

# Lektionsplanering

**Årskurs: 1**

**Ämne: Idrott och hälsa**

**Tema: Rörelser till musik och dans**

**Koppling till styrdokument**

**Centralt innehåll**

Undervisningen ska behandla rörelseaktiviteter och lekar som kan genomföras till musik, samt grundläggande danstekniker och att skapa rörelser till takter och rytmer.

**Kunskapskrav**

Eleven kan genomföra enklare danser och rörelser till musik, och visar intresse för att delta i rörelseaktiviteter och lekar. Eleven kan med viss säkerhet på olika sätt delta och bidra till dessa aktiviteter.

**Lärarledda instruktioner**

**Introduktion till dans (10 min)**

- Beskriva vad dans är och vad rörelser till musik innebär.
- Visa korta exempel på olika danser och betona takt och rytm.
- Förklara syftet med lektionen och vad eleverna ska lära sig.

**Lärande av enkla danssteg (15 min)**

- Genomgång av ett par grundläggande danser eller danssteg.
- Lär ut steg för steg och låt eleverna öva tillsammans.
- Titta på hur samspelet mellan rörelser och musik fungerar.

**Danstävling eller uppvisning (15 min)**

- Dela in klassen i grupper där varje grupp får skapa en egen dans till en

utvald låt.

- Ge dem tid att öva och vara kreativa med sina rörelser.
- Låt varje grupp framföra sin dans framför klassen.

### **Avslutande reflektion och feedback (10 min)**

- Samla klassen och diskutera vad de tyckte om aktiviteten.
- Uppmuntra eleverna att ge varandra feedback på danserna.
- Diskutera hur de kände sig när de dansade och hur musik och rörelse kan vara roligt tillsammans.

## **Aktivitet**

Aktiviteten går ut på att eleverna får arbeta i grupper för att skapa och framföra en kort dans till en vald låt. Efter att ha lärt sig grundläggande rörelser och steg, får varje grupp möjlighet att vara kreativa och utnyttja takten av musiken. De kommer att uppträda inför klassen och få feedback av sina klasskamrater och läraren. Användaren kan skriva "Aktivitet" så tar jag fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

## **Exit-ticket**

- Vad lärde du dig om dans idag?
- Svar: Kort reflektion om dansens betydelse.
- Hur kändes det att dansa till musik?
- Svar: Ja/nej och känslor kring dansandet.
- Vilken del av dansen tyckte du var roligast?
- Svar: Egen reflektion.
- Kände du att du ville delta i aktiviteten?
- Svar: Ja/nej och kort förklaring.

Tags: [Lektion](#)