

Den røde tråd i idræt

”Udtryk og Køn”

INDSKOLINGEN

Klassetrin: Indskoling	Tidsramme: 8 uger	Overskrift: Sangen som mesterlære
Tema: Køn	Kompetenceområde: Alsidig idrætsudøvelse Krop, træning og trivsel	Kompetencemål efter 2. kl.: Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet
Fælles mål		Læringsmål
<p>Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse</p> <p>Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk</p> <p>Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet</p> <p>Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser</p>		<p><i>Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre</i></p>
Tegn på læring: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeg kan vise få udtryk med min krop 2. Jeg kan vise flere udtryk med min krop og fortælle, hvad jeg føler, når jeg laver dem 3. Jeg kan vise mange forskellige udtryk med min krop og fortælle, hvad udtrykkene gør ved mig og mine kammerater ved at aflæse deres kropsudtryk 		

Forløbsbeskrivelse:

Forløbet tager afsæt i en mesterlæretilgang. Vi vælger i dette forløb at have fokus på tilgangen mesterlære. Men det er ikke en klassisk mesterlæreforløb, hvor læreren står foran eleverne og lærer dem det hele. Faktisk er det sangen, som fungerer som mesterlære – da eleverne i samarbejde med

læreren skal lære at lytte til tekstens indhold. Tekstens indhold er basis for de kropslige udtryk, som eleverne skal prøve at anvende. Formålet med dette forløb er, at eleverne bliver øvet i at lære at forstå egne og andres kropslige udtryk. Kønstematikken bruges både i forhold til opdeling af eleverne, bevægelsesudtrykkene samt ind i de udvalgte timeoutspørgsmål.

Idrætsteori og idrætsmodeller:

Dansehjulet

https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/KOSMOS/Gamle_filer/fileadmin/user_upload/pjecer1/Dansehjulet.pdf

Dans og Udtryk

https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/KOSMOS/Gamle_filer/fileadmin/user_upload/pjecer1/Dans_og_udtryk.pdf

Evaluering:

Evalueringen sker gennem løbende timeoutspørgsmål.

På baggrund af undervisningsaktiviteterne har læreren mulighed for at se, hvor langt eleverne har nået i forhold til målet. Eleverne får både vist det med kroppen under forløbet, som en fælles fremvisning og sidst men ikke mindst, får de også sat ord på i form af timeoutspørgsmålene. Der er ikke på et eneste tidspunkt i forløbet sat krav til, HVORDAN det æstetiske udtryk skulle være, da fokus har været på, at eleverne skulle vise udtryk og bevægelser og sætte ord på disse. Dette er vigtigt at understrege i forhold til, hvad det er, der vurderes på.

Uge/lektionsplan

Forløbet strækker sig over 8 uger

Tid: 2 gange 45 min.

Materialer: musikanlæg, playliste, didaktiske plakater, flipover, tusch

Uge 1

Intro til forløbet

Forløbet starter med at vise eleverne de to modeller "Dans og udtryk" og "Dansehjulet", hvor vi fortæller dem, hvordan vi kan arbejde med udtryk og bevægelser i forløbet. Eleverne skal ikke nødvendigvis forstå modellerne, men være bevidste om, at der sker en ændring eller der kommer en viden hver gang de er fremme.

Hvad skal vi lære?

Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre

Fagord

Udtryk, bevægelsesmønstre, tung/langsom, let/hurtig bevægelse og udtryk, opmærksomhed,

Undervisningsaktiviteter

Som det første laves der er brainstorm på, hvilke bevægelser man kan have i skolen og hvilke følelser man kan have i skolen. Eleverne kommer med deres bud, som skrives på en planche til at hænge op i hallen.

Ud fra alle deres gode bud, går vi i gang med næste aktivitet, som er noget de kender: Stopdans, som er en del af opvarmningen.

Bevægelser/udtryk	Følelser
Lege	At kede sig
Sjippe	Være glad
Hoppe	Være ked af det
Spille bold	Være sur
Holde frikvarter	Være vild

Have time	Være trist
Være til morgensamling	Være træt
Etc.	Være trist

Opvarmningen

Stopdans med fokus på at eleverne med deres kroppe og ansigter viser forskellige udtryk under overskriften "ting man gør og kan i skolen" og med afsæt i ovenstående dimensioner, som de meget gerne selv skulle have budt ind med. Hver gang musikken stopper siger læreren en bevægelse eller følelse, som eleverne skal vise ud fra planchen. Man kunne også lade eleverne vælge og sige det, for at de kan inddrages i øvelsen.

Timeoutspørgsmål

- Hvornår er det let at vise udtryk med kroppen?
- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

Lyt hvad de synger – Mesterlærerforløbets start

Først lyttes sangen igennem med eleverne – elevernes opgaver bliver at lytte til teksten. Når sangen er slut skal de kort sige, hvilke bevægelser og følelser de lyttede sig frem til.

MGP-vindersang 2017 "Frikvarter" er inddelt således i forhold til følelser, bevægelser og takter:

Vers 1

8* 4 takter og 2 * 4 takter er verset på:

Gå i skole (gå frem)	8 takter
Undrer sig	8 takter
Sætte sig og pege	8 takter
Plads til leg (hoppe rundt om sig selv)	8 takter
Høre hvad jeg godt kan lide	8 takter

Omkvæd og mellemspil:

4* 4 takter og 4 takter mellemspil

Gi mig mere frikvarter (armkrog med makker)	8 takter
Gaber og taber (tunge/langsomme)	8 takter
Gi mig mere frikvarter (armkrog med makker)	8 takter
Bag en rude og ude	8 takter
sjippe/bold	8 takter

Mesterlæreprincipper med læreren som underviser og praktikker

Inden eleverne skal i gang med at lære vers 1 og omkvædet, inddeles de i to rækker efter højde, hvor pigerne står på den ene side af midten og drengene på den anden side.

Herefter gennemgås bevægelserne og udtrykkene slavisk, hvor læreren lærer eleverne bevægelses og udtrykssekvenserne, som alle kan være en del af. Der er ikke de store krav til, hvordan det ser ud, men mere om alle er med.

Det er vigtigt, at det går langsomt, så alle elever bliver trygge i udtrykkene og bevægelserne.

Hver gang vi laver en ny bevægelse italesættes det, om bevægelsen er tung/langsom eller let/hurtig, så eleverne bliver bevidste om dynamikken.

Afhængig af læreren og klassens niveau kan eleverne selv være med til at bestemme udtrykkene fx hvordan ser man ud, når man undrer sig, eller tænker osv. Men for nogle elever, er det en fordel, at det er læreren, der starter med at bestemme, for at de kan føle sig trygge i det.

Timeoutspørgsmål

- Hvornår er det let at vise udtryk med kroppen?
- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Du skal gå hjem og se på youtube og se musikvideoer fra MGP og se, om de bevæger og udtrykker sig som det, de synger. Tal evt. med dine forældre eller søskende omkring det og lad dem se, om de er enige med dig. Måske du også får nogen nye idéer til næste idrætstime.

Uge 2

Opsamling på sidste gang

Vi starter med at samle op på, hvad det var, de skulle lære i forløbet og hvilke aktiviteter, de prøvede sidst. Vi tager en hurtig opsamling på, hvad det var opvarmningen bestod af + hvordan det påbegyndte gruppearbejde er kommet i gang. Vi tager også en snak om fagordenes betydning og er der kommet nye?

Hvad skal vi lære?

Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre

Fagord

Udtryk, bevægelsesmønstre, tung/langsom, let/hurtig bevægelse og udtryk, opmærksomhed,

Undervisningsaktiviteter

Opvarmning

Vi starter med at høre sangen "Frikvarter" igen, hvor eleverne skal sætte ord på, hvilke bevægelser og følelser de hører i sangen – ordene skrives på en planche, der hænges op i hallen. Herefter skal de danse Stoddansen, men denne gang er det med de nye ord ved hvert stop, som de skal vise.

Når læreren siger ordet, skal han/hun også sætte begreber på, som hurtig/let og langsom/tung fra Dansehjulet, så eleverne bliver bevidste om dynamikken i bevægelserne.

Gruppearbejde – Sangen som mesterlære

Eleverne inddeles i grupper af 5-6 pers. kønsadskilt, som nu skal lytte til vers 2, hvorefter de skal i gang med at lave deres egen bevægelse og udtrykskoreografi. Det er vigtigt, at lærerne har lavet grupperne på forhånd, da han/hun ved, hvordan de bedst kan arbejde sammen.

Kraven til opgaven er følgende:

- de skal vise, hvad der synges i vers 2 både følelser og bevægelser
- de skal have bevægelser med, der er lette/hurtige
- de skal have bevægelser med der er tunge/langsomme
- alle skal kunne deltage og vise øvelserne
- de skal blive enige

Timeoutspørgsmål

- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Hvornår er det let at vise udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Du kan derhjemme finde en ny MGP dans og evt. efterligne de bevægelser og udtryk, som de laver på musikvideoen eller selv finde på nogen nye.

Uge 3

Opsamling på sidste gang

Grupperne sætter sig sammen og repeterer bevægelserne og udtrykkene fra sidste gang. De forholder sig til, om de nu har nået at få alle kravene ind, eller hvordan de vil gøre det.

Kraven til opgaven er følgende:

- de skal vise, hvad der synges i vers 2 både følelser og bevægelser
- de skal have bevægelser med, der er lette/hurtige
- de skal have bevægelser med der er tunge/langsomme
- alle skal kunne deltage og vise øvelserne
- de skal blive enige

Hvad skal vi lære:

Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre

Fagord

Udtryk, bevægelsesmønstre, tung/langsom, let/hurtig bevægelse og udtryk, opmærksomhed

Undervisningsaktiviteter

Opvarmning – Stopdans

Denne gang er opvarmningen tænkt ind i forhold til at lade eleverne inspirere hinanden i at lave forskellige bevægelser og udtryk, som de kan bruge videre i gruppearbejdet.

- A) Ved stop skal eleverne finde sig sammen to og to. De skal vise hver deres udtryk, som de har øvet fra vers 2. Det betyder, at eleverne vil vise forskellige udtryk og bevægelser, selvom det er det samme vers, de arbejder med. Dette gøres et tilpas antal gange, hvor de skifter makker hver gang – de må IKKE stå med den samme makker, eller en makker fra egen gruppe.
- B) Ved næste stop skal de "fotografere" deres makkers bevægelse eller udtryk og vise det ved næste stop foran en ny makker. Dette gøres et tilpas antal gange, for at eleverne får inspiration af hinanden til at fortsætte på opgaven. I denne øvelse gør det ikke noget, at de ender med en makker fra egen gruppe, da de har fået nye idéer fra en anden makker. Dog må de ikke fra start være sammen med deres egen makker.

Gruppearbejde – Sangen som mesterlære

Eleverne fortsætter med at øve vers 2, hvor de stadig tænker på, at bevægelserne skal være hurtige/lette, langsomme/tunge og at de viser, hvad de synger. Men denne gang må de gerne

”tyvstjæle” fra de andre ud fra opvarmningen – måske opdager de, at der er noget, der fungerer bedre?
Eller måske de bare skal holde fast i det, som det har gang i?

Timeoutspørgsmål

- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Hvornår er det let at vise udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Uge 4

Opsamling på sidste gang

Vi tager en snak om, hvad der fungerede godt fra sidste og gang og hvad der var udførende fx at vise det for en anden gruppe.

Hvad skal vi lære:

Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre

Fagord

Udtryk, bevægelsesmønstre, tung/langsom, let/hurtig bevægelse og udtryk, opmærksomhed, feedback, koreografi

Undervisningsaktiviteter

Gruppearbejde – Sangen som mesterlære

Grupperne får lige lov til at øve kort på det, som de er blevet enige om, men forberedes også på, at de efterfølgende sættes sammen med en feedback gruppe, hvor de begge skal vise det, de har øvet og give feedback til hinanden

Gruppesparring:

Grupperne sættes sammen med en anden gruppe af det modsatte køn og de viser, hvad de har øvet for hinanden.

Feedback gruppen skal kigge efter, om gruppen har formået at:

- gøre det de synger
- have tunge/langsomme bevægelser med
- have hurtige og lette bevægelser med

Der byttes rundt, så begge grupper både viser og giver feedback på ovenstående. Det er vigtigt, at feedbackgruppen kun forholder sig til ovenstående ting, så det bliver målrettet i forhold til opgavens krav.

Gruppearbejde – med feedback fra feedbackgruppen

Eleverne går tilbage til grupperne og snakker om det, de har fået af vide fra deres feedbackgruppe. De retter til, hvis de mener, det er nødvendigt, ellers arbejder de videre resten af timen med at finjustere deres koreografi.

Timeoutspørgsmål

- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Hvornår er det let at vise udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Du øver jeres lille koreografi derhjemme, så du sammen med din gruppe er klar til at vise den næste gang

Uge 5

Opsamling på sidste gang

Eleverne sætter ord på, hvad det betød for dem at få feedback og om de kunne bruge det til noget. Herefter tager vi udgangspunkt i følgende timeoutspørgsmål på baggrund af feedbackgrupperne, hvor pigerne og drengene var blandede.

- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Hvornår er det let at vise udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?

Hvad skal vi lære:

Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre

Fagord

Udtryk, bevægelsesmønstre, tung/langsom, let/hurtig bevægelse og udtryk, opmærksomhed, feedback, koreografi

Undervisningsaktiviteter

Fremvisning

Grupperne får lige en øvegang til at øve deres koreografi igennem, herefter skal eleverne i deres grupper vise deres koreografi for hinanden, men alle danser med på omkvædet. Det betyder, at alle står op, og dem der "er på" er inde på "SHOWMÅTTEN"

Timeoutspørgsmål

- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Uge 6-8

Hvad skal vi lære:

Jeg kan vise forskellige udtryk med kroppen og sætte ord på, hvad bevægelserne gør ved mig og andre

Fagord

Udtryk, bevægelsesmønstre, tung/langsom, let/hurtig bevægelse og udtryk, opmærksomhed, feedback, koreografi

Undervisningsaktiviteter

Kønsblandende grupper

Eleverne skal nu igennem samme proces men med vers 3, hvilket betyder at både drengene og pigerne skal kunne være med. Det er nøjagtigt det samme som fra uge 2, de skal opfylde dvs. de samme krav.

Eleverne behøver nødvendigvis ikke at øve mere end en til to gange, da de nu kender arbejdsmetoden.

1. Iyt til verset og forhold jer til følelser og bevægelser
2. Kraven til opgaven er følgende:
 - de skal vise, hvad der synges i vers 2 både følelser og bevægelser
 - de skal have bevægelser med, der er lette/hurtige
 - de skal have bevægelser med der er tunge/langsomme
 - alle skal kunne deltage og vise øvelserne
 - de skal blive enige
3. Vise den for en makkergruppe og give feedback
4. Fremvise for alle

Det hele sættes sammen til en koreografi

Nu fremvise hele sangen på én gang og alle er i gang HELE tiden dvs.:

- alle danser vers 1 sammen
- alle danser omkvædet sammen
- danser vers 2 med sin kønsadskilt gruppe
- alle danser omkvædet sammen
- danser vers 3 med sin kønsblandede gruppe
- alle danser omkvædet sammen

Evaluering på forløbet

Eleverne fremviser deres koreografi til sangen

Forløbet afsluttes med, at der tages udgangspunkt i timeoutspørgsmålene:

- Hvornår er det svært at vise et udtryk med kroppen?
- Er der forskel på drenge og pige udtryk?
- Er der forskel på at vise en ting som at hoppe og en følelse som at være glad/trist?
- Hvordan kan du se på en kammerat, om han/hun synes, det er sjovt?
- Hvornår synes du, det fungerer bedst at vise noget med din krop?

På baggrund af undervisningsaktiviteterne har læreren mulighed for at se, hvor langt eleverne har nået i forhold til målet. Eleverne har både vist det med kroppen under forløbet, som en fælles fremvisning og sidst men ikke mindst, har de sat ord på løbende i form af timeoutspørgsmålene og ikke mindst

opfølgningen til sidst. Der er ikke på et eneste tidspunkt i forløbet sat krav til, HVORDAN det æstetiske udtryk skulle være, da fokus har været på, at eleverne skulle vise udtryk og bevægelser og sætte ord på disse. Dette er vigtigt at understrege i forhold til, hvad det er, der vurderes på.

Credits

Kære idrætslærer/Idrætslærerteam

Med dette materiale i hånden får du og dine idrætskolleger nye muligheder for at samarbejde om god kvalitet i idrætsundervisningen på både den korte og lange bane.

Den korte bane betyder, at vi i undervisningsforløbene har sat særligt fokus på:

- at hver lektion/undervisningsforløb vil have eleverne til at både at bruge krop og hoved undervejs i idrætsundervisningen og det sker ex. gennem brug af timeoutspørgsmål.
- at der til hver lektion er fokus på inddragelse af fagord, som en del af læringen i idræt.

Den lange bane betyder, at vi i gennem undervisningsforløbene har sat særligt fokus på:

- at skabe en tydelig rød tråd, hvor der er en øget sammenhæng mellem indhold og form indenfor et idrætsområde til både indskoling, mellemtrin og udskoling.
- længerevarende undervisningsforløb, som giver dig som idrætslærer og eleverne længere tid til at lære det valgte indhold og tema.

God arbejdslyst.

Udarbejdet af:



Katrine Bertelsen
Det nationale videncenter
KOSMOS
Uc SYD



Camilla Daugaard
Det nationale videncenter
KOSMOS
Uc SYD

Den røde tråd i idræt

"Udtryk og Køn"

MELLEMRIN

Klassetrin: Melletrin	Tidsramme: 8 uger	Overskrift: Udtryk og Køn
Tema: Køn	Kompetenceområde: Alsidig idrætsudøvelse Idrætskultur og relationer	Kompetencemål: Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab
Fælles mål		Læringsmål
<p><i>Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse</i></p> <p><i>Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelserne dynamik</i></p> <p><i>Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropslig kontakt</i></p> <p><i>Eleven har viden om kropslige grænser</i></p>		<p>Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser</p>
Tegn på læring:		

Forløbsbeskrivelse:

I dette forløb med Udtryk og Køn er der primært fokus på, at eleverne lærer at anvende dansehjulet som udvikling af kropslige udtryk både individuelt eller i grupper. Opvarmningen og udtryksaktiviteterne vil i dette forløb komplementere hinanden – så de enkeltstående elementer og arbejdsmetoder eleverne præsenteres for i opvarmningen er direkte overførbare til de efterfølgende undervisningsaktiviteter.

Temaet omkring køn bliver i dette undervisningsforløb med fokus på, at eleven øger bevidstheden gennem afprøvning og italesættelse af egne og andres kropslige grænser gennem de valgte udtryksaktiviteter.

Idrætsteori og idrætsmodeller:

Dansehjul

Dans og udtryk

Evaluering:

Forløbet indeholder timeoutspørgsmål, som anvendes som en løbende formativ evalueringsform. Derudover skal eleverne som afslutning i forløbet i grupper fremføre/performe en kortere koreografi, som de har arbejdet med.

Uge/lektionsplan

Forløbet strækker sig over 8 uger

Tid: 2 gange 45 min.

Materialer: adgang til musikanlæg

Uge 1

Intro til forløbet

I dette forløb skal eleverne kort introduceres for dansehjulet fra starten. Derudover skal eleverne have at vide, at de i dette forløb skal arbejde i forskellige konstellationer (fra alene, par, mindre grupper og til større grupper). Eleverne skal have at vide, at de ikke skal lære en bestemt dans alle sammen, men at de netop i dette forløb skal udvikle deres egne kropslige udtryk, som skal sammensættes til forskellige små udtrykssekvenser. Dernæst kan man med fordel fortælle eleverne, at der i forløbet ikke kun skal arbejdes ud fra et musikstykke, men at eleverne gennem forløbet vil møde forskellige stykker musik, som hver for sig og til sammen skal være med til at give eleverne inspiration til kropslige udtryk.

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (hvem)

Undervisningsaktiviteter

Gangopvarmning og relationer (HVEM)

Musik: Klingande - Jubel

Opvarmningen tager afsæt at gå til musik og med afsæt i forskellige instruktioner fra læreren. Eleverne skal gå rundt mellem hinanden og følge følgende:

- gå rundt og sørg for at der er 5 meter mellem dig og den du tænker på
- gå rundt og sørg for at du går så langt væk fra den som du tænker på
- gå rundt og sørg for at der er 1 meter mellem dig og den du tænker på
- gå rundt og sørg for at der er 1 person mellem dig og den du tænker på
- gå rundt og sørg for at de er helt tæt på den du tænker på
- gå rundt og læg hånden på skulderen af den som du tænker på

Timeoutspørgsmål med fokus relationer

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser du lige har været i gennem?
- Hvad sker der i din krop og de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder alene, i par, i grupper?

Gangsekvens og relationer (HVEM)

Musik: Trentemøller – Vamp og M People – Moving in Up

Eleverne skal nu i gang med at arbejde med en gangsekvens og den bygges i den første uge op omkring fokus på relationer i udtryk.

- Gå 4 frem h, v, h, v
- Gå 4 baglæns
- Lav en drejning - Gå 4 til højre h, v, h, v
- Lav en drejning - Gå 4 til venstre h, v, h, v

Eleverne skal arbejde med ovenstående gangsekvens og brug gerne god tid på de 4 forskellige faser, sådan at eleverne får disse måder at gå på ind i kroppen:

- 1) Alene
- 2) Par – gå med fokus på dialogisk gang, men uden ord og blot kigge, holde øje med hinandens valg i forhold til gangsekvensen
- 3) Par – gå med fokus på synkront gang, men uden ord og blot følge hinandens valg i forhold til gangsekvensen
- 4) Gruppe på 4 pers. skal gå sammen og lave en kort gangsekvens på 16. takter, hvor de arbejder med fokus på ovenstående udtryk blandede grupper
- 5) Alle grupper skal nu fremvise deres korte gangsekvens på 16 takter men det skal foregå i kanon.

Timeoutspørgsmål med fokus relationer

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser du lige har været i gennem?
- Hvad sker der i din krop og de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder alene, i par, i grupper?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Uge 2

Opsamling på sidste gang

Tag en kort snak med eleverne omkring sidste gang

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (hvem), rum (hvor),

Undervisningsaktiviteter

Musik: Camila Cabello - Havana

Gang og rum (HVOR)

Opvarmningen handler primært om, at eleverne får kendskab til de forskellige kropslige udtryk der kan skabes og udvikles ved at gå samtidig med at der arbejdes med niveauer og retninger i rummet.

Niveauer:

- Høje gang-bevægelser
- Mellem gang-bevægelser
- Lave gang-bevægelser

Retninger:

- Diagonalt, skrå, zigzag
- Buet

Det vigtigste eleverne skal lærer i opvarmningen er, at de skal være meget tydelige i forhold til de kropslige udtryk det giver at gå på disse forskellige måder.

Timeoutspørgsmål med fokus rum (HVOR)

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser du lige har været i gennem?
- Hvad sker der i din krop og de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder med fokus på niveauer, rum og retning?
- Hvilke kropslige positioner var særlig udfordrende og hvorfor?
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i opvarmningen?

Gangsekvenser og rum (HVOR)

Musik: Tentemøller feat. Filur – You and I

Kongens efterfølger i blandede grupper á 5 - 6 pers.

Kravet til eleverne er, at de skal anvende de forskellige gå-øvelser, som de fik præsenteret i opvarmningen.

I første runde skal Kongens efterfølger gøres på en lige linje rundt i salen.

I anden runde skal Kongens efterfølger gøres i en cirkel, og det er gruppen selv der bestemmer hvor stor cirklen skal være.

Gangsekvenser og rum og relationer

Alle elever starter i midten af hallen (placering i centrum) hvorefter eleverne skal skabe en ruten ud i rummet

I første runde skal eleverne individuelt bevæge sig ud mod en af de 4 hjørner.

I anden runde skal eleverne individuelt sprede sig ud i rummet væk fra centrum.

Timeoutspørgsmål med fokus rum (HVOR) og relationer (HVEM)

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser du lige har været i gennem?
- Hvad sker der i din krop og de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder med fokus på niveauer, rum og retning?
- Hvilke kropslige positioner var særlig udfordrende og hvorfor?
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i gangsekvensen?
- Hvad sker der med de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder i grupper og alene?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Uge 3

Opsamling på sidste gang

Tag en kort snak med eleverne omkring sidste gang

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (hvem), rum (hvor), form (hvad)

Undervisningsaktiviteter

Musik: Justin Bieber - Friends

Gang og form (HVAD)

Opvarmningen handler primært om, at eleverne får kendskab til de forskellige kropslige udtryk der kan skabes og udvikles ved at gå samtidig med at der arbejdes med bevægelse og former.

- Strakt
- Åben
- Lukket
- Hop
- Drejning
- Svingning
- Moves

Det vigtigste eleverne skal lære i opvarmningen er, at de skal være meget tydelige i forhold til de kropslige udtryk det giver at gå på disse forskellige måder.

Timeoutspørgsmål med fokus form (HVAD)

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser du lige har været i gennem?
- Hvad sker der i din krop og de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder med fokus på former?
- Hvilke kropslige positioner var særlig udfordrende og hvorfor?
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk og former, der blev udviklet i gangsekvensen?

Gangsekvenser og form (HVAD)

Musik: Martin Jensen – Solo Dance

Kønsadskilte grupper á 4 pers.

Som inspiration til denne udviklingsproces skal elever starte med at se musikvideoen Solo Dance af Martin Jensen. Kravet til eleverne for at se musikvideoen er, at eleverne skal holde øje med og notere sig, hvilke bevægelser, former og moves, som laves i musikvideoen. Elevgruppen (kønsafskilt) skal nu med inspiration fra musikvideoen udvikle 3 – 5 nye kropslige udtryk, som de kan bruge ind i gangsekvensen.

Timeoutspørgsmål med fokus form (HVAD)

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser du lige har været i gennem?
- Hvad sker der i din krop og de kropslige udtryk, som du afprøver når du arbejder med fokus på bevægelser, former og moves?
- Hvilke kropslige positioner var særlig udfordrende og hvorfor?
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i gangsekvensen?
- Hvad sker der med de kropslige udtryk, som I afprøver i grupper?

Makkergruppe på 8 pers. bestående af en drenge- og en pige gruppe

Opgaven består nu i, at grupperne på skift skal vise hinanden de kropslige udtryk, som de har udviklet. Grupperne skal afprøve og øve hinandens kropslige udtryk.

Som den sidste del af denne uges undervisning skal storgruppen fremvise de udtryk, som de har øvet og det gøres på showmatten.

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Eleverne skal se og lytte til Solo Dance igen for at blive endnu mere dus med de mange kropslige udtryk, som er tilstede i musikvideoen.

Uge 4

Opsamling på sidste gang

Inden eleverne skal se Solo Dance igen i fællesskab skal de gå sammen i storgruppen på 8 pers. og kort drøfte, hvilke bevægelser og former, som de er mest fan af i musikvideoen. Derefter sættes musikvideoen på og eleverne skal nu se efter, hvad der bevæges (er det primært arme, ben, krop osv.)

Timeoutspørgsmål

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i musikvideoen?
- Hvilke kropslige udtryk er særligt udfordrende og hvorfor?
- Hvilke kropslige udtryk ser lette ud og hvorfor?
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der er i musikvideoen?

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (hvem), rum (hvor), form (hvad)

Undervisningsaktiviteter

Gangsekvenser og form (HVAD)

Musik: Martin Jensen – Solo Dance

Makkergruppe på 8 pers. bestående af en drenge- og en pige gruppe

Opgaven består nu i, at grupperne repeterer på skift skal vise hinanden de kropslige udtryk, som de har udviklet. Grupperne skal afprøve og øve hinandens kropslige udtryk. Så snart grupperne har fået tid til at arbejde og øve med disse bevægelser og former sættes storgrupperne på en fælles opgave med følgende krav:

- I skal udvikle en gangsekvens på 32 takter
- I skal sikre, at I i jeres gangsekvens arbejder med rum (HVOR)
- I skal sikre, at I i jeres gangsekvens arbejder med relationer (HVEM)

Lærerens opgave er at gå rundt til grupperne og give feedback. Afsættet for feedbacken er Dansehjulet.

Timeoutspørgsmål med fokus på Dansehjulet

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser I arbejder med i gruppen?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er lette at bruge?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er udfordrende/svære at bruge?
- Hvad har betydning for de kropslige udtryk, som I arbejder med i gruppen? (køn, grænser, øvet/uøvet)
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i gangsekvensen?

Forberedelse til næste gang – lektier til krop og hoved

Gruppen skal finde tid til at øve gangsekvensen (min. 1 gang) inden næste idrætstime (evt. i et frikvarter, understøttende undervisning eller lektiehjælp)

Uge 5

Opsamling fra sidst

Tag en snak med eleverne om, hvordan det er gået med at øve.

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (HVEM), rum (HVOR), form (HVAD), dynamik (HVORDAN)

Undervisningsaktiviteter

Musik: Phlake – Angel Zoo eller MC Ejnar – Jul Det Cool

Gang og dynamik (HVORDAN)

Opvarmningen handler primært om, at eleverne får kendskab til de forskellige kropslige udtryk der kan skabes og udvikles ved at gå samtidig med at der arbejdes med bevægelsernes dynamik.

Hurtig vs. Langsom

Kraftig vs. Svag

Tung vs. Let

Det vigtigste eleverne skal lærer i opvarmningen er, at de skal være meget tydelige i forhold til de kropslige udtryk det giver at gå og bevæge sig på disse forskellige måder.

Grupper á 4 personer (gerne kønsintegreret grupper) skal nu finde på et kropsligt udtryk inden for hver af de tre områder.

Alle grupper viser herefter på showmåtten, hvad de har øvet for at inspirere hinanden. Der kan med fordel være flere showmætter i salen/hallen til denne øvelse, så denne inspirationsrunde ikke tager for lang tid.

Undervisningsaktiviteter

Grupperne fra opvarmningen skal nu sættes i gang med den sidste fælles opgave med følgende krav:

- I skal udvikle en gangsekvens på min. 32 takter og max. 64 takter
- I skal sikre, at I i jeres gangsekvens arbejder med alle 4 elementer fra Dansehjulet
- Alle i gruppen skal bidrage med ideer og kropslige udtryk af dem som man allerede har udviklet, afprøvet og øvet i de foregående uger

- Musikvalget vælges på klassen ved afstemning mellem: Scarlet Pleasure – Good together eller Calvin Harris – Feels

Lærerens opgave er at gå rundt til grupperne og give feedback. Afsættet for feedbacken er Dansehjulet.

Timeoutspørgsmål med fokus på Dansehjulet

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser I arbejder med i gruppen?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er lette at bruge?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er udfordrende/svære at bruge?
- Hvad har betydning for de kropslige udtryk, som I arbejder med i gruppen? (køn, grænser, øvet/uøvet)
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i gangsekvensen?

Uge 6

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (HVEM), rum (HVOR), form (HVAD), dynamik (HVORDAN)

Undervisningsaktiviteter

Vælg 2 – 3 forskellige opvarmningsøvelser fra uge 1 - 5.

Grupperne arbejder med deres fælles opgave med følgende krav:

- I skal udvikle en gangsekvens på min. 32 takter og max. 64 takter
- I skal sikre, at I i jeres gangsekvens arbejder med alle 4 elementer fra Dansehjulet
- Alle i gruppen skal bidrage med ideer og kropslige udtryk af dem som man allerede har udviklet, afprøvet og øvet i de foregående uger
- Musikvalget vælges på klassen ved afstemning mellem: Scarlet Pleasure – Good together eller Calvin Harris – Feels

Det vigtigste i uge 6 er, at eleverne får tid til at udvikle og øve sig sammen i gruppen. Lærerens opgave er at gå rundt og forstyrre grupperne med spørgsmål og feedback med afsæt i Dansehjulet.

Timeoutspørgsmål med fokus på Dansehjulet

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser I arbejder med i gruppen?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er lette at bruge?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er udfordrende/svære at bruge?
- Hvad har betydning for de kropslige udtryk, som I arbejder med i gruppen? (køn, grænser, øvet/uøvet)
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i gangsekvensen?

Uge 7

Hvad skal vi lære

Jeg kan udvikle forskellige kropslige udtryk i samarbejde med andre og forklare egne og andres kropslige grænser

Fagord

Dansehjul, relationer (HVEM), rum (HVOR), form (HVAD), dynamik (HVORDAN)

Undervisningsaktiviteter

Vælg 2 – 3 forskellige opvarmningsøvelser fra uge 1 - 5.

Grupperne arbejder med deres fælles opgave med følgende krav:

- I skal udvikle en gangsekvens på min. 32 takter og max. 64 takter
- I skal sikre, at I i jeres gangsekvens arbejder med alle 4 elementer fra Dansehjulet
- Alle i gruppen skal bidrage med ideer og kropslige udtryk af dem som man allerede har udviklet, afprøvet og øvet i de foregående uger
- Musikvalget vælges på klassen ved afstemning mellem: Scarlet Pleasure – Good together eller Calvin Harris – Feels

Det vigtigste i uge 7 er, at eleverne nu arbejder med at finjustere deres gangsekvens. Hver gruppe får til opgave at fremvise deres gangsekvens for læreren, som kan komme med de sidste spørgsmål og justeringer i forhold til om gruppen har levet op til at have elementer med fra de 4 områder.

Timeoutspørgsmål med fokus på Dansehjulet

- Hvilke kropslige udtryk kommer frem i de øvelser I arbejder med i gruppen?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er lette at bruge?
- Hvilke elementer fra Dansehjulet er udfordrende/svære at bruge?
- Hvad har betydning for de kropslige udtryk, som I arbejder med i gruppen? (køn, grænser, øvet/uøvet)
- Hvilken betydning har musikken for de kropslige udtryk, der blev udviklet i gangsekvensen?

Credits

Kære idrætslærer/idrætslærerteam

Med dette materiale i hånden får du og dine idrætskolleger nye muligheder for at samarbejde om god kvalitet i idrætsundervisningen på både den korte og lange bane.

Den korte bane betyder, at vi i undervisningsforløbene har sat særligt fokus på:

- at hver lektion/undervisningsforløb vil have eleverne til at både at bruge krop og hoved undervejs i idrætsundervisningen og det sker ex. gennem brug af timeoutspørgsmål.
- at der til hver lektion er fokus på inddragelse af fagord, som en del af læringen i idræt.

Den lange bane betyder, at vi i gennem undervisningsforløbene har sat særligt fokus på:

- at skabe en tydelig rød tråd, hvor der er en øget sammenhæng mellem indhold og form indenfor et idrætsområde til både indskoling, mellemtrin og udskoling.
- længerevarende undervisningsforløb, som giver dig som idrætslærer og eleverne længere tid til at lære det valgte indhold og tema.

God arbejdslyst.

Udarbejdet af:



Katrine Bertelsen
Det nationale videncenter
KOSMOS
Uc SYD



Camilla Daugaard
Det nationale videncenter
KOSMOS
Uc SYD

Udskoling - Udtryk, pinlighed og temaer

Udviklet af Katrine Bertelsen og Trine Hemmer

Klassetrin: 7. – 9. klasse

Undervisningsforløbets titel: Udtryk med mange betydninger

Undervisningsforløbets længde: 5 – 8 uger

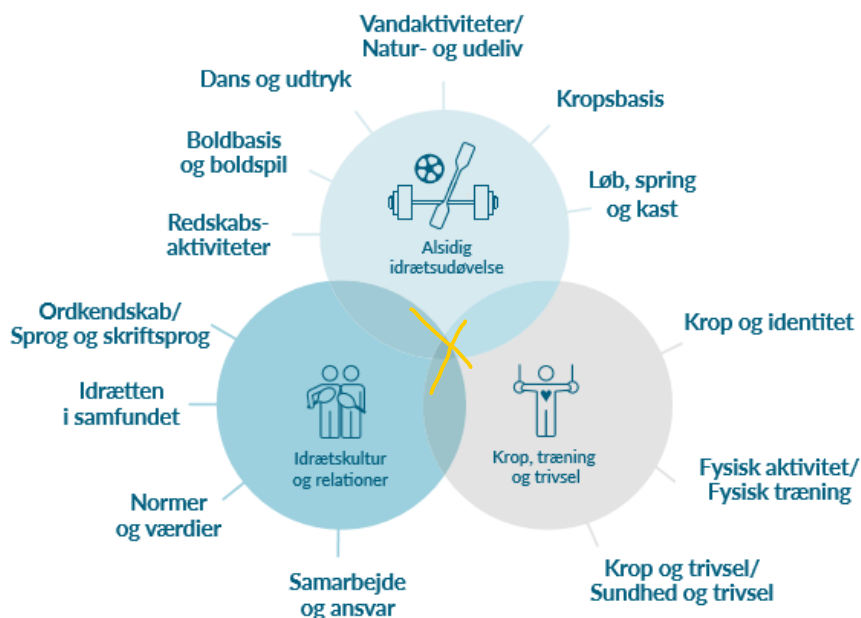
Tema: KØN/KULTUR/TRÆNING

[\(https://vicekosmos.dk/skole/idrætsundervisningen/undervisningsmaterialer/temabaseret-idrætsundervisning/\)](https://vicekosmos.dk/skole/idrætsundervisningen/undervisningsmaterialer/temabaseret-idrætsundervisning/)

Indholdsområdet: Dans og Udtryk (med særlig fokus på Udtryk i form af begrebet kreativ dans)

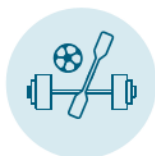
Kompetenceområder

Figur 2: Fagets helhedsforståelse med færdigheds- og vidensområder



Kompetencemål

5.4 4. trinforløb for 8.-9. klasse



Alsidig idrætsudøvelse

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse efter 9. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis.	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.



Idrætskultur og relationer

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet idrætskultur og relationer efter 9. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv.



Krop, træning og trivsel

Oversigt over kompetencemålet inden for kompetenceområdet krop, træning og trivsel efter 9. klasse

	Efter 2. klasse	Efter 5. klasse	Efter 7. klasse	Efter 9. klasse
Kompetencemål	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.	Eleven kan samtale om fysisk aktivitetens betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel.	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

Læremidler, artikler og didaktiske modeller

Temabaseret idræt (VÆLG ET AF DE TRE TEMAER FRA KOSMOS)

Præsentationsvideoer

De tre læremidler: <https://www.youtube.com/watch?v=PHWgnVAEzVg>

KØN: <https://www.youtube.com/watch?v=G1kgIXphmW8>

KULTUR: <https://www.youtube.com/watch?v=H1ALR7ZxB6Y>

TRÆNING: <https://www.youtube.com/watch?v=N60R54CuOvA>

Plakatmetoden (temamodel og timeout)

KØN

- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-køn/skoleOL_posterA1_køn-D-ny.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-køn/skoleOL_posterA1_køn-D-ny.pdf)
- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-køn/skoleOL_posterA1_timeouts-D-ny.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-køn/skoleOL_posterA1_timeouts-D-ny.pdf)

KULTUR

- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-kultur/idraet og kultur KULTUR_posterA3.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-kultur/idraet_og_kultur_KULTUR_posterA3.pdf)
- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-kultur/idraet og kultur timeouts1_posterA3.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-kultur/idraet_og_kultur_timeouts1_posterA3.pdf)
- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-kultur/idraet og kultur timeouts2_posterA3.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-kultur/idraet_og_kultur_timeouts2_posterA3.pdf)

TRÆNING

- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-træning/idraet og træning posterA3 træningsmodel-Step1.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-træning/idraet_og_træning_posterA3_træningsmodel-Step1.pdf)
- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-træning/idraet og træning posterA3 træningsmodel-Step2.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-træning/idraet_og_træning_posterA3_træningsmodel-Step2.pdf)
- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-træning/idraet og træning posterA3 træningsmodel-Step3.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-træning/idraet_og_træning_posterA3_træningsmodel-Step3.pdf)
- [https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret Kultur/digi-træning/idraet og træning posterA3 timeouts.pdf](https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/viden_udvikling/sundhedsfremme/publikationer/Temabaseret_Kultur/digi-træning/idraet_og_træning_posterA3_timeouts.pdf)

Dansejulet

https://vicekosmos.dk/fileadmin/user_upload/KOSMOS/Gamle_filer/fileadmin/user_upload/piece_r1/Dansejul.pdf

Artikler

”Dans fremmer trivsel i skolen” af Malene Nørup Mortensen, MOV:E, Nr. 4, 2016 (bilag 1)

<https://www.epaper.dk/itoas/syddansk/4/>

”Kreativ dans” kapitel 7, af Mariam Fajnborg Hovman Elley fra bogen Dans 22 af Mie Lykke Nielsen (bilag 2) https://issuu.com/frydenlund/docs/dans_22_uddrag

Undervisningsaktiviteter i praksisworkshoppen

1) Opvarmningsdans → ryste sammen-dans med musik af Tina Turner; Proud Mary

Musik og tekst	Kropslige udtryk
Left a good job in the city Workin' for the man ev'ry night and day And I never lost one minute of sleepin' Worryin' 'bout the way things might have been You don't...	Alle starter med at gå 8 skridt skråt frem mod højre på: og det gentages med 8 skridt skråt til venstre
Big wheel keep on turnin' Proud Mary keep on burnin'	Store arme ala hjulene på bussen
Rollin', rollin', rollin' on the river	Store twist bevægelser – op og ned i knæ
Cleaned a lot of plates in Memphis Pumped a lot of pane down in New Orleans But I never saw the good side of the city 'Til I hitched a ride on a river boat queen	At gå 8 skridt skråt frem mod højre på: og det gentages med 8 skridt skråt til venstre
Herefter gentages sangens elementer...	Og de kropslige danseudtryk gentages.....

2) Pinlighedsbarometer (at italesætte det som gør ondt i elevernes bevidsthed)

Nedslag fra artiklen "Dans fremme trivsel"

Pinlighed

Ordet pinligt udtrykkes bredt blandt eleverne – når de bliver spurgt ind til, hvordan det er at finde på og vise bevægelser. Derfor vælger vi i dette forløb at anvende et "Pinlighedsbarometer" som en formativ evalueringsform (før – under og efter endt undervisningsforløb).

Undervisningsaktivitet med inddragelse af pinlighedsbarometeret

Grundtanken med dette pinlighedsbarometer er, at eleverne får mulighed for at udtrykke (ved at sætte et kryds) på barometeret fra 1 – 10 – hvor de ligger i forhold til, hvordan de oplever sig selv i forhold til at kaste sig ud i at udforske og engagerer sig i udtryksaktiviteterne (Er det max pinligt (10) eller er det minimum pinligt (1)) Brug gerne tid i idrætsundervisningen på, at eleverne får mulighed for at reflektere over og begrunde deres kryds. Man kan som idrætslærer vælge at være systematisk med disse "pinligheds-målinger", sådan at eleverne sætter et kryds efter hver undervisningslektion eller udtryksaktivitet i forhold til det at have en skabende og udtrykkende krop.

En anderledes danseundervisning

I dette forløb arbejder eleverne med det at skabe og udtrykke sig i forhold til at lade kroppen oversætte en sangtekst. Eleverne skal på vegne af en udvalgt sangtekst lytte sig frem til teksten og fortolke tekstens budskab. Nogle tekststeder fremkalder "normale" bevægelser mens andet i teksten fortolkes med mere "syrlige" bevægelse.

3) Udtryks-sølvfadet (4 stationer – cirkeltræningskoncept)

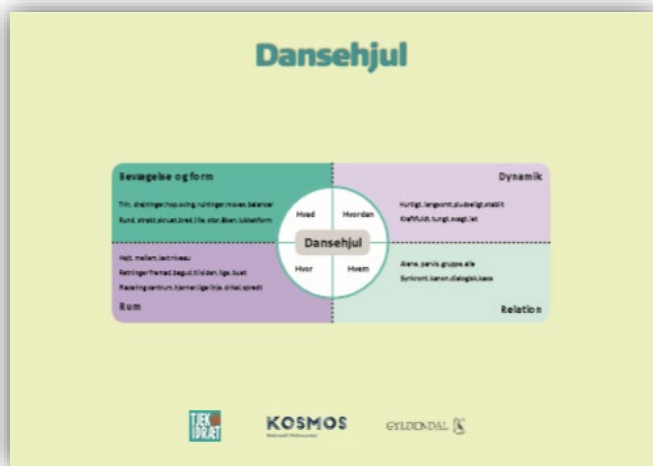
Nedslag fra artiklen "Kreativ dans"

Hvad er kreativ dans?

I kreativ dans får du mulighed for at give udtryk for "noget indre" ved af afsøge forskellige bevægelser. Og når vi lader eleverne arbejde med kreativ dans/udtryk er processen vigtigere end danseteknik. Processen skal have en ramme – sådan at eleverne oplever, at improviserede, koreograferede og kreative udtryk har en værdi – og som de får mulighed for at gøre til udtrykssekvenser. Bevægelsepædagogen Rudolf Laban og hans bevægelsesteorier i form af Dansehjulet (den elevvenlige udgave af Laban)), anvendes i dette forløb til at rammesætte de kreative og ekspressive udtryk.

Undervisningsaktivitet med inddragelse af begrebet kreativ dans

Udvalgte sætninger/tekststykker fra sangen "Skrig det til træerne". Ved hver station skal gruppen arbejde med de 4 elementer fra dansehjulet og sørg for, at eleverne anvender og leger med så mange af de ord, der står under hver af de 4 elementer, sådan at eleverne udvikler udtryk på baggrund af fagord fra dansehjulet.



- 'Gå rundt i din by' (Dynamik)
- "Der er så varmt du synker i" (Bevægelse og form)
- "Skrig det til træerne" (Relationer)
- "og gi' det alt, men gi' ikke op, op" (Rum)

4) Oversæt en sangtekst med kropslige og bevægelsesudtryk

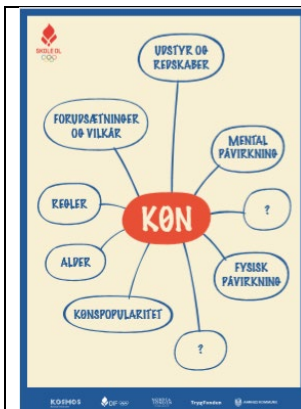
Opsamling på den kropslige brainstorm over sangteksten og 'sølvfadsøvelse'

I denne del af undervisningen skal eleverne i mindre grupper arbejde med kropslige og bevægelsesudtryk. Det handler om, at eleverne går i gang med at "oversætte" sangteksten til kropslige udtryk – og gerne med inspiration fra det kropslige udtryk, som man har arbejdet med i "cirkeltræningsøvelsen pkt. 3.

5) Arbejdsprocessen - Hvordan vil I have temaet til at træde frem?

I denne del af undervisningen kan man få eleverne til at anvende temamodellen + tilhørende timeoutspørgsmål.

Nedenfor er vi kommet med et bud på, hvordan vi forestiller os, at vi som idrætslærere kunne vejlede eleverne i, hvordan de i deres arbejdsproces kan fokusere på at få temaet til at træde mere frem.



- Spil på noget med alder og fysisk påvirkning
- Piger vs. Drengene → ligheder og forskellige sårbarheds-kulturen – køn og mentalitet → Hvem er mest sårbare? Drengene eller piger? → krop og trivsel

Feedbackrunde fra temadagen

- Hvilke kønsstereotyper vises?
- Hvordan kan udfordre det at arbejde med stereotype kønsroller?
- Hvilke elementer af ligestilling leges der med?
- Hvordan kunne udtrykkene have mere fokus på ligestilling?



- Træningsstrategi → træning af skills – trin, rytme, udtryk – få eller mange gentagelser
- Træningselementer → henviser til de fem grundtræningselementer → udholdenhed, styrke, bevægelighed, hurtighed, koordination

Feedbackrunde fra temadagen

- Hvordan kan man arbejde med differentiering i forhold til de fysiske skills – samtidig med at man har fokus på træningsfællesskabet?
- Hvordan kan udtrykkene blive mere målrettet de fysiske skills?



a) Værdier → Vi er ærlige sammen, bidrage fælles, respekt for hinanden

b) Udtryk → dansens typiske tøjstil, bevægelser

Feedbackrunde fra temadagen

- Hvilke rekvisitter kunne hjælpe til at få de kropslige udtryk mere frem?

6) Små fremvisninger inkl. vejlednings- og evalueringsspørgsmål

Hver gruppe præsenterer deres tema & udtryk for de to andre grupper → efterfølgende er der en kort feedback på temaet (se ovenfor ud for hvert tema) via en dobbelt cirkel → forestil dig, at du som lærer, skal give dine elever feedback på temaet.

Credits

Undervisningsforløbet til udskolingen er udviklet af:

- Lektor i idræt og sundhedsfremme v. UC SYD, Katrine Bertelsen, kber@ucsyd.dk - 725665243



- Folkeskolelærer og idrætsrådgiver på Folkeskolen.dk, Trine Hemmer

