

JAGTEN PÅ DEN GODE ENERGI

Dans og udtryk

 dansk
Skoleidræt

idrætsfaget

1.

klasse





Jagten på den gode energi

Tema

Idræt og identitet

Undertema

Jagten på den gode energi

Indholdsområde

Dans og udtryk

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med kroppens udtryksformer og udforske de mange forskellige måder, hvorpå kroppen kan bevæge sig gennem legende aktiviteter. Forløbet er lavet med udgangspunkt i danserammen fra danse-dugen, hvor eleverne vil gøre sig kropslige erfaringer med de forskellige elementer FORM, DYNAMIK, RUM og RELATIONER uden at det direkte italesættes og gøres teoretisk. De vil også skulle udforske, hvordan kroppen agerer alt efter hvilken stemning man er i og opleve hvilken betydningen musikken har for dans og bevægelse og den oplevelse, der følger med.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.
- Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.
- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.
- Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.
- Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk.
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.



Dans og udtryk



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Musik og musikanlæg er klargjort. Have styr på outro og evt. udskrevet ark.
5 min	INTRO Forløbet præsenteres, og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.	
15 min	OMVENDT SPEJL Eleverne er sammen i par – B og A. B stiller sig bagved A, så B kigger ind i nakken på A. A skal hele tiden hoppe/bounce, mens han/hun tilføjer forskellige bevægelser til hoppene. B skal kopiere eller lave et omvendt spejl af A's bevægelser. Når A ikke kan finde på mere, vender begge sig om, og der byttes roller, så A nu kigger ind i nakken på B. Efter noget tid går alle rundt mellem hinanden, uden lyd, og finder en ny klassekammerat. Øvelsen startes igen med ny makker.	Start med at læreren er A, og eleverne er B, så eleverne lige lærer aktiviteten af kende. Derefter arbejder eleverne parvis. Find video af aktiviteten HER .
15 min	HVAD-KAN-KROPPEN-STOPDANS Eleverne skal bevæge sig rundt i rummet til musik (løbe, danse, gå). Når musikken stopper, skal de stoppe og udføre en bevægelse, der passer til det felt, de er stoppet i: F.eks. hoppe på forskellige måder, dreje på forskellige måder etc. Gentag øvelserne, så eleverne har prøvet en række forskellige bevægelser. Bed dem nu gå sammen to og to. Eleverne skal nu sammen vælge én bevægelse fra hvert felt, som de har prøvet. Bed dem sætte de fire bevægelser sammen til en lille bevægelsesserie. Nogle par vil måske vise deres bevægelsesserie. Gentag det hele hvis eleverne stadig er motiveret.	Rummet inddeles i fire store områder. Hvert område får et bevægelsesnavn f.eks. Hoppe, dreje, balancere og falde. Først individuelt derefter parvis.
15 min	HVEM-FØRER-BEVÆGELSEN Bevar de fire felter og bed nu eleverne bevæge sig gennem de fire felter i urets retning. I det første felt skal de lade tæerne lede bevægelsen, dvs. tæerne starter hoppet. I det næste leder hovedet, i det tredje numsen og i det fjerde armene. Find selv på andre kropsdele og aktiviteter i felterne - bed eleverne komme med ideer.	Være med i aktiviteten så eleverne har mulighed for at følge dig undervejs. Skift musikgenre undervejs.
10-15 min	SHAKIN' STEVENS Start med at "ryste" højre arm x 4, så venstre arm x 4, derefter "rystes" højre ben x 4, så venstre ben x 4 og til sidste "rystes" hele kroppen fire gange. Start forfra nu med 3 gentagelser af hver, derefter 2 og sidste 1 af hver stille og roligt tempo. Gentag fra start til slut hvor tempoet øges undervejs. Gentag konceptet, men hvor eleverne byder ind med bevægelser.	Læreren instruerer. Eleverne byder ind, og læreren instruerer stadig aktivitet, og eleverne følger.
10-15 min	OUTRO Udstrækning / rolig afslutning – se arket "OUTRO" Derefter snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Hvor har I oplevet, at der var rigtig god energi? • Hvad gjorde at energien var god netop der? 	Stille og roligt musik.



Dans og udtryk



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	
15 min	<p>STOP-DANS MED STEMNING</p> <p>Der vælges en stemning, som eleverne danser/bevæger sig rundt til, når musikken starter. Det kan f.eks. Være munter, tavl, energisk, afslappet, uhyggelig etc. lad gerne eleverne byde ind. Når musikken stopper stiller eleverne sig i position som en statue med et udtryk, der passer til stemningen. Gentag gerne stemningen et par gange inden der vælges en ny. Find inspiration i "Stemmingskort".</p>	Læreren styrer aktiviteten
30 min	<p>DANS EN SPORTGREN</p> <p>Parret vælger to sportsgrene. Først beslutter de, hvordan de vil udtrykke (vise) den ene sportsgren med bevægelser og herefter, hvordan de vil udtrykke den anden sportsgren med bevægelser (ingen lyde eller ord). Efterfølgende sætter eleverne de to bevægelser med sportsgrenene sammen til en dans. De skal nu øve dansen, indtil de begge har lært den.</p> <p>Herefter finder parrene (grupperne) sammen med et andet par. De viser deres dans for hinanden og kan evt. se, om de kan gætte sportsgrenene. Derefter skal de lære hinandens danse og sammensætte disse til en fælles dans. Når de to par har sat deres dans sammen til én helhed, finder de en anden gruppe, og begge grupperne fremviser deres dans for hinanden. De skal nu se om de kan gætte sportsgrenene.</p>	<p>Start fælles med en sportsgren som I samlet finder bevægelser til og afprøver, så eleverne efterfølgende ved, hvad de skal lave.</p> <p>Derefter parvis, eller mindre grupper, alt efter hvad der passer til klassen. Det hele kan også laves samlet.</p> <p>To par/grupper finder sammen.</p>
15 min	<p>TARZAN DANS</p> <p>Bøj armene som Tarzan på takten 1 og stræk armene på takt 2. Gentages 4 gange. Sidestep 8 takter De 16 takter gentages så alle får mulighed for at være med. Man kan variere sidestep med andre bevægelsesformer.</p> <p>Variation i stedet for sidestep – parvis overfor hinanden Bøj armene som Tarzan på takten 1 og stræk armene på takt 2. Gentages 4 gange. Klap højre mod højre, klap venstre mod venstre. Klap med begge hænder mod hinanden 2 gange – i alt 8 takter Løb/snurre rundt med partner x 8 takter</p>	<p>Læreren instruerer og eleverne står på række og følger.</p> <p>Musik evt. Toy-Box – Tarzan & Jane</p> <p>Parvis</p>
10-15 min	<p>OUTRO</p> <p>Udstrækning / rolig afslutning – se arket "OUTRO" Derefter snak med eleverne om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Hvor har I oplevet, at der var rigtig god energi? • Hvad gjorde, at energien var god netop der? 	<p>Stille og roligt musik Genkendelig afrunding af modulet</p>



Dans og udtryk





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	
5-10 min	INTRO – KAN DU FÅ FOR EN KRONE Eleverne bevæge sig frit rundt til sangen "Det kan du få for en krone" fra Jullerup Færgeby (Du kan også finde en anden). Hver gang der synges "én krone" skal eleverne hurtigt ned at sidde og op igen.	Frit rundt mellem hinanden. Gentag hvis eleverne er klar på det. Vælg noget andet de skal gøre og evt. en anden sang.
20 min	DYRENES BEVÆGELSE Sammen med eleverne vælges et dyr, som de skal bevæg sig som f.eks. en slange, ørn, hare, stork etc. Eleverne bevæger sig frit rundt i rummet (eller et afgrænset område) til musik, som det dyr, der er valgt. Når musikken stopper "fryser" dyret. Kort snak om, hvordan de bevægede sig rundt. Der vælges et nyt dyr og når musikken startes igen "tør" eleverne og begynder at bevæge sig rundt. Opsamling <ul style="list-style-type: none"> • Hvad var det sjoveste dyr? • Hvordan var dyrets bevægelser? • Var der et dyr, som var svært at lave og hvorfor? 	Frit mellem hinanden men læreren styrer hele tiden aktiviteten
15 min	RUMRAKET Gruppen placerer sig 4 forskellige steder i rummet langs væggen (eller på en linje) med god afstand imellem dem. Eleverne bevæger sig hele tiden rund i et mønstret Elev A til Elev B, Elev B til Elev C, C til D og D til A. Når grupperne har nået en omgang, stopper de og venter, så alle grupper følges. I hver runde skal de bevæge sig på en ny måde. Eleverne afprøver bevægelser, som foregår både i det lave, mellemste og højeste niveau.	Grupper á 4 elever. Bevægelsesforslag Direkte (kniv) – slalom (skiløber) – langsomt (snegl) – hurtigt (jaguar) – kraftfuld (bjørn) – let (fjer) – elegant (balletdanser) – gadedrengehop – baglæns – sidestep – roterende – zigzag etc.
15 min	EN LILLE DANS Parvis i en stor rundkreds med front ind mod midten. Gå 8 trin ind mod midten og 8 trin tilbage. Parvis: 8 trin rundt i højre armkrog + 8 trin modsat med venstre. Parvis overfor hinanden: samtidig – 8 vrik og klap i egne/modpartens hænder. Det hele gentages. Nå eleverne kan dansen gentages den, hvor det hele forgår i lavt niveau og bagefter hvor det hele foregår i højt niveau.	Parvis/fælles.
10-15 min	OUTRO Udstrækning / rolig afslutning – se arket "OUTRO" Derefter snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Hvor har I oplevet at der var rigtig god energi? • Hvad gjorde at energien var god netop der? 	Stille og roligt musik Genkendelig afrunding af modulet



Dans og udtryk



Outro

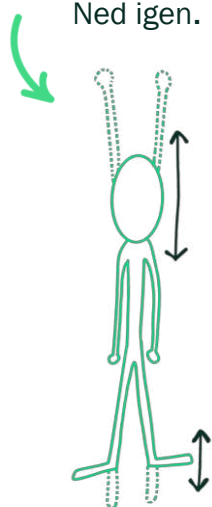
Dynamisk udstrækning



①

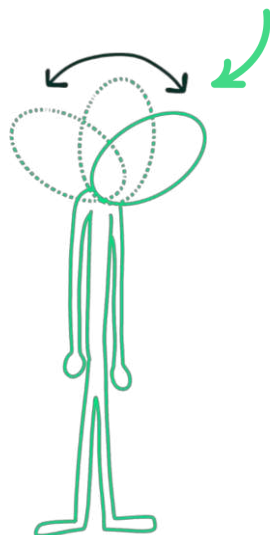
Helt op på tær med armene strakt mod loftet

Ned igen.



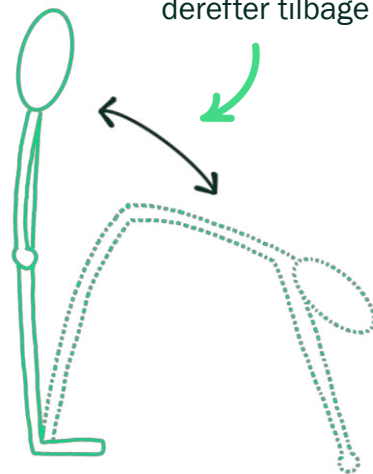
②

Vip langsomt hovedet fra side til side.



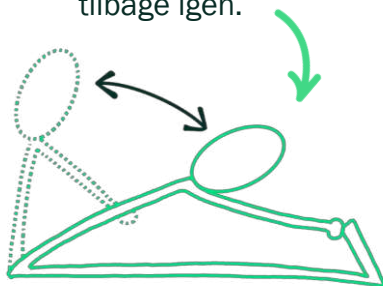
③

Stå oprejst og kravl så langt ud som muligt og derefter tilbage igen.



④

Siddende - bøj langsomt ud mod tæerne og så tilbage igen.



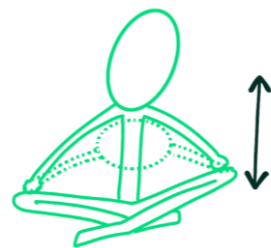
⑤

Skiftevis bøj og stræk ankelleddet. Langsomme bevægelser.



⑥

Før hovedet ned mod benene og rul langsomt op igen.



Samtale spørgsmål

- Hvad har været sjovt i dag?
- Hvor oplevede I den bedste energi i dag?
- Hvad gjorde at energien var god netop der?



Tak for i dag



dansk

Skoleidræt



Stemningskort



Stemning

Festlig

Stemning

Afslappet

Stemning

Uhyggelig

Stemning

Romantisk

Stemning

Spændt

Stemning

Mystisk

Stemning

Fredelig

Stemning

Munter

Stemning

Mørk

Stemning

Håbefuldt

Stemning

Hyggelig

Stemning

Travl

Stemning

Nervøs

Stemning

Energisk

Stemning

Dyster



Wahuu



dansk

Skoleidræt