

Lektionsplanering för Dans

Årskurs 9

Vecka 1

Lektion 1: Introduktion till dansstilar

- **Innehåll:** Presentation av olika dansstilar (hip-hop, balett, modern dans, folkdans).
- **Mål:** Förstå grundläggande drag och historia av olika dansformer.
- **Aktivitet:** Diskussionsgrupp och skapa en lista över favoritstilar.

Lektion 2: Grundläggande tekniker inom hip-hop

- **Innehåll:** Grundläggande hip-hop rörelser och rytmarkering.
- **Mål:** Skriva ned ett dansflöde och repetera tekniken.
- **Aktivitet:** Dansa en enkel koreografi i grupper.

Lektion 3: Utveckling av kroppskontroll och rytm

- **Innehåll:** Övningar för att förbättra kroppskontroll och rytm.
- **Mål:** Känna igen och använda olika rytmer.
- **Aktivitet:** Övningar och parträning med fokus på att koordinera rörelser.

Vecka 2

Lektion 4: Koreografi för modern dans

- **Innehåll:** Introduktion till modern dans och dess stil.
- **Mål:** Skapa en egen koreografi i små grupper.
- **Aktivitet:** Skapa en 1-minuts koreografi.

Lektion 5: Utrymme och platsanvändning

- **Innehåll:** Användning av rummet för olika uttryck.
- **Mål:** Förstå hur placement påverkar dans.
- **Aktivitet:** Utföra koreografi med fokus på utnyttjande av rummet.

Lektion 6: Reflektion och feedback

- **Innehåll:** Ge och få feedback inom grupper.
- **Mål:** Förstå vikten av återkoppling.
- **Aktivitet:** Parövningar där man ger varandra feedback.

Vecka 3

Lektion 7: Dansens historia och kultur

- **Innehåll:** Studera kulturella aspekter av olika dansformer.
- **Mål:** Förstå kulturens påverkan på dansstilar.
- **Aktivitet:** Presentationer i grupper om olika dansstilar.

Lektion 8: Teknik och freestyle

- **Innehåll:** Öva på tekniska färdigheter och freestyle.
- **Mål:** Självförtroende i improvisation.
- **Aktivitet:** Freestyle-dans i par med fokus på att leka med stil och rytm.

Lektion 9: Integrera dansstilar

- **Innehåll:** Kombinera olika dansstilar i koreografi.
- **Mål:** Skapa en blandad koreografi som visar mångfald.
- **Aktivitet:** Skapa en koreografi som integrerar alla stilar.

Vecka 4

Lektion 10: Repetitioner och finjusteringar

- **Innehåll:** Finjustera koreografier skapade av eleverna.
- **Mål:** Förbättra och förbereda presentation.
- **Aktivitet:** Listing av specifika delar att förbättra.

Lektion 11: Förbereda för uppvisning

- **Innehåll:** Förberedelse och repetitioner för en avslutande uppvisning.
- **Mål:** Känna sig bekväm med att framträda.
- **Aktivitet:** Sista stycke av dansen med fokus på framträdande.

Lektion 12: Uppvisning

- **Innehåll:** Framträdande av danskoreografier för klasskamrater.
- **Mål:** Självförtroende i att framträda inför publik.
- **Aktivitet:** Genomföra uppvisningar och ge beröm åt varandra.

Tags: [Lektion](#)