

Dans och rörelser till musik

Nästa arbetsområde på idrotten är dans och rörelser till musik.

Varför dansar ni skolan? Funderar du på det så klicka på länken för att få en förklaring.

<https://www.youtube.com/watch?v=qj1dIiaco4Y>

Under den här perioden kommer ni få arbeta i grupper och skapa egna träningspass till musik.

Varje grupp ska skapa rörelser till minst 2 låtar.

Träningspass till musik. Vad är det? <https://www.youtube.com/watch?v=a23le7QmmN8>

Ni kommer få önska om ni vill göra danspass eller träningspass (gympa/styrketräning) till musik.

Här kommer lite länkar ni kan kolla på och få lite inspiration inför erat val.

Träningspass (dans)

<https://www.youtube.com/watch?v=CYgVXEIm2R4>

Träningspass (gympa/styrka)

<https://www.youtube.com/watch?v=baAzhghEJJU&t=614s>

Planering

Start vecka 3

Lektion 1

Genomgång dansperioden.

- Vad ska vi göra och hur?
Se planeringen
- Hur är musikuppbyggd?
*8 takter
- Vad ska vi tänka på när vi gör våra pass?

1) Välj musik (tänk på att det är tydlig takt i musiken ni väljer)

2) Räkna hur många 8 takter varje vers och refrängen innehåller. (prova tillsammans)

3) Kom på olika övningar (Använd youtube för inspiration)

Tänk på att göra stora rörelser

Upprepa varje rörelse ganska länge så alla hinner med

Variera vilka muskler ni tränar

Gör det inte för svårt!

Kolla på klipp tillsammans och välj vad vi vill göra.

Öva takt till musik

-8 steg fram, 8 bak

-Gå och klappa händerna på 4 och 8

-Hoppa 8 takter gå 8 takter

-Hoppa på ett ben 8 takter, andra benet 8 takter

Lektion 2

Jenka

Cowboy dansen

Lektion 3

Träningspass till musik. Kanonen.

Lektion 4-9

Jobba med grupparbete (ca 6 lektioner)

Vecka 8

Redovisningar i grupp

Vi kommer avsluta perioden med muntliga seminarier i gruppvis där ni får utvärdera perioden.