



Dansuppgift åk 9: Alternativ 1

I år 9 kommer ni få chansen att visa era kunskaper inom musik och rörelse genom att sätta ihop en egen dans. Denna uppgift kan du göra ensam eller i grupp. Följ instruktionerna nedan!

- Du väljer egen musik och planerar stegkombinationer och rörelser i takt till musiken. Du ska välja ett tema till din dans, där musik och rörelser hänger ihop. Kanske du behöver klä ut dig så att det passar din dans? Förslag på tema: Fotboll, hiphop, latino.
- Dansen ska vara 2-3 minuter lång, inte kortare än 2 minuter. **Filmad och klar under lektionen tisdag v.18**
- Försök att utnyttja rummet. Förflytta dig framåt, bakåt, åt sidan, ner på golvet osv, stå inte bara på stället och trampa. Rör dig långsamt, rör dig snabbt. Håll takten, tänk på övergångar och koordination.
- Musikanalys: Lyssna igenom låten och anteckna antal takter. Skriv ner dina steg annars kommer du aldrig komma ihåg dem, se nedan

Musikanalys exempel (**detta är ett exempel och stämmer ej med verkligheten**)

Förspel	III	Gå på stället
A	III III	Sidsteg med klapp
B	III III III III	Gå fram och sparka 1-8, X-hopp 9-16
A	III III	Sidsteg 1-4, V-steg 5-8
C (mellanspel)	III III	Gå knäppa fingrar, fram och bak 1-8
B	III III III III	Gå fram och boxa 1-8, skidåkarn 9-16
A	III III	Dubbla sidsteg 1-4, Hoppa på stället 5-8
B	III III III III	70-tal finger 1-8, hö, vä hoppa kors 9-16
C	III III	Steka, veva arm 1-8

Bedömning

	E Du anpassar dina rörelser till viss del till takt, rytm och sammanhang	C Du anpassar dina rörelser relativt väl till takt, rytm och sammanhang	A Du anpassar dina rörelser väl till takt, rytm och sammanhang
Uppgiften	Jag gör och filmar min dans	Jag lämnar in en enkel och tydlig planering med mina steg och rörelser	Jag lämnar även i en musikanalys där det går att se hur min dans ska genomföras.
Hålla takt	Jag rör mig i takt till musiken ibland	Jag rör mig i takt till musiken för det mesta	Jag rör mig nästan alltid i takt till musiken och kan snabbt hitta rätt igen om jag kommer av mig
Puls och rytm	Jag kan steg där jag rör mig till grundpulsen och grundrytmen (1-2-3-4)	Jag kan steg där jag rör mig till enkla rytmer	Jag kan steg där jag rör mig till svårare rytmer
Kroppskontroll	Jag tycker det är svårt att göra rörelser med armarna i takt samtidigt som benen	Jag kan göra enkla rörelser med armarna i takt samtidigt som jag rör benen	Jag kan göra svåra rörelser med armarna i takt samtidigt som jag rör benen
Övergångar, att byta mellan olika rörelser	Jag tycker det är svårt att byta från en rörelse till en annan	Jag kan byta från en rörelse till en annan ganska smidigt. Jag tvekar inte ofta	Jag tycker det är enkelt att byta från en rörelse till en annan ganska smidigt. Jag gör det på smidigt sätt utan att tveka

Tips och inspiration:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLj9qfRafZOD0JaziQi3ygMCNWwhHHtCi1>