RÖRELSE TILL MUSIK

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse såväl för enskilda människors hälsa som för folkhälsan.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att:

Planera, genomföra ...olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan.

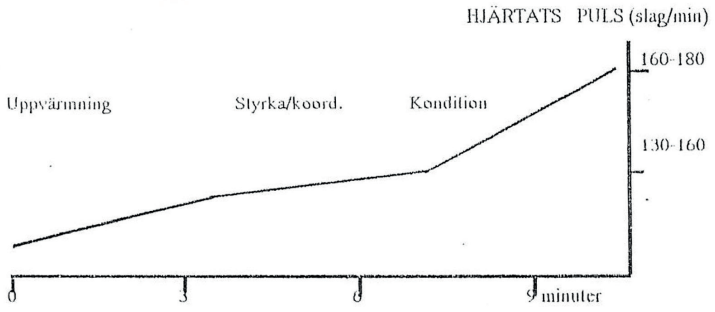
Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:
1. Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:
- Motions-, idrotts- och friluftsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Rörelse till musik samt dans.

Rörelseprogram till musik

Rörelser till musik



LÅT nr:1. *UPPVÄRMNING.* (ej löpning) Antal rörelser 6-8 st.
Musiktakt: 100-120 slag/min

LÅT nr:2. *STYRKA.* (rygg och mage)
Antal rörelser 6-8 st.
Musiktakt: 100 slag/min
Du får en rörelsebank på ca 12 övningar.
Välj 2-4 av dessa.
KOORDINATION. (sammansatta rörelser- både armar och ben samtidigt).
Musiktakt: 100 slag/min.
Såpass enkla övningar(2-3st) att de flesta i gruppen klarar av dem.
Ej för snabba rörelser.

LÅT nr:3. *KONDITION.*
Antal rörelser: 6-8 st.
Musiktakt: 130-140 slag/min.
Rörelser med hopp och stegkombinationer.
Konditionstr. förbättras om armarna är med.

TIPS INFÖR REDOVISNINGEN!!

* Ta med **egen musik**!!
* **Generalrepetera**!!
* Rörelserna -skall vara **lätta**!!
  -bör ej göras för länge!!
  -ca 30-50 sek/rörelse!!
* Instruktion -ifall det är svårare rörelse t.ex **koordination** är det **lämpligt att** -**börja med bara benen**
  -**lägg till armarna**
  -använd gärna rösten, speciellt under styrke träningen då en del rörelser innebär att man ej ser instruktören!!
  -ev. kort genomgång av övningarna i förväg!!
* Växlingar -utnyttja gärna **naturliga växlingar** i musiken t.ex. mellan vers och refräng!!
  -markera byte av övning med nedräkning eller handklapp!!
  -tänk igenom hur ni skall växla instruktörer!!
  -**memorera rörelsen** just innan ni skall gå fram!!
* Redovisning -tänk igenom hur ni skall stå vid redovisning!!
  lätt -att en står framför, övriga på rad bakom!!
  svårt -att alla står på samma rad!!
  cirkel-är en möjlighet beroende på programmet!!
  -var skall gruppen stå??!!
  -alla skall visa tillsammans!!
* **Visa att du själv tycker att det är roligt, då har du lättare att engagera gruppen!!!**

Betyg

E	C	A
Redovisa ett rörelseprogram till musik. Eleven **kan** med goda rörelse kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.	*Visa god takt känsla.* *Visa upp ett samspelt program med variation i rörelser och takt.* Eleven **kan med säkerhet** och med goda rörelse kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.	*Visa mycket god taktkänsla.* *Utföra röresler, stegkombinationer i en högre kombinationsgrad.* *Redovisa programmet med gott ledarskap.* Eleven **kan med säkerhet** och med goda rörelse kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, **även av komplex karaktär** som utvecklar den kroppsliga förmågan.

Checkpunkter

- Hur väl håller jag takten?
- Hur förberedd är jag?
- Hur stor är variationen i programmet?
- Hur stor är svårighetsgraden på rörelser?
- Kan jag presentera programmet på ett underhållande sätt?
- Gruppen och uppträdandet ska ej stå och falla med en persons frånvaro d.v.s. ni ska kunna träna och framför allt redovisa om någon i gruppen saknas.

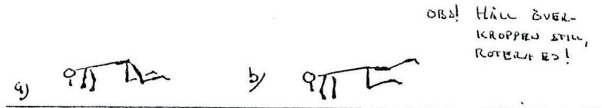
RÖRELSEBANK

STYRKEÖVNINGAR – RYG

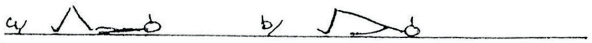
1) RYGG- OCH BENSTRÄCKNING. ("KRÄFTAN")

2) RAK RYGGMUSKELSTRÄCKNING

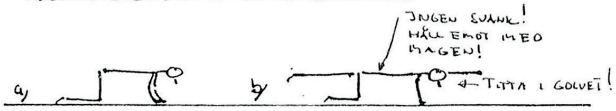
3) "KISSANDE HUNDEN"



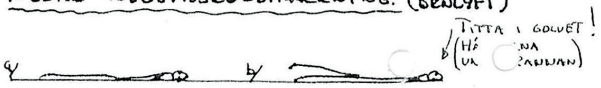
4) LIGGANDE RYGGSTRÄCKNING.



5) KORSVIS ARM-BENSTRÄCKNING.

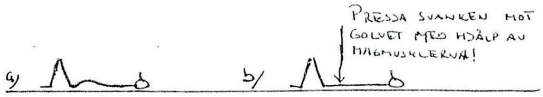


6) NEDRE RYGGMUSKELSTRÄCKNING. (BENLYFT)

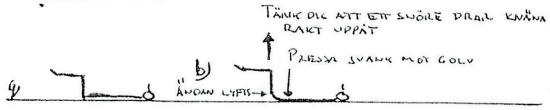


STYRKEÖVNINGAR – MAGE

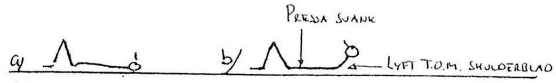
7) SVANKPRESS



8) PRESSA SVANK OCH LYFT KNÄ. GÖR ÖV. SAKTA!



9) SIT UP (HÅLL GÅRNA 6 TAKTER/VILA 2 TAKTER)



VARIATIONER
1) ARMAR EFTER GOLV
2) ARMAR I KORS PÅ BRÖSTET
3) ARMAR LÖST BAKOM HUVUDET OBS! FÅR ES BELÅSTA HUVUD/NACKE!
4) ARMAR MELLAN BENEN
5) ARMAR UPP TILL KNÄNA
6) ARMAR (BÅDA) TILL EN SIDA VILKET BELASTAR SNEDA BUKMUSKLER!