

# Rörelse till musik

## FÖRANKRING I ÄMNESPLANEN

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- \* Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa
- \* Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter /---/ för kroppslig förmåga och hälsa
- \* Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter

## Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- \* Den fysiska aktivitetens /---/ betydelse för kroppslig förmåga och hälsa
- \* Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga
- \* Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning
- \* Rörelse till musik samt dans

## FÖRVÄNTAT RESULTAT

Efter arbetsområdets slut förväntas eleven:

- \* Kunna genomföra aktiviteten med goda rörelsekvaliteter
- \* Ha kännedom om aktivitetens betydelse för kropp och hälsa

# Rörelse till musik

## UPPGIFT FÖR BEDÖMNING

Ni ska under ett antal veckor sätta ihop rörelser till musik, dvs. göra egna block. Ett block består av olika rörelsekombinationer och innehåller fyra s.k. åttor, där en åtta består av åtta taktslag. Allt som allt kommer ett block då bestå av 32 takter.

Ni kommer få tid under lektioner till att planera och öva in era block där ni tillsammans, i grupp om 3-5, väljer passande rörelser till musiken. Tänk också på att välja rörelser som passar till syftet och sammanhanget (låten genre och karaktär)!

## Loggbok

Under arbetets gång ska ni individuellt skriva en loggbok som lämnas in efter varje lektions slut. I loggboken ska ni ha med följande punkter:

- \* Gruppens medlemmar
- \* Vilken låt ni valt
- \* Vilka rörelser ni har valt att använda och vilka taktslag dessa ska utföras på.
- \* Vad ni gjorde vid tillfället.

Loggboken ska fungera som en hjälp för er att komma ihåg era rörelser samt ge mig en inblick i ert arbete under arbetets gång, denna läggs upp i er idrottsmapp på google drive.

## Inlämning

Ni kommer att spela in ert block m.h.a. Quicktime player, se till att alla syns i videon (helkropp)! En i gruppen ansvarar sedan för att lägga upp gruppens video på google drive när den är klar. Ni lämnar in den slutgiltiga musikanalysen i samband med att videon lämnas in. Till höger ser ni ett exempel på hur musikanalysen kan se ut samt vad den ska innehålla!

### Exempel på musikanalys

*Låt: Walking in Memphis  
(Calle Kristiansson)*

*BPM: 132*

#### *Musikanalys*

*1-4 Grapewine, höger*

*5-8 Grapewine, vänster*

*1-4 V-steg, fram +  
armrörelser*

*5-8 V-steg, bak + armrörelser*

*osv.*

# Rörelse till musik

## BEDÖMNING

Aspekt	E	C	A
Rörelse & rytm	<p>Rörelserna anpassas till viss del i relation till den valda musiken.</p> <p>Eleven kan till viss del röra sig i förhållande till musikens grundpuls med olika rytmiseringar.</p>	<p>Rörelserna anpassas relativt väl i relation till den valda musiken.</p> <p>Eleven kan röra sig relativt väl i förhållande till musikens grundpuls med olika rytmiseringar.</p>	<p>Rörelserna anpassas väl i relation till den valda musiken.</p> <p>Eleven kan röra sig väl i förhållande till musikens grundpuls med olika rytmiseringar.</p>
Syfte & sammanhang	<p>Eleven kan till viss del anpassa rörelsen till syfte och sammanhang.</p>	<p>Eleven kan anpassa rörelsen relativt väl till syfte och sammanhang</p>	<p>Eleven kan anpassa rörelsen väl till syfte och sammanhang.</p>
Analys	<p>Eleven lämnar in en musikanalys enligt mallen.</p>		