

# Zumba Funderend Onderwijs

Overgewicht is een veelvoorkomend probleem tegenwoordig, ook onder kinderen. Om gezond te blijven is het belangrijk om genoeg te bewegen. Dat kan op verschillende manieren. In dit project gaan de leerlingen aan de slag met zumba. In deze sport, zo bleek tijdens het pilotproject, kunnen de leerlingen zowel creatief bezig zijn door zelf danspasjes te verzinnen, als fanatiek bewegen. Daarnaast kunnen ze ook nog eens heel veel plezier maken. Zo verbranden ze op een positieve manier energie. Ook worden de leerlingen er in dit project bewust van gemaakt dat ze regelmatig moeten bewegen om gezond te blijven. De zumbalessen worden door de leerlingen opgenomen met Flipcamera's, zodat ze er later kritisch op terug kunnen kijken.

<b>Metadata</b>	Sport en beweging, zumba, dans, gezondheid
<b>Doelgroep</b>	Dit project is geschikt voor leerlingen van groep 3 en 4 van het Funderend Onderwijs
<b>Educatiegeb.</b>	Gezonde levensstijl, Bewegingsonderwijs
<b>Tijdspad</b>	Het project neemt ongeveer een maand in beslag

Muziek ★ Flipcamera's  
Gymnastiekruimte of ruimte om te dansen

Om een gezond leven te leiden, moet je niet alleen gezond eten, maar ook genoeg bewegen. Dat kan door te voetballen of te basketballen, maar het kan ook door te dansen. De komende weken gaan we oefenen met een sport die zumba heet. Daarin kun je niet alleen al je energie kwijt, je kunt ook je eigen danspasjes creëren en lekker dansen op fijne muziek. Zodat je op een leuke manier aan je conditie kunt werken!

## Doelstellingen

De belangrijkste doelstellingen van dit project zijn:

- ★ leerlingen bewust te maken van het belang van voldoende beweging.
- ★ leerlingen stimuleren creatief te zijn wat betreft het ontwikkelen van danspasjes.
- ★ leerlingen op een positieve manier hun energie kwijt te laten raken.

## Vorbereidingen voor docent

Verdiep je voordat je aan dit project begint enigszins in de sport zumba. Bekijk een aantal filmpjes en beluister de muziek. In het pilotproject is aan een professionele zumbalerares gevraagd een aantal lessen aan de leerlingen te komen geven. Regel dit op tijd. In het pilotproject werden de lessen verzorgd door Astrid Ramirez, telefoonnummer 5177322.



<http://www.youtube.com/watch?v=qsSrQ3HBa7A>  
<http://www.zumba.com>



## Planning/onderdelen

Het 'Zumba' project kan in verschillende lesonderdelen opgesplitst worden. Hieronder vind je een voorbeeld.

### Les 1

Houd met de leerlingen een kringgesprek over gezondheid. Wat is dit precies? Wat moet je allemaal doen en laten om gezond te blijven? Praat met de leerlingen over wat ze eten. Wie eet er gezond en wie zou er, volgens zichzelf, wel wat gezonder mogen eten? Verdeel de leerlingen in groepjes en laat hen per groepje een gezond menu samenstellen. Vergelijk de menu's. Welk menu is het gezondst?

### Les 2

Oefenen met de Flipcamera. Verdeel de klas in twee groepen. Elke groep krijgt de gelegenheid om met de camera te experimenteren, onder leiding van docent of onderwijsassistent. Leg vooraf aan iedereen uit hoe je de camera gebruikt. Bekijk ook hoe je filmpjes van de camera op de computer kunt laden. Laat de leerlingen dit uitproberen en bekijk daarna kritisch de opnamen. Waar moet je op letten bij het filmen? Denk aan: belichting, duidelijk spreken, niet teveel bewegen met de camera.

### Les 3

Tijd om te dansen! Luister met de leerlingen naar vier verschillende ritmes en laat hen de verschillen ontdekken. Verdeel de klas in groepjes en laat elk groepje danspasjes verzinnen op een van de ritmes. Vraag de leerlingen te proberen om te verwoorden hoe ze zich op de verschillende ritmes voelen.

### Les 4, 5 en 6

De kinderen maken kennis met de Latijns-Amerikaanse ritmes die gebruikt worden bij zumba. Bekijk met de leerlingen een aantal filmpjes over zumba op YouTube. Een professioneel zumba-instructrice komt de leerlingen hun eerste zumba lessen geven. Tijdens de lessen maken verschillende leerlingen video-opnames. Aan het eind van het project kijken jullie de video-opnames terug in de klas.



- ★ Probeer van de zumba lessen een zo leuk mogelijke activiteit te maken en let op dat iedereen kan meedoen. Het zou jammer zijn als juist de kinderen met overgewicht zich niet op hun gemak voelen of het tempo niet kunnen bijbenen.

Audrey Chirino-Kadsjo  
Kolegio Dodo Palm



Ligia Rooijer  
Kolegio Dodo Palm

