

Årskurs: 7-9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Dans (teoretiskt arbete)

Denna läxa syftar till att ge elever i årskurs 7-9 möjlighet att fördjupa sina kunskaper om dans, dess olika former och betydelse för hälsa och välmående, utan att behöva delta praktiskt. Läxan stödjer repetition och utveckling av teoretisk förståelse kopplat till centralt innehåll inom dans i ämnet Idrott och hälsa. Läxan kan anpassas för elever med särskilda behov genom att till exempel ge mer stöd i ordlistan eller möjliggöra inlämning i form av muntlig presentation istället för skriftligt arbete.

Ordkollen

- **Dans:** En konstform och fysisk aktivitet som innebär rörelse till musik.
- **Koreografi:** Planering och arrangemang av dansrörelser.
- **Rörelseteknik:** Teknik för hur man utför rörelser på ett korrekt och estetiskt sätt.
- **Musikrytm:** Takt och rytm i musiken som dansen följer.
- **Kultur:** De värderingar, traditioner och uttryck som en viss grupp eller folk har, inklusive dans.
- **Hälsa:** God fysisk och psykisk funktion och välbefinnande.
- **Kondition:** Kroppens förmåga att arbeta fysiskt under längre tid.
- **Koordination:** Förmågan att samordna kroppens rörelser.
- **Styrka:** Musklernas förmåga att utveckla kraft.
- **Improvisation:** Att skapa dansrörelser spontant utan förberedd koreografi.
- **Scenframträdande:** Att uppträda inför publik.
- **Body awareness:** Medvetenhet om kroppens position och rörelser.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär dans som fysisk aktivitet?
2. Vilka effekter kan dans ha på hälsan?
3. Beskriv vad koreografi betyder i danssammanhang.
4. Varför är musikens rytm viktig för dans?
5. Ge exempel på olika dansstilar och var de härstammar ifrån.
6. Hur kan dans påverka samarbetsförmågan i en grupp?
7. Vad betyder improvisation inom dans?
8. Vilka muskelgrupper tränas ofta genom dans?
9. Hur kan dans kopplas till kulturella uttryck?
10. Vad innebär kroppskännedom (body awareness) och varför är det

viktigt i dans?

11. På vilket sätt kan dans bidra till psykiskt välbefinnande?

12. Hur kan du själv träna och utveckla din dansförmåga utan att vara i en grupp?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Uppgift	A	B	C	D
1. Vad kallas den planering som visar dansrörelser i en dans?	Improvisation	Koreografi	Scenframträdande	Body awareness
2. Vilken muskelgrupp tränas ofta genom dans?	Biceps	Höftböjare	Magmuskler	Handmuskler
3. Vad betyder kroppskännedom?	Att känna igen musik	Att veta din kroppslängd	Medvetenhet om din kropp	Att kunna dansa snabbt
4. Vad är viktigast för att följa rytmen i dans?	Räkna steg	Musiken	Hålla andan	Ha rätt skor
5. Varifrån kommer balett?	Frankrike	USA	Japan	Brasilien
6. Vad kan dans bidra till utöver fysisk hälsa?	Stress	Psykiskt välbefinnande	Sämre sömn	Dålig kondition
7. Vad betyder improvisation inom dans?	Förberedd koreografi	Spontana rörelser	Uppträda inför publik	Musiker som spelar
8. Hur kan dans påverka sociala relationer?	Genom att isolera dig	Öka samarbetsförmågan	Göra dig osynlig	Skapa konflikter
9. Vad innebär styrka i dans?	Att kunna lyfta andra	Att kunna hoppa högt	Musklernas kraft	Att hålla balansen
10. Vad är en rytm i musiken?	Melodi	Tempo	Takt	Text
11. Vad innebär scenframträdande?	Att dansa ensam hemma	Att uppträda inför publik	Att sitta ner	Att skapa musik
12. Varför är dans viktigt i många kulturer?	Endast för underhållning	För att uttrycka känslor	Bara yngre människor	För att träna styrka

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Min favoritdansstil (enkel)

Beskriv din favoritdansstil och vad du tycker är roligt eller intressant med den. Skriv om hur dansstilen ser ut och vilken typ av musik som passar till. Svara gärna på varför just denna dansstil passar dig.

Svarslängd: ca. 150 ord (en halv sida A4)

Skrivuppgift 2: Dansens hälsoeffekter (medel)

Förklara hur dans kan påverka både kropp och sinne positivt. Beskriv minst tre olika hälsofördelar och ge exempel på hur dans kan användas som träning. Koppla till dina egna erfarenheter, om du har några.

Svarslängd: ca. 250 ord (1 sida A4)

Skrivuppgift 3: Dans och kultur (svår)

Analysera hur dans kan fungera som ett kulturellt uttryck och varför det är viktigt för olika kulturer att bevara sina dansformer. Ge exempel från minst två olika kulturer och diskutera hur dans kan påverka identitet och samhörighet.

Svarslängd: ca. 300 ord (1-1,5 sida A4)

Tags: [Läxa](#)