

MééR
MuZieK
iN De
KLAS.

Lesbrief

Bewegen



1. UIT DE VIDEO

Oefen het lied 'Elke Dag Bewegen'



Muzikale activiteit: Zingen



Moeilijkheidsgraad: 



Tijdsduur: 5 - 10 minuten



Vorbereidingstijd: 5 - 10 minuten



Benodigheden: karaokeband ([hier openen](#)) OF eigen muziekinstrument

Buddy leert in het filmpje een aantal gave bewegingen aan die perfect passen bij het lied. Hopelijk zijn die coole moves allemaal gelukt, zodat er nu gefocust kan worden op het zingen van het lied. Afhankelijk van wat de mogelijkheden zijn in de klas en van de docent kan dit op verschillende manieren gebeuren.

1) Zing het lied a capella!

Belangrijk bij a capella zingen is dat iedereen elke keer dat het lied gezongen wordt, op dezelfde toon begint. De begintoon van het lied is een B. Mocht deze noot lastig zijn: de meeste stemvorken zijn een A. Dat is in dit geval een hele toon lager dan het origineel, maar gelukkig voor de leerlingen ook een prima toon om op te beginnen.

Het fijne aan a capella zingen is dat je als docent flexibel bent om een refrein of couplet langzamer of sneller te doen. Je kunt ook de volgorde veranderen en zo een eigen versie maken met jouw klas.

REFREIN:

*Elke dag bewegen
Laat maar zien hoe je dat doet!
Zit soms alles even tegen
Ga bewegen...
En je voelt je weer goed!*

COUPLET:

*Schop eens hard tegen die bal aan
Of sla met een hockeystick!
Fietsend kan ik echt heel snel gaan
De beste in bewegen dat ben ik!
Neem een duik maak een sprong,
Ren heel snel een blokje om,
Nog een keer dan maar weer,
Bewegen smaakt naar meer... dus ik ga:*



2) Zing het lied met de karaokeband! 

De karaokeband vind je in de bijlage. Bij het lied 'Elke Dag Bewegen' hoor je een kort intro van 1 maat (4 tellen) voordat het lied begint. Vervolgens hoor je de begeleiding voor 1x het refrein, 1x het couplet en tot slot nog 1x het refrein.

3) Zing het lied terwijl de docent of een leerling de begeleiding speelt op piano, gitaar of accordeon! 

In de bijlage vind je de bladmuziek in een juiste toonsoort voor de leerlingen. Boven de melodie staan de akkoorden genoteerd waarmee je het lied kan spelen. Daarnaast vind je in de bijlage ook een tablatuur. Dit is een notatie van tekst met op de juiste plek de akkoordsymbolen voor gitaar.

2. NOG MEER

'Bewegen = spelen'



Muzikale activiteit: Spelen



Moeilijkheidsgraad: 



Tijdsduur: 20 minuten



Vorbereidingstijd: 5 minuten



Benodigheden: Boomwhackers en grafische partituur op het bord (zie laatste pagina's bijlage)

Elk instrument werkt in de basis op dezelfde manier. Je maakt een bepaalde beweging en daardoor ontstaat er een geluid. Boomwhackers zijn een super goed voorbeeld hiervan. Beweeg het instrument tegen je hand aan en je hoort een toon.

Speel de grafische partituur uit de bijlage met boomwhackers. We hebben de tonen: D = oranje, E = geel, G = donkergroen, A = paars en B = roze nodig. Kijk of elke leerling een boomwhacker kan bespelen. Zo niet, probeer dan een roulerend circuit te bedenken zodat iedereen aan bod komt. Bijvoorbeeld: degene die geen boomwhacker hebben, klappen op de lege vakken. Elk vak komt even snel achter elkaar en we lezen van links boven naar rechts onder. 4 regels in totaal!

Op de tweede pagina zie je de tekst met dezelfde kleuren. Om deze partituur te kunnen spelen moeten we heel goed het lied in ons hoofd meezingen om precies te weten wanneer welk woord komt.

Tot slot staan op de derde pagina de notennamen in kleur in vakken. Probeer de partituur eerst heel langzaam te spelen zodat precies duidelijk is dat er alleen gespeeld wordt door de juist kleur op het juiste moment. Het wit blokje is 'even niets' en duurt net zo lang als een ingekleurd blokje.

3. EN NU ZELF IETS MAKEN...



Muzikale activiteit: Zingen & bewegen



Moeilijkheidsgraad: 



Tijdsduur: 20 minuten



Vorbereidingstijd: 2 minuten




Benodigheden: Karaoke band & eventueel tekst van het lied

In het filmpje leert Buddy een dans aan die precies de tekst van het couplet volgt: schoppen, slaan, fietsen, ik, duik nemen, maak een sprong en rennen.

Tijdens het refrein hebben we tot nu toe alleen nog 'gejogd'. Kijk of je samen met de klas daar iets leukers voor kan bedenken. Nu kan je dit op 2 verschillende manieren aanpakken:

1) Op alle tellen van het refrein dansmoves bedenken.

Het refrein bestaat uit 10 maten! Zoals je zelf ook kan zien in de bladmuziek staat er

helemaal aan het begin:  . dit betekent dat elke maat 4 tellen heeft.

In totaal hebben we dus: $10 \times 4 = 40$ tellen!

Zet het refrein van het lied nog maar eens op en probeer op de maat tot 40 te tellen! Kom je maar tot 20, dan heb je half zo snel geteld. Dat kan natuurlijk ook maar dan wordt de dans ook half zo snel.

Verzin nu voor 40 (of voor 20) tellen aan danspassen. Je hoeft natuurlijk niet elke tel iets anders te doen. Je kunt ook 8 tellen een danspas doen en de volgende 8 tellen weer een andere danspas.

2) Op bepaalde woorden of zinnen van het refrein dansmoves bedenken.

Het refrein heeft veel minder actieve woorden dan het couplet. Toch kan je ook woorden & zinnen uit het refrein halen en die koppelen aan dansmoves. Bijvoorbeeld:

“elke dag bewegen” → vrij dansen / bewegen



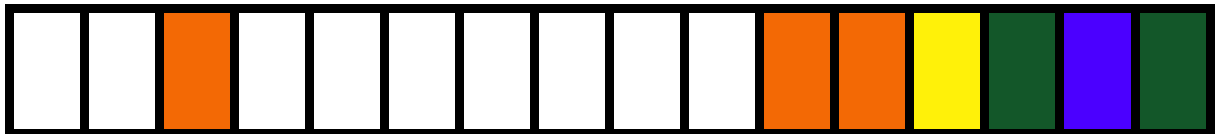
“laat maar zien...	→	met je hand boven je ogen ‘in de verte turen’...
...hoe je dat doet”	→	...van links naar rechts
“alles”	→	boven je hoofd een halve cirkel maken met je armen
“tegen”	→	kruis met je onderarmen maken voor je gezicht
“ga bewegen”	→	vrij dansen / bewegen
“goed”	→	duim opsteken

3) Maak een mix van aanpak 1 & 2!

Wat voor unieke dans kan jij met je klas maken bij het lied? Presenteer het bijvoorbeeld op een weekafsluiting!

Bijlage

Elke Dag Bewegen met blokjes





Elke Dag Bewegen met woorden

**EL-KE DAG BE-WE-
GEN**

LAAT MAAR ZIEN HOE

JE DAT DOET

ZIT SOMS AL-LES E-VEN

TE-GEN

GA BE-WE-GEN

EN JE VOELT JE WEER

GOED

Elke Dag Bewegen met notennamen

B	A			E			A		G	A
---	---	--	--	---	--	--	---	--	---	---

B	A	G	E	G				G	A
---	---	---	---	---	--	--	--	---	---

B	A	G	E	G	A		G	G	A
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---

	D						D	D	E	G	A	G
--	---	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---

Elke Dag Bewegen

G
Elke dag bewegen

A7
Laat maar zien hoe je dat doet

C
Zit soms alles even tegen

D G
Ga bewegen.... en je voelt je weer goed

Em G
Schop eens hard tegen die bal aan

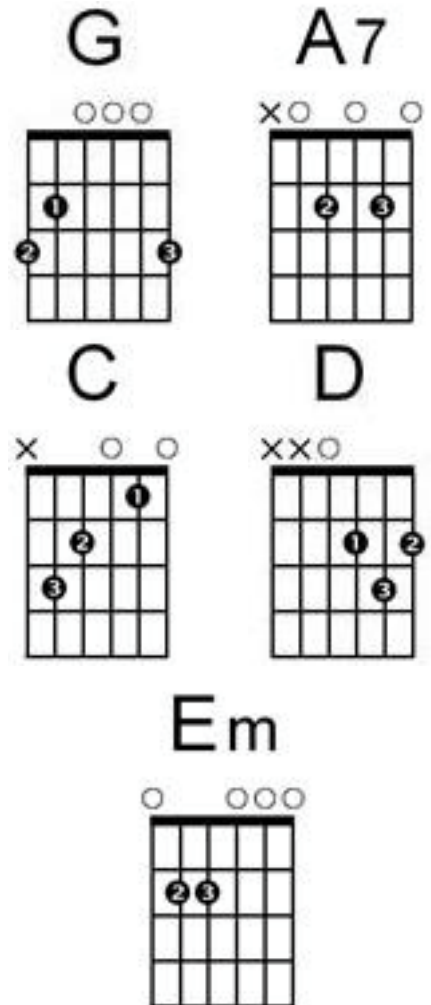
C G
Of sla met een hockeystick

Em G
Fietsend kan ik echt heel snel gaan

A7
De beste in bewegen dat ben ik

C
Neem een duik maak een sprong ren heel snel een blokje om

D
Nog een keer dan maar weer bewegen smaakt naar meer!



Elke Dag Bewegen

♩ = 160

Refrein

Muziek & Tekst door:
Ben Ketting & Willem v.d. Krabben

G A7

Elk - e dag be - we - gen_ laat maar zien hoe je dat_ doet!_ Zit soms

C D

al - les e - ven te - gen, ga be - we - gen en je voelt je weer goed!

G

Couplet

Em G C G

Schop eens hard te-gen die bal aan of sla met een hock-ey stick!

Em G A7

Fiets-end kan ik echt heel snel gaan de best-e in be-we gen dat ben ik! Neem een

C

duik maak een sprong ren heel snel een blok - je om nog een

D

keer dan maar weer be - we-gen smaakt naar meer Dus ik ga: