

Dans en stemning

Dans og udtryk // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Eleverne bevæger sig rundt til musik. De skal lade sig inspirere af musikken. De kan evt. få et redskab som symbol på en gentand (fx et isoleringsrør som sværd/lyssværd til Pirates of the Caribbean eller Star Wars, en kegle som hat eller en overtrækstrøje som kjole). Det er en god idé at blande forskellige stemninger, for eksempel ballet, kendte film, hård rock og børnemelodier.

Tal gerne med eleverne om de oplevelser, de får af musikken, og hvordan de får lyst til at bevæge sig.

Generelle tilpasninger:

- Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- Skab god plads omkring eleven, så vedkommende ikke bliver ramt af andre i salen.

Kognitive vanskeligheder:

- Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.

Hørevanskeligheder

- Fortæl, hvilken karakter musikken har: Staccato, svingende, melankolsk og så videre

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Jordomrejse

Dans og udtryk // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Forklar eleverne, at de skal ud at rejse, og at vi danser forskelligt rundt omkring i verden. Lav eventuelt en brainstorm over forskellige lande og danse. Måske er der elever, der har rejst til eller kommer fra andre lande.

Hele klassen danner en stor flyver og flyver (løber) fra land til land. Eleverne danner hver især flyets spids, vinger og hale. Det er vigtigt, at alle tager hensyn til hinanden.

Tag med flyet til Spanien og dans flamingo, flyv videre til Tyrkiet og dans mavedans, til Norge og dans folkedans, til Afrika og dans stammedans og så videre.

Der er ingen bevægelser, der er rigtige eller forkerte!

Generelle tilpasninger:

- Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- Lad eleven gå, hoppe eller lignende i stedet for at løbe.

Kognitive vanskeligheder:

- Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.

Synsvanskeligheder:

- Fortæl eleven verbalt, hvilke bevægelser der skal laves og hvordan.

Hørevanskeligheder

- Fortæl, hvilken karakter musikken har: Staccato, svingende, melankolsk og så videre.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Kongens efterfølger

Dans og udtryk // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Kongen bestemmer bevægelserne, der skal passe til temaet i musikken. Det kan for eksempel være Harry Potter, Den lille havfrue eller Tarzan. Det skal selvfølgelig være temaer, som børnene kender. Det kan være en god idé at komme med forslag til bevægelser i fællesskab og sammen tage en snak om, hvad temaet handler om.

Generelle tilpasninger:

- Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- Lad eleven gå, hoppe eller lignende i stedet for at løbe.

Kognitive vanskeligheder:

- Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.

Synsvanskeligheder:

- Guide verbalt gennem aktiviteten.
- Eleven kan blive på samme sted i stedet for at gå på række.
- Vær sammen to og to.

Hørevanskeligheder

- Fortæl, hvilken karakter musikken har: Staccato, svingende, melankolsk og så videre

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Robot- eller zombieleg

Dans og udtryk // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Tilpas musikken til valget af leg. Brug for eksempel Michael Jacksons "Thriller", hvis det skal være en zombieleg. Der vælges et antal "vendere". Alle andre elever er zombier/robotter, der kun kan gå i én retning, mens de efterligner for eksempel en zombies bevægelser. "Venderne" sørger for, at der ikke er sammenstød, og at der ikke er for mange på vej "ud gennem væggen". Eleverne skiftes til at være vendere. Det er en god idé at tydeliggøre, at man kan bevæge sig i flere tempi og niveauer (for eksempel strække sig op eller bøje sig ned og gå på alle fire eller sno sig på gulvet).

Tilpasninger til alle:

- Det kan være en god idé at indføre en regel om, at isoleringsrør kan bruges som "vende"-arme.
- I stedet for at gå rundt, kan eleven lave bevægelserne på stedet. Der kan også angives retninger for, hvilken vej eleven skal dreje sig.
- Lad eleven være "vender" gennem hele legen.
- Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- Sørg for, at banen er tydeligt markeret.
- Sig navnet på eleven, før der sker en berøring, så den ikke kommer som en overraskelse.

Kognitive vanskeligheder:

- Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Spejlinger 2 og 2

Dans og udtryk // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Eleverne går sammen to og to. Aftal et tema, spejlingerne skal laves ud fra. Det kan for eksempel være morgen (børste tænder, tage tøj på, spise morgenmad og så videre). Eleverne kan eventuelt anvende isoleringsrør som genstand (tandbørste, rat på en bil, kost til rengøring og så videre).

Det hele laves uden lyd!

Generelle tilpasninger:

- Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- Skab god plads omkring eleven, så vedkommende ikke bliver ramt af andre i salen.

Kognitive vanskeligheder:

- Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.

Synsvanskeligheder:

- Eleven kan lave en bevægelse, som den anden skal gætte.
- Eleven kan føle, hvad den anden elev laver .
- Fortæl eleven verbalt, hvilke bevægelser der skal laves og hvordan.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Tryllefanger

Dans og udtryk // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Tryllefanger er en fangeleg, hvor tryllekunstnerne (fangerne) bruger tryllestave (isoleringsrør) til at forvandle de øvrige elever til forskellige dyr eller figurer fra film eller tegneserier. Et antal elever er feer, som kan befri de elever, der er tryllet om til dyr. Feerne har en bestemt farve trøjer på. Tryllestavene er forskellige og kan forvandle til det dyr, som tryllekunstneren bestemmer. Når eleven trylles om, skal han/hun bevæge sig som det dyr, tryllekunstneren siger. For at blive befriet skal en fe stryge den tilfangetagne på ryggen med tryllestøv, og den befriede kan så løbe videre.

Generelle tilpasninger:

- Lad eleven være fanger hele tiden. Det giver tryghed at vide, hvad man skal.
- Sig navnet på eleven, før vedkommende berøres af tryllestaven. Giv derefter informationen om, hvilket dyr eleven skal være.
- Når man laver dyrets bevægelse, kan man blive på stedet, til man bliver befriet.
- Giv eleverne eksempler på, hvordan de aftalte dyr kan bevæge sig. Lad eleven følges med en makker, som vælges inden timens start. Det kan både være en voksen og en elev. Benyt eventuelt et reb eller lignende, som de kan holde i.
- Sørg for, at banen er tydeligt markeret.

Kognitive vanskeligheder:

- Hvis en elev har brug for en pause, kan man anvende en madras, som eleven efter aftale kan slappe af på.

Synsvanskeligheder:

- Lad blinde elever mærke dyrets bevægelse på en kammerat.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter