om inzicht te krijgen.

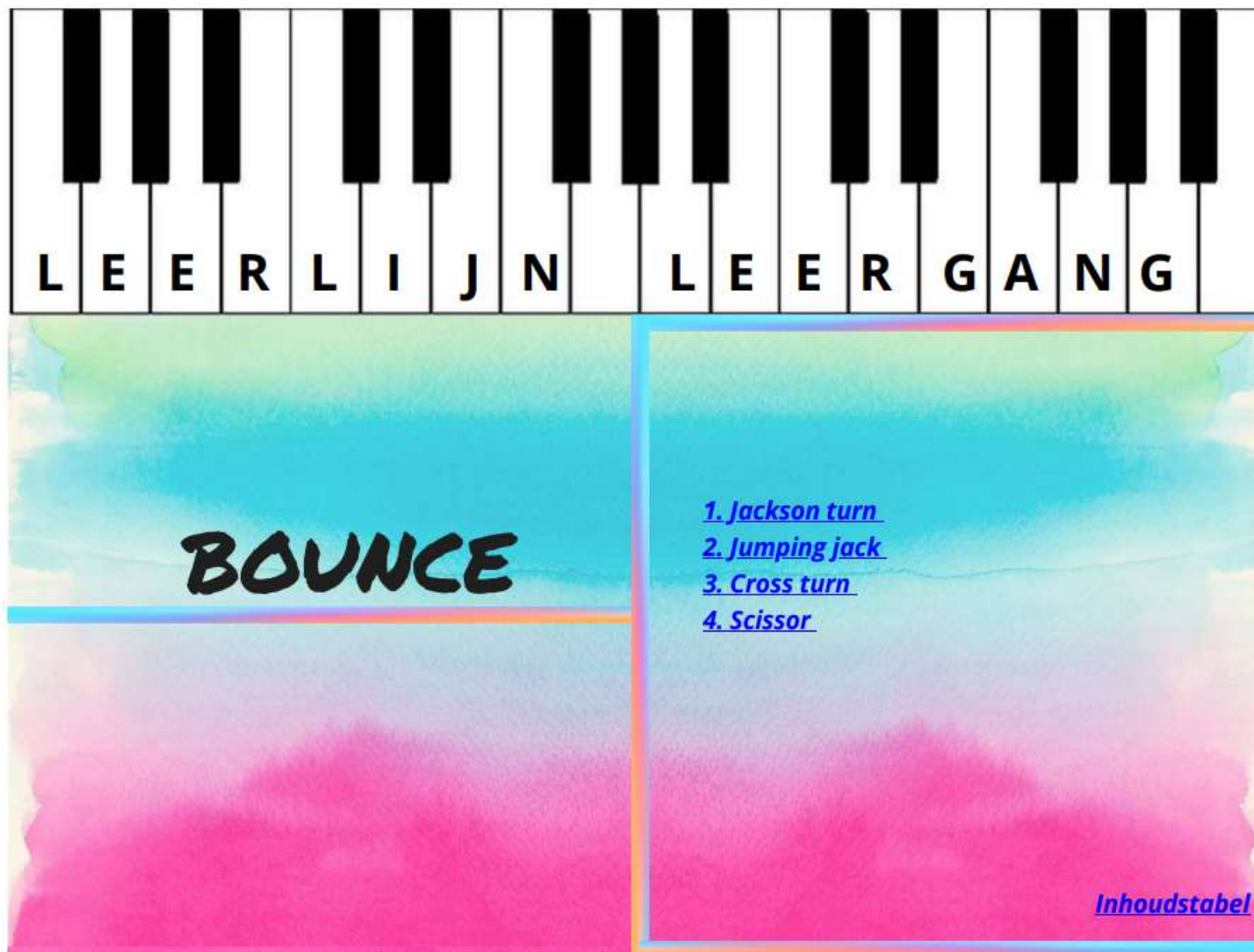
Touch step

Video & leergang



Varianten





Jackson turn

- Stap 1.** Bounce
- Stap 2.** L touch vw.
- Stap 3.** Gewicht op de L touch
- Stap 4.** rechts om draaien , L vt. staat vw. X
- Stap 5.** gekruist eindigen R vw. X

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Eindigen met de benen gekruist.
- RE** - Dit deel geïsoleerd uitvoeren.

Bounce

Video & leergang



Varianten



Jumping jack

Stap 1. Bounce
Stap 2. // springen
Stap 3. Open toe springen (2tellen)
Stap 4. Eventueel armen/richting/ritmeverschil erbij
Stap 5. Nu versnellen tot triple time 1+2, kick voorwaarts stap achterwaarts en stap zijwaarts

Foutanalyse en remediëring

FA - Smal openspringen.
RE - 2 stipjes plaatsen waar men op moet springen.

Bounce

Video & leergang



Varianten



Cross turn

- Stap 1.** Bounce
- Stap 2.** Spring en kruis voorbeen
- Stap 3.** Draaien tot de voeten naast elkaar eindigen //

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Eindigen met de benen naast elkaar.
- RE** - Dit deel geïsoleerd uitvoeren. Herhalen baart kunst.

Bounce

Video & leergang



Varianten



Scissor

- Stap 1.** Bounce
- Stap 2.** Jump //
- Stap 3.** Voor en achterwaarts springen met alternerende been voorwaarts

Foutanalyse en remediëring

- FA** - Stijf en smal open springen.
- RE** - twee stippen plaatsen waar men op moet springen.

Bounce

Video & leergang



Varianten





Dans 1

Dans 1 is een danscombinatie die vooral gebaseerd is op de leerlijnen **march** en **step touch**. Het is een beginnersdans en kan gebruikt worden voor 3e graad lager onderwijs, maar ook 1e graad secundair.

De dans is gemaakt op het liedje Mi gente van J. Balvin. Ondanks het meegegeven liedje, kan het op andere liedjes worden uitgevoerd. Het is de telling die weergeeft wanneer te starten en te stoppen.

De dans heeft **drie herhalingen** van steeds **12 x 8 tellen**. Dit zorgt ervoor dat de leerkracht bij het evalueren iedere leerling drie kansen kan geven om het beste van hem of haar te laten zien.

Succes!

[Dans combinaties](#)

Beginners



De **laatste 4 x 8 tellen** kan men zelf invullen. Hier kan men nog een herhaling uitvoeren, zelf een combinatie creëren of de leerlingen per groep iets laten maken.

Succes!

Klik op het **PDF-bestand** voor de dansbeschrijving



Dans 2

Dans 2 is een danscombinatie met verschillende richtingsverschillen. Dit zorgt ervoor dat het een gevorderde dans is. De danscombinatie is geschikt voor de **2e en 3e graad secundair onderwijs**.

De dans is gemaakt op het liedje Taki Taki van Dj Snake ft Selena Gomez. Ondanks het meegegeven liedje, kan het op andere liedjes worden uitgevoerd. Het is de telling die weergeeft wanneer te starten en te stoppen.

De dans heeft drie herhalingen van steeds 12 x 8 tellen. Dit zorgt ervoor dat de leerkracht bij het evalueren iedere leerling drie kansen kan geven om het beste van hem of haar te laten zien.

[Dans combinaties](#)

Gevorderden



De **laatste 3 x 8 tellen** kan men zelf invullen. Hier kan men nog een herhaling uitvoeren, zelf een combinatie creëren of de leerlingen per groep iets laten maken.

Succes!

Klik op het **PDF-bestand** voor de dansbeschrijving







Footrobics


Footrobics is een combinatie van aerobics en voetbal. Tijdens het maken van een les ritmiek kan dit dienen als een variant.

Dit is ook ideaal om de **balvaardigheden** in te oefenen. Tel maar eens hoe vaak je de bal raakt tijdens een les footrobics en tijdens een les voetbal!



Balvaardigheid

Footrobics-balvaa...




Danscombinatie

Footrobics_dansc...

Varianten


Video




Muziek: [Slow Down - Dimitri Vegas & ILike Mike X Quintino](#)

De combinatie kan op verschillende liedjes uitgevoerd worden.

Klik op het **PDF-bestand** voor de dansbeschrijving







Footrobics_dansb...

Bodydrum


Een les ritmiek kan ook zonder muziek! We kunnen immers zelf ritme's maken met ons lichaam. Hierbij dus **bodydrum**. Door gebruik van verschillende ritmes en verschillende lichaamsdelen kan je steeds een ander geluid produceren.




Gevorderde




Bodydrum_Gevor...



Basis




Bodydrum_Basis....




Varianten

Video

Bodydrum: basis



Bodydrum: gevorderde



Powerfit

Geen zin in een choreografie of een vast patroon dan heb je de optie powerfit! **Powerfit** is een verzamelnaam voor kracht en conditie op muziek. Hierbij kan je verschillende uitdagingen aangaan.

De meest bekende uitdaging is "Bring Sally Up". Ook al is dit een van de bekendste kan je dit oprispen door squats te doen in plaats van het pompen. Je kan ook in teams werken bij deze challenge.

Tegenwoordig zijn er steeds meer uitdagingen beschikbaar. Denk maar aan 'baby shark', 'cha cha slide',... Youtube staat vol met voorbeeldjes.

**KAN JIJ HET
AAN?**

[Varianten](#)

Video

Babys shark - buikspieren



[Bron babyshark-challenge](#)

Cha Cha Slide - arm-buik-borst



[Bron: Cha Cha Slide - challenge](#)



Initiatie Disco

Disco als dansstijl is een uiterst vrije dansvorm. Het opvallendste verschil met andere dansvormen is dat het **een individuele dansvorm** is, waarbij geen contact is met de andere danser(s).

Discomuziek heeft een duidelijke vierkwartsmaat waarbij de tellen even lang zijn. De muziek wordt gekenmerkt door een afwisselende beat.

Naast de klassieke muziekinstrumenten als gitaar, bas, piano en drums is er ook veel ruimte voor elektronische instrumenten zoals keyboard, drumcomputer en de synthesizer.

[Bron](#)

[Dansstijlen](#)

Choreo



Muziek: [Stayin' Alive - Bee Gees](#)



Klik op het PDF-bestand voor de dansbeschrijving



Initiatie Salsa

Salsa is de zeer passionele dans met Cubaanse afkomst en wordt vaak genoemd met andere latin dansstijlen als de tango en de paso doble. Maar salsa heeft een hele eigen cultuur, muziek en techniek. De dansstijl komt uit de jaren 20 en wordt bijna altijd met een partner gedaan.).

Een set **danspassen** in een salsadans is onderverdeeld in **acht tellen**, verdeeld over twee maten van vier tellen. Omdat de 4e en 8e tel vaak een rust is, wordt er vaak op de volgende manier meegeteld: één, twee, drie. Vijf, zes, zeven.

[bron](#)

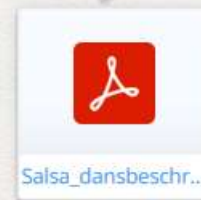
[Dansstijlen](#)

Choreo



Muziek: [Despacito versión salsa - J.Balvin](#)

Klik op het PDF-bestand voor de dansbeschrijving



[bron](#)

Initiatie Breakdance

Breakdance is een van de vier elementaire onderdelen van hiphop: dj-en, graffiti, breakdance en rap. De dansstijl die ook wel breaking of bboying wordt genoemd is de basis voor deze hiphop dansstijl.

In het [Digi-dansboek: Breakdance edition](#) vindt u meer informatie. Het boek omschrijft enkele passen binnen breakdance met een bijhorende video.

Veel succes!
[bron](#)



[Danstijlen](#)

Choreo



Muziek: [Break Loose - Gramatik](#)

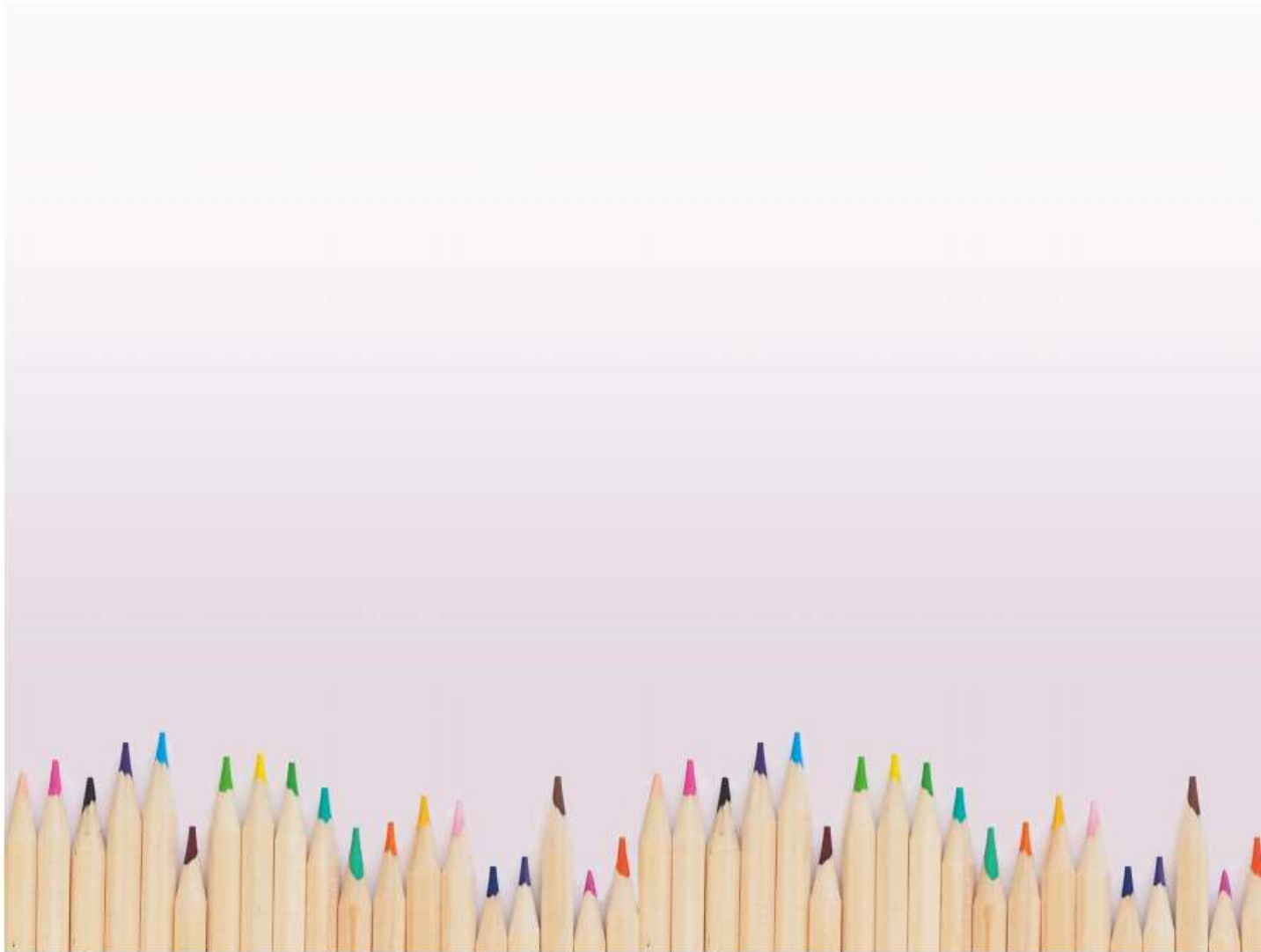
Klik op het **PDF-bestand** voor de dansbeschrijving



[bron](#)

Doha Ramzi

De digitalisering van de leerlijnen van dans.





**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

**De digitalisering van de leerlijnen
van dans.**

**Het dans e-book voor leerkrachten en
leerlingen.**