



Vanda



DANSÄNDE

genom läsåret



– EN METODHANDBOK I DANSFOSTRAN FÖR GRUNDUNDERVISNINGEN

Metodhandböcker inom ramen för projektet Aladdins lampa

I din hand håller du en unik handbok, som öppnar en värld där du kan uppleva kultur, genomföra en ny slags workshop eller tillbringa en konststund med barn eller unga. Den har uppkommit inom nätverket Aladdins lampa, som en del av det nationella utvecklingsarbetet för kulturcentraler för barn och unga. Nätverket Aladdins lampa har verkat sedan år 2003 och understöds av undervisnings- och kulturministeriet. Nätverket av barnkulturcentraler omfattar för tillfället elva medlemmar runt om i Finland. Varje medlem har egna utvecklingsuppgifter, som hänför sig till olika konstformer och även större helheter, som t.ex. möte mellan multikonst och kulturer (www.taikalamppu.fi). En metodhandbok inom ramen för projektet Aladdins Lampa tar hänsyn till vissa värden, som är gemensamma för alla aktörer i nätverket. Dessa är att varje barn och ungdom har rätt till konst- och kulturtjänster, barnen och de unga är aktiva aktörer, konst och kultur är den del av barnens och familjernas välmående, en strävan efter att riva gränshindren inom konsten, en dialog mellan kulturerna och en fast tro på yrkeskunskap. Vårt mål är även att dessa värden sprids till hela Finland med våra metodhandböcker – även till sådana orter där det inte finns egentliga barnkulturcentraler.

Vi önskar dig och din grupp varma strålar av Aladdins lampa och en lyckad konststund!

Med vänlig hälsning

Aktörerna i nätverket Aladdins lampa

Utgivare: Vanda Stad/Aladdins lampa

Redigering: Reeli Karimäki, Laura Norppa och Hanna Nyman

Tryckort och -år: Spin Press, 2012

Grafisk planering och layout: Tiina Kuoppala

Foto: Rebekka Muyanja

Beställning av handboken: Metodhandboken Dansande genom läsåret och dansutbildningar för lärare kan beställas av Vanda stads kulturtjänster: taikaloikka@vantaa.fi

Handboken kan laddas ner på adressen: <http://www.taikalamppu.fi/index.php/menetelmaeoppaat>

ISBN 978-952-443-395-2



Aladdins lampa i Vanda

Barnkulturenheten vid Vanda stads kulturservice har ända sedan 2003 ingått i ett riksomfattande nätverk av barnkulturcentra i vårt land, nämligen Aladdins lampa (Taikalamppu). Som medlem av nätverket har Vanda fått den specifika uppgiften att ägna sig åt att utveckla danskonsten. Målet är att utveckla danskonsten genom att främja tillgänglighet, service för specialgrupper, olika evenemang inom danskonsten och projekt inom konstfostran. Dessa mål för dansfostran har på ett fruktbart sätt kombinerats med arbetet att ta fram nya former inom dansfostran. Denna metodguide 'Dansande genom läsåret', är ett lysande exempel på och ett resultat av denna process. I guiden presenteras övningar, där dansen integreras i olika läroämnen inom den grundläggande utbildningen. Med den här guiden önskar vi er inspiration i undervisningsarbetet och upptäckarglädje.

Reeli Karimäki
Barnkulturchef
Vanda stad

INNEHÅLL

FÖRORD

INLEDNING: Inläring med dans 5
Kroppslig inläring och dans i skolvardagen 6
Inledning till övningarna 8

MODERSMÅL

Årskurs 1 11
Årskurs 1-3 11
Årskurs 1-4 13
Årskurs 3-4 13
Årskurs 4-9 14
Årskurs 1-9 14
Årskurs 3-9 15

FRÄMMANDE SPRÅK

Årskurs 1-6 16

MATEMATIK

Årskurs 1-2 20

GEOMETRI

Årskurs 3-6 24
Årskurs 4-9 25

BIOLOGI / OMGIVNINGS- OCH NATURLÄRA

Årskurs 1-3 27
Årskurs 9 27

OMGIVNINGS- OCH NATURLÄRA

Årskurs 1-2 29
Årskurs 1-3 30

MILJÖLÄRA OCH FOLKTRADITION

Årskurs 1-3 31

GEOGRAFI OCH INTERNATIONELL FOSTRAN

Årskurs 4-9 32

HISTORIA

Årskurs 4-6 33

MUSIK

Årskurs 1-9 34

BILDKONST

Årskurs 2-4 35

GYMNASTIK

Årskurs 4-9 36

Hjärnan dansar och tankarna rör på sig!

Danslärarnas tankar om undervisning

Skribenter





FÖRORD



Dansande genom läsåret är en metodhandbok i pedagogiska metoder, övningar och verksamhetsmodeller som har utvecklats inom ramen för projektet Hela skolan dansar! Projektet inleddes i Kartanonkosken yhtenäiskoulu i Vanda i augusti 2009 och är en del av projektet Aladdin, som finansieras av undervisnings- och kulturministeriet.

Syftet med projektet *Hela skolan dansar!* är att varje elev får regelbunden och högklassig dansundervisning och att eleverna skapar ett positivt förhållande till sin egen kropp och möjligheterna att uttrycka sig med den. Målet är även att kroppsligt uttryck blir en naturlig del av livet i hela skolgemenskapen. Kreativ, konstnärlig och övergripande verksamhet i skolgemenskapen skapar en skolatmosfär som inriktar sig på öppenhet och tolerans, då det är möjligt visa egna känslor på ett konstruktivt sätt (Kartanonkosken yhtenäiskoulus undervisningsplan)¹.

Vi gick med i projektet med samma inställning som om det vore en forskningsresa – med öppet sinne för att utveckla skoldansmodellen. Dansen har fört en stor mängd pedagogiskt nytänkande och kreativitet till vår skola. Kanske vi inte ens själva ännu förstår helt och hållet på hur många olika sätt projektet har påverkat vår verksamhetskultur. Vi har lärt oss att saker kan göras på annat sätt.

Danslärarna Reeta Riekkinen och Sari Perttu har utfört ett nydanande arbete i utvecklingen av skoldans och de ligger bakom innehållet i denna metodhandbok. Institutionen för danspedagogik vid Teaterhögskolan, dansteatern Raatikko, Vanda stads kulturtjänster/utvecklingsprojektet Aladdin och bildningsväsendet ansvarar tillsammans för projektet Hela skolan dansar!

Jag hoppas att denna metodhandbok sprider glädje och är till nytta i utvecklingen av skoldans. Jag hoppas också att detta projekt för sin del även leder till att andelen kroppsligt uttryck ökas i undervisningsplanen och blir en del av varje skolas verksamhetskultur och studieinnehåll.

Tuija Tammi
Områdesrektor
Kartanonkosken yhtenäiskoulu

¹ http://www.edu.vantaa.fi/kartanonkoski/ladattavat_tiedostot/KKK_OPS_25_5_2009.pdf

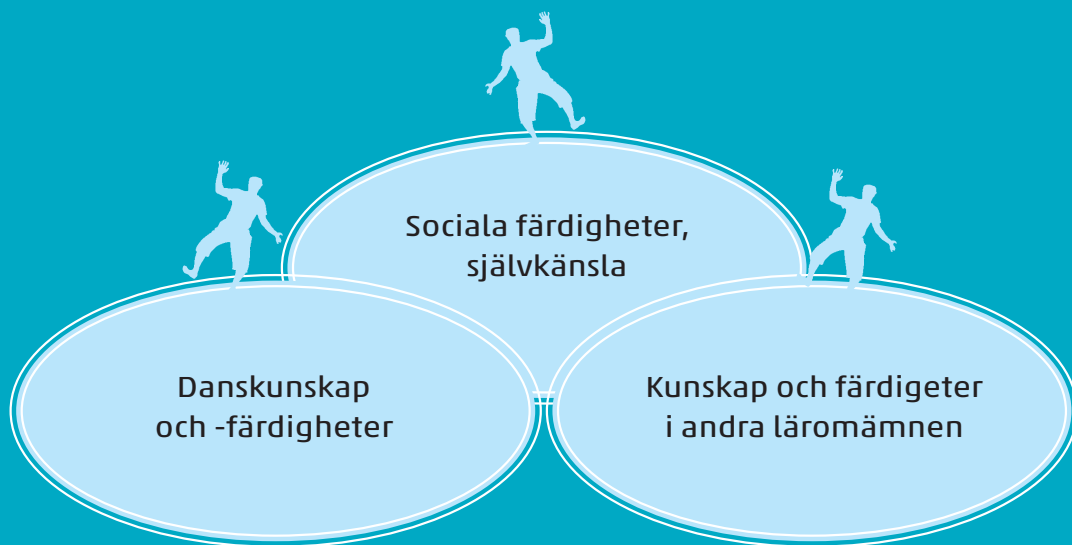


INLEDNING

Inläring med dans

Grundtanken i projektet Hela skolan dansar! är att integrera dans till övriga läroämnena, så att alla årskurser får dansundervisning. Förutom en danslärare är också gruppens egna lärare närvarande under lektionerna. I praktiken betyder detta att temahelheterna och målen för danslektionerna grundar sig på det läroämne, till vilket dansen hänförs. Därför har vi samlat övningar till denna metodhandbok, vilka möjliggör att man går igenom innehåll i skolans undervisningsplan med dans och rörelser.

Dans är inte läroämne i grundskolan och i vårt land finns det ingen undervisningsplan för dans som en del av den allmänbildande skolan. Med anledning av denna utgångspunkt har projektgenomförarna antagit en utmaning och strävat efter att svara på frågan om hur man kan använda konst som ett redskap. I praktiken betyder detta att varje danslektion och t.o.m. varje enskild övning fungerar på tre nivåer eller för att stödja tre olika mål:



Övningarna är ofta inte bundna till en viss dansform, utan dansundervisningen sker via improvisation, kreativ dans och genom att eleverna bekantar sig med olika dansformer. Eleverna lär sig t.ex. geometri genom att dansa och bekantar sig samtidigt med olika dans-element, som t.ex. dynamik, former, rytm och improvisation. Vi anser att eleverna har lärt sig genom att dansa och samtidigt även lärt sig att dansa tack vare projektet.

Vi tror att inlärningsresultaten kan lägga sig djupare och mer bestående på minnet med dans och kroppslig inlärning, eftersom eleverna använder hela sin kropp i inläringen. Dans möjliggör även att barnens färdigheter att arbeta i grupp, socialitet, självkänsla och mod att uttrycka sig kan förstärkas. Enligt vår erfarenhet främjar rörelse och dans även förutsättningarna för inlärning hos de barn som ibland upplever att den vanliga klassundervisningen är utmanande.

Syftet med denna handbok är att uppmuntra lärarna att tillägna sig dans som en undervisningsmetod. Vi har finlipat övningarna i handboken i vårt eget arbete i Kartanonkosken yhtenäiskoulu, och de har visat sig fungera i praktiken. Vi har även velat ge exempel i så många läroämnen som möjligt, för att åskådliggöra de stora möjligheterna med dans i undervisningssyfte. Vi har infört färdiga exempellektioner till handboken, men övningarna kan även användas enskilt eller som större helheter. Dansövningarna kan även fungera som en introduktion till eller en sporre för en undervisningsperiod.

Vi önskar att många lärare tillämpar och vidareutvecklar övningarna i sitt eget arbete och upplever att kroppslig inlärning är en givande undervisningsmetod.

"Dansande genom läsåret!"

Sari Perttu och Reeta Riekkinen
Danslärare
Kartanonkosken yhtenäiskoulu





Kroppslig inlärnin g och dans i skolvardagen

EEVA ANTILA

Grunden för projektet Hela skolan dansar är verksamhet av övergripande karaktär, gemenskap och jämställdhet. Projektet utvecklar metoder för kroppslig inlärnin g och bedömer genomförandet av dessa. Dans har gjorts åtkomligt för varje lärare och elev. Alla elever får dansundervisning av en kompetent dan slärare och den kroppsliga inlärnin gen genomförs av så många lärare som möjligt i den egna klassen. Lärarna har utbildats i kroppslig inlärnin g och planeringen av dansundervisningen sker tillsammans med klass- eller ämnesläraren. Följaktligen har lärarna möjlighet att skapa band mellan dans och övrig undervisning. Banden kan hänföra sig till innehållet eller metoderna, i bästa fall bådadera.

Målet är att införliva kroppslighet och dans till en naturlig del av det vardagliga livet i skolan. Det krävs tid och ett stort engagemang för att åstadkomma en sådan förändring i hela skolgemenskapen. Förändringen är enklare att genomföra på klassnivå, och där beror den framför allt på lärarens intresse. Eleverna börjar dansa och uttrycka sig med sin kropp då de uppmuntras av sin lärare. Tillsammans med lärarna har man funderat på olika uttrycksformer för kroppslighet i skolvärlden och lärarnas roll som kroppslighetsmodeller.

Kroppslighet är ett vidsträckt begrepp. Det omfattar känslor och sinnesstämningar inom kroppen, kroppsliga färdigheter, kroppskommunikation och -uttryck, dvs. erfarenhetsvärlden inom kroppen och allt som kroppen uttrycker och förmedlar. Allt detta producerar kroppslig och experimentell information. Enligt nuvarande kognitions- och neurovetenskap bygger kognitiv kunskap, språk och förmågan till abstrakt tänkande på kroppslig information. Även Undervisningsstyrelsen har kommit fram till denna uppfattning nyligen. (Kujala et. al. 2012)². Denna övergripande uppfattning om inlärnin g verkar dock tyvärr inte nå till grunderna för undervisningsplanen för grundskolan.³

2 Kujala T., Krause C., Sajaniemi N., Silvén M., Jaakkola T., Nyyssölä K. (red.) 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti: Neuroja kognitiotieteellinen näkökulma. Tillgänglig på adressen: http://oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF.

3 Se http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2012/Tulevaisuuden_perusopetus.html



Kroppslig inlärnin g förenar rörelse och tänkande. Denna handbok innehåller en sammanställning av olika övnin gshelheter, där detta samband används för att fördjupa inlärnin gen. Kroppslig inlärnin g är en mångformig händelse, där människan är en del av helheten: handlingar, tänkande, erfarenheter och social växelverkan fungerar parallellt. När kroppslig inlärnin g sker i dans- och konstkontext, tillkommer kreativitet, uttryck och fantasi.

En sådan uppfattning om inlärnin g vänder upp och ned på den syn enligt vilken inlärnin g är behandling av symbolisk information i individens hjärna. Kroppslig inlärnin g sker inom hela människan och hela den mänskliga gemenskapen. Det är en kreativ händelse, där den fysiska verkligheten och fantasivärldar och korsar varandra. Kroppslig inlärnin g är inte bunden till språket, men den skapar språk, kreativt tänkande, betydelser och idéer.⁴

I projektet Hela skolan dansar! är dans mer än bara steg och rörelseserier. Dans är växelverkan och kroppskommunikation. Den är en del av vardagen och festerna i samhällslivet. Dans sprider glädje och ger njutning, men skapar även betydelser och öppnar synvinklar för att förstå världen. Dans är även en metafor, som reflekterar sinnets rörelse, flexibelt och kreativt tänkande samt ett konstruktivt och levande förhållandesätt till andra människor. Möjligheterna att stödja människans utveckling och övergripande inlärnin g med dans är mångformiga och till stor del har de fortfarande inte utnyttjats.

Erfarenheterna av detta har i huvudsak varit väldigt positiva i detta pilotprojekt. Särskilt klasslära rnas och konstämneslära rnas erfarenheter återspeglar ett engagemang, egenmakt, en utvidgning av den egna pedagogiska uppfattningen och mer mångsidiga färdigheter. I motsats till de förutfattade meningarna rycks även många pojkar med av dans

och kroppslig inlärnin g. Dans ser ut att vara en inlärnin gskanal som öppnar nya möjligheter, särskilt för pojkar i lågstadieålder, efter att de har kommit över blygheten i början.

I högstadiet är det som väntat mer utmanande att genomföra kroppslig inlärnin g. Det finns väldigt lite utrymme i undervisningsplanerna och det är svårt att hitta tid för experimenterande pedagogik. Även elevernas attityder mot kroppsligt uttryck, dans och annan verksamhet som avviker från det normala hårdnar med åldern. Detta projekt visar även att elevernas ålder har stor betydelse för attityderna: ju yngre eleverna är, desto mindre fördomar mot att kasta sig in i dansen och rörelserna.

Projektet Hela skolan dansar! tänker dock inte lämna eleverna och lära rna i högstadiet utanför. Från första början har målet varit att hitta metoder för att hitta lösningar på utmaningarna i högstadiet och puberteten. Syftet med de pedagogiska experimenten är att reda ut hur man kan minska den kroppsliga begränsning och sänka hindren för självuttryck, vilka är en naturlig del av puberteten.

Nu vill vi att alla ämneslära re antar utmaningen att fundera hur man kan värna om frigjordhet och dansglädje i så stor utsträckning som möjligt. När funktionalitet och kroppsligt uttryck är en del av varje elevs vardag, är det kanske möjligt att minska åtminstone det sociala tryck som enkelt hänför sig till självuttryck och dans. Trycket på enhetlighet ser ut att vara ett nästan oöverkomligt hinder för många unga. Det krävs mycket arbete och vilja för att överkomma detta hinder.

Varje lära re inverkar på hurudan kroppslighet som skapas i skolorna. Genom kroppslig inlärnin g och dans öppnas nya möjligheter för att ge undervisning i varje läroämne och skapa gemenskap. Frigjordhet, mod att uttrycka sig, glädje att röra sig och en kreativ gemensam verksamhet kan göra skolan till en ännu mer dynamisk och levande mötespunkt.

⁴ Se närmare om kroppslig inlärnin g t.ex. i Anttila, E. 2011. Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. i verket E. Anttila (red. 2011). Taiteen jälki: Taidepedagogiikan polkuja ja risteysiä. Teaterhögskolans publikationsserie 40; Anttila, E. 2010. Tanssiva koulu: Mahdolloman hyvä idea. Centralkommisionen för konst. <http://www.danceinfo.fi/assets/PDF/Focus-PDF/TANSSINPAIKKAweb.pdf>





MODERSMÅL...FRÄMMANDE SPRÅK ...MATEMATIK...GEOMETRI...
 BIOLOGI / OMGIVNINGS- OCH NATURLÄRA...
 OMGIVNINGS- OCH NATURLÄRA...MILJÖLÄRA OCH FOLKTRADITION...
 GEOGRAFI OCH INTERNATIONELL FOSTRAN...HISTORIA...
 MUSIK...BILDKONST...GYMNASTIK

Inledning till övningarna

Övningarna i denna metodhandbok har bundits till innehållet i de olika läroämnena, och de kan även tillämpas i förskole- och specialundervisningsgrupper, i den förberedande undervisningen samt i skolornas klubbverksamhet. Det är enkelt att ta i bruk övningarna, eftersom en del av övningarna delvis är bekanta från tidigare gymnastik- och grupp lekar. Om det krävs en gymnastiksal för att genomföra en metod, finns det ett separat märke om detta. I övrigt kan övningarna göras i vanliga klassrum. En del av övningarna är korta, de tar några minuter, men det finns även helheter som varar i en hel lektion. Förutom de övningar som finns i handboken, rekommenderar vi Nuori Suomis tjänst *Suunnittelen liikuntaa*, där det finns gymnastiklekar för olika åldersgrupper. (www.nuorisuomi.fi)

De nödvändiga materialen och redskapen har antecknats i anknytning till varje övning med egna symboler:

Musik	
Ritredskap	
Gymnastiksal	
Dator, DVD-spelare, videokamera	



MODERSMÅL

Årskurs 1

BOKSTAVSFORMER OCH SKRIVRIKTNINGAR

Först sätter sig eleverna i ring och gör en bokstav med sin egen kropp, vilken läraren visar på en bildtavla. Därefter rör de sig fritt i rummet till musik. När musiken upphör bildar varje elev en bokstav med sin kropp, vilken läraren visar. (I, L, O, U, V, Y, R, S, K, P, C, X, Ö)

Alternativ:

Eleverna bildar bokstäver i par
(A, G, H, L, S, Q, X, Y, Å, Ä, V).

Tre elever bildar bokstäver tillsammans
(A, B, N, F, R, Z).

Fyra elever bildar bokstäver tillsammans
(M, E).

När eleverna har förstått övningen, kan de röra sig fritt till musiken och när musiken upphör säger läraren bokstaven och det antal elever som behövs för bokstaven.

Eleverna står i rad framför sin lärare. Framför dem finns en fiktiv målbuk, i vilken de låtsas blöta en kroppsdel. Med deras blöta kroppsdel ritar de den bokstav som är föremål för undervisningen i luften enligt den modell som läraren ger. Man kan rita med handen, två händer, ett finger, foten, två fötter, näsan, armbågen eller med knät.

Årskurs 1-3

ORDRYTM OCH POESI

I början av lektionen sitter eleverna i skräddarställning i ring. Varje elev säger sitt namn och klappar varje stavelse i sitt namn en gång. Gruppen upprepar klappningarna och namnet. Därefter hittar varje elev på en handrörelse i tur och ordning och de andra upprepar den. Sedan hittar varje elev på en statyställning i tur och ordning, vilken de övriga upprepar. Man kan även lägga till ett ord som beskriver rörelsen och ställningen.



Ramsor

Eleverna får föreslå rörelser och läraren plockar ut de lämpliga av dessa. Alla elever övar på de valda rörelserna samtidigt som de uttalar dikten högt. Rörelsen och ramsövningen upprepas tills alla lär sig den. Eleverna är entusiastiska att hitta på rörelser själva då man uppmuntrar och berömmar dem!

EXEMPEL 1. *Ikke picke pö, bodde på en ö, ön börja brinna, alla börja springa, utom ikke picke pö, för han var redan dö.*

Läraren lär ut de rörelser som hör till ramsan i ring. **Ikke picke pö** – eleverna stampar rytmiskt i ring och klappar samtidigt på låren / **bodde på en ö** – eleverna går långsamt till mitten / **ön börja brinna** – eleverna hoppar bakåt / **alla börja springa** – eleverna springer bort från ringen / **utom ikke picke pö** – eleverna göra X-I-hopp på plats / **för han var redan dö** – eleverna slänger sig på golvet.

EXEMPEL 2. *Hoppe Hoppe Hare satt och mumsa bär, klappa sig på magen, "det va' gott de' här", fram smyger räven, tänker Hoppe ta, men Hoppe Hoppe Hare hoppar ju så bra!*

Hoppe Hoppe Hare satt och mumsa bär – barnen sätter sig ner och äter bär / **klappa sig på magen**, "det va' gott de' här" – barnen klappar sig på magen / **fram smyger räven, tänker Hoppe ta** – barnen smyger fram i klassrummet / **men Hoppe Hoppe Hare hoppar ju så bra** – eleverna hoppar bort från räven likt en hare.



Grupparbete för elever i årskurs 2–3: Eleverna planerar en koreografi till en diktstrof. Dikten ska ha ett antal strofer som är förenligt med klassens storlek. Det är bra om dikten är rytmisk och stimulerar fantasin.

Eleverna delas in i grupper på 3–5 personer. En strof av den valda barndikten ges till varje grupp. Grupperna lär den sig inantill, planerar strofens rörelser och övar på den. Till slut presenterar varje grupp sin strof för de andra eleverna genom att framföra strofen och röra sig till den. På så sätt hör barnen hela dikten via varandras uppträdanden.

Alternativt kan varje grupp ges en egen liten rytmisk dikt, till vilken eleverna planerar en rörelse. Eleverna kan förevisa sitt dikt-rörelse-uppträdande till övriga klasser, vid föräldraskvällar eller vid skolfester.





Årskurs 1–4

ORKLASSER

Verb

Leken Kom hit alla barn:

Eleverna står i rad och läraren säger: "Kom hit alla barn!" Barnen svarar: "Hur?" Läraren säger och visar samtidigt rörelsesättet. Till exempel: genom att springa, studsa, åla sig framåt, hoppa från en fot till en annan, skida, skrinna, galoppera, rulla, gå på tårna, smyga, dansa, krypa eller stampa. När eleverna har lärt sig leken får de vara "lekledare" i tur och ordning, dvs. säga och visa rörelsesättet till de andra.

Adjektiv

Läraren sitter i ring med eleverna. Läraren skickar iväg en fjäder i den ena riktningen och en sten i den andra riktningen från elev till elev. Om gruppen är liten, kan man skicka ett objekt åt gången. Eleverna får berätta hurudant föremålet är. Sedan låter läraren en fjäder och en mjuk duk cirkulera. Eleverna får på nytt beskriva hurudant objektet är.

Därefter ordnas eleverna i konsekutiva led. Det ska finnas tillräckligt med mellanrum i det led som rör sig framåt, så att varje elev kan röra sig. Ett led åt gången rör sig genom utrymmet på olika sätt: lätt, tungt, mjukt, distinkt, slingrande, långsamt, snabbt, skräckingivande, lojt, robotlikt, trasdocklikt eller t.ex. glatt.

Läraren visar eller säger former till eleverna, som i par ska bilda en staty som föreställer formen med deras egna kroppar. Till exempel en rund, rak, kantig, slingrade eller skarp form. Läraren lägger till formtyper. Hurudan är formen: t.ex. vacker, rolig, skrämmande eller arg?

Lämplig musik till detta träningsmoment är till exempel *Antonios regndans – musik för kreativ och föreställande dans* (Mikko-Ville Luolajan-Mikkola och David Yoken).

Substantiv

Eleverna arbetar i par. Den ena är bildhuggare och den andra är lera, som bildhuggaren formar till en staty. Läraren kan dela ut substantiv på papperslappar för bildhuggningsuppgifterna (idrottsman, yrke eller djur) eller så kan eleven själv välja vad han eller hon hugger. När skulpturen är klar går eleverna på konstutställning och identifierar verken. Därefter byter paren roller.

Årskurs 3–4

SATSÖVNING

Varje elevgrupp eller -par tilldelas en sats på en papperslapp. Först skriver de ordklassen ovanför orden. Sedan planerar gruppen rörelser som passar till orden. Varje grupp visar sin egen sats genom att röra sig. Alla granskar tillsammans att orden har fått rätt ordklasser.

Exempelsatser:

- Pojkarna spelar fotboll i ett sjunkande kärr
- Bergsklättrarna klättrar på ett högt berg
- Lindansarna går på en tunn lina
- Lejonen jagar tyst på savannen



Årskurs 4–9

ORDRYTM OCH POESI

Uppvärmning: Eleverna lyssnar på fartfylld musik och gör rörelser som beskriver den. Eleverna lyssnar på lugn och mjuk musik och hittar på rörelser som beskriver den. Beroende på elevgruppen rör man sig antingen under ledning av läraren eller på så sätt att eleverna själva får hitta på rörelser till musiken och röra sig fritt i utrymmet.

Lämplig musik till detta träningsmoment är till exempel *Antonios regndans – musik för kreativ och föreställande dans* (Mikko-Ville Luolajan-Mikkola och David Yoken).

Ordrytmövning: Eleverna delas in i grupper på 3–5 personer. Två pappersark av storleken A4 delas till grupperna. På ett ark skriver de orden *takete* och på det andra ordet *malumba*. De ritar former som beskriver ordet med vaxfärger på båda papper. Grupperna visar ritningarna till varandra.

Sedan får grupperna planera minst tre rörelser, som beskriver ordet *takete* och ordet *malumba*. Gruppen övar till den musik som ljud i början av lektionen. Till slut visar grupperna sina rörelsekreationer till varandra.

Diktövning: En egen dikt delas till varje grupp. Eleverna läser dikten högt flera gånger och planerar rörelser som beskriver den. Varje grupp förevisar koreografin i tur ordning för varandra samtidigt som de läser dikten högt.

- Alternativt får varje grupp en egen strof från samma dikt. Varje grupp övar på att läsa sin egen strof högt och planerar rörelser som beskriver diktstrofen. Man ska välja en rytmisk dikt som intresserar åldersgruppen, med variation och uttryck.
- Grupperna förevisar koreografierna i tur och ordning för varandra och på så sätt framförs hela dikten.
- Varje grupp kan även få en hel dikt att förevisa.

Årskurs 1–9

FÄRDIGHETER I VÄXELVERKAN

Eleverna går fritt och rör sig så långt från eller så nära varandra som möjligt. När någon kommer emot, så sjunker man avslappnat ner på golvet och fortsätter färden genast genom att stiga upp. Man hälsar på den som kommer emot med olika kroppsdelar: med handen, armbågen, foten, ryggen, axeln, tårna eller knät. Man kan hitta på vad man ska göra då man möts: t.ex. en rolig ställning som man har kommit överens om tillsammans eller "hur står det till"-ställningen osv.

Hurtiggrupp

Eleverna rör sig fritt till musik. När musiken stannar säger läraren ett tal mellan två och tio. Eleverna bildar en grupp som motsvarar siffran. Gruppen ska tilldelas uppgifter enligt barnens ålder: bokstavsformer, geometriska former, form-nivåstatyer, känslostatyer eller multiplikationsstatyer.

Förtroendering

En elev står mitt i en tät ring. Eleven faller på de övriga med spänd kropp. De övriga eleverna tar emot den som faller och förflyttar hans eller hennes vikt lugnt framåt mot de andra eleverna i ringen.



Stillbild

Klassen är i ring. En händelse väljs som tema, t.ex. en trafikrusning, en djurgård, en lektion, en dansföreställning, en fotbollsmatch, en ishockeymatch, en cirkus, ett bankrån eller en konsert. Eleverna funderar på vilka roller som ingår i den valda händelsen. En elev åt gången går till ringens mitt och intar en still-ställning. Sedan ansluter sig nästa elev till en del av formationen osv.



Staty

Med staty avses att eleven stannar i någon ställning och hålls i den utan att röra sig. Detta är samma sak som en stillbild. Statytemana kan omfatta t.ex. nivåer, då eleven kan frysa fast i en låg, medelhög eller hög ställning. Statytemat kan även vara känslor, då den orörliga ställningen ska illustrera en känsla. I detta samband kan man diskutera skillnaden mellan en trist och en arg staty. När det handlar om en multiplikationsstaty ska elevgruppen bilda en gemensam orörig ställning, som beskriver t.ex. operationen 3×2 .



När man uppmanar att använda olika nivåer i övningarna, betyder det att man använder olika höjder i utrymmet då man rör sig; låg, medelhög och hög höjd. Att t.ex.

röra sig på låg nivå betyder att man rör sig lågt nära golvet och på motsvarande sätt avser att röra sig på hög nivå att rörelsen strävar uppåt.

Efter detta kan man lägga till musik och rörelse till denna övning. Övningen kan även användas i språkstudier, då känslorna kan anges på det främmande språket.



Årskurs 3–9

UTTRYCKSFÖRMÅGA

Känslöövning: eleverna handleds att använda olika nivåer och att vara i kroppskontakt med de andra i gruppen.

Känslor skrivs ned på papperslappar. Läraren väljer papperslappar enskilt. Efter detta uttrycker hela gruppen känslotillståndet fysiskt i mitten av ringen.

Grupperna (4–5 elever) får två känslor på papperslappar, vilka de uttrycker som statyer i tur och ordning. Eleverna får gissa vilken känsla som statyerna i varje grupp föreställer. Den första känslostatyn stannar på plats i cirka 20 sekunder. Sedan byter gruppen statyställning och hålls i samma ställning ungefär lika länge. När eleverna har blivit skickligare, kan samma övning göras med lämplig musik. I så fall har båda känslor en egen musik, som läraren byter.



FRÄMMANDE SPRÅK

Årskurs 1–6

Här används engelska som exempel, men övningen kan göras på vilket främmande språk som helst.

⌚ 5 min

– *What's your name?*

– *My name is...*

Eleverna står i ring och frågar tillsammans: *What's your name?* Samtidigt klappar de en viss rytm med den egna kroppen genom att klappa händerna, knäppa, knacka, surra, stampa eller genom att upprepa ett visst ord eller en viss stavelse. Varje elev svarar i tur och ordning med sitt eget namn i en gemensamt överenskommen eller en egen rytm.

Övningen kan även göras på så sätt att man går igenom namnen på eleverna i gruppen genom att säga "Your name is..." åtföljt av namnet på nästa person i cirkeln. En kroppsrytm används även i denna variation. Alla kan ha samma rytm eller så hittar var och en på egen rytm.

KROPPSDELAR

Jakt på kroppsdelar

Denna övning fungerar som uppvärmning för övriga övningar.

⌚ 5 min

I början står eleverna mot varandra och börjar jaga varandras kroppsdelar i "skogen". Idén är att lätt röra vid kamratens knän, axlar, armbågar, rygg eller en annan kroppsdel. När ett barn träffar t.ex. sin partners knä, säger han eller hon ännu namnet på kroppsdelens på det främmande språket och får på så sätt en poäng. Syftet med spelet är att paren för-

söker träffa varandras knän samtidigt, så eleverna ska samtidigt försöka undvika partners beröringar.

Improvisations- och uppvärmningsuppgift:

Följ handen, fingret...

Läraren berättar på det språk som studeras vilken kroppsdel som ska följas vid var tid, t.ex. "Follow your hand". När man följer en kroppsdel, låter man delen ifråga föra. Eleverna rör sig till musik och när musiken upphör stannar de och bildar en staty.

Det lönar sig att uppmuntra eleverna att använda olika nivåer, riktningar och att ändra tempot då de rör sig. Anvisningarna kan även ges och studeras på det främmande språket.

⌚ 5–10 min

Kroppsdelsdans

Då musiken ljuder får man röra endast en viss kroppsdel som läraren anger. Idén är att eleverna hittar på maximalt mångsidiga och varierande rörelser med kroppsdelens i fråga, och när musiken upphör bildar de en staty.

⌚ 5–10 min



Marionettdockor

Eleverna arbetar i par: den ena är en marionettdocka och den andra styr dockan. Den som styr dockan säger namnet på en kroppsdel på det främmande språket och tar samtidigt i det fiktiva snöre som går från denna kroppsdel och börjar röra på "snöret". Marionettdockan följer "snörets" rörelser. Dockan får endast röra på de kroppsdelar som den som styr anger på det främmande språket och även följa dennes snörrörelser. Till en början rör eleverna de olika kroppsdelarna på plats, men senare kan de försöka röra på dockan i utrymmet.

🕒 10 min

Kroppsdelramsor

Till en början kan man sjunga och leka sångleken *Huvud, axlar, knä och tå* på det främmande språket. Efter detta hittar barnen på en motsvarande ramsa i par, vilken nödvändigtvis inte behöver ha en melodi. Eleverna upprepar den egna ramsan så många gånger att de lär den sig innantill. Varje par lägger till rörelser som de hittar på själva till ramsan. Eleverna upprepar ramsan och rörelserna i olika tempon, med olika volym och olika rörelser, och utifrån detta kan de även vidareutveckla rörelserna till en egen koreografi.

🕒 5–30 minuter beroende på elevernas ålder och om man gör hela övningen. Övningen kan även delas upp på flera lektioner.

Koncentration och avslappning

Eleverna sitter i skräddarställning i ring. Läraren eller en elev säger en kroppsdel, som var och en ska röra lätt med den egna handen. Eleverna gör sedan denna övning på nytt med slutna ögon. Övningen kan även göras i par på så sätt att paren lägger vissa kroppsdelar mot varandra (händerna, ryggarna, armbågarna).

🕒 5 min

[Idé till övningen: danslärare Tina Wezelius Grebacken]

SIFFROR, VECKODAGAR OCH MÅNADER

Tjugoett

Med denna övning lär man sig siffror, veckodagar eller månader på det främmande språket. Spelets namn "tjugoett" hänvisar till ett kortspel, där man försöker uppnå talet 21. I denna övning kan man dock fritt komma överens om det tal som ska uppnås.

Eleverna står eller sitter i ring. Målet med spelet är att eleverna på det främmande språket räknar upp sådana siffror, veckodagar, månader eller andra ord, vilka ska övas vid den tidpunkten. Om gruppen uppnår siffran 21, upphör spelet. När man spelar med andra termer som ska räknas upp slutar man vid en punkt som har fastställts på förhand, t.ex. då alla månader har räknats upp.

🕒 10 min



Tjugoett

Se närmare anvisningar i punkten matematik 2:a klass: sambandet mellan addition och multiplikation och multiplikationstabeller



RIKTNINGAR OCH ADJEKTIV

Fjärrkontrollen

Till en början fungerar läraren eller en elev som användare av fjärrkontrollen, men senare kan eleverna arbeta i par. Fjärrkontrollen kan antingen var fiktiv eller ett konkret objekt, som föreställer en fjärrkontroll. Innehavaren av fjärrkontrollen håller i kontrollen, som innehåller överenskomna funktioner som riktningar, stopp och vissa rörelseformer. Innehavaren av fjärrkontrollen "trycker" på en knapp på kontrollen och säger samtidigt riktningen, t.ex. vänster, på det främmande språket. De andra är "robotar", som får röra sig endast på det sätt som fjärrkontrollen anger. De rör sig på det påbörjade sättet eller i en viss riktning tills fjärrkontrollen ger en ny order.

⌚ 10 min

Datorspel

Eleverna kan göra denna övning genom att improvisera eller genom att planera en gemensam dans. Föregående fjärrkontrollövning lämpar sig som uppvärmning.

Till en början kommer man överens om att det datorspel som spelas har fyra avsnitt, dvs. "nivåer" på spelspråk. De kan var t.ex. rörelseformer, riktningar eller adjektiv, som man även i övrigt försöker lära sig. Till exempel omfattar varje spelnivå ett eget rörelsesätt. Den första nivån kan vara t.ex. kantig rörelse, den andra snabb rörelse, den tredje uthållig rörelse och den fjärde cirkelrörelse. Det finns även en egen musik för varje nivå. Man börjar från den första nivån, dvs. genom att röra sig kantigt. När musiken ändras, går man till följande nivå, dvs. att man rör sig med snabba rörelser. Till slut kommer "game over" i spelet, dvs. att eleverna ska stanna och bilda en staty med den egna kroppen. Övningen kan även göras i par på så sätt att den ena först rör sig på de fyra olika sätten och partnern ser på. När den första eleven är färdig, ska åskådaren berätta vilka rörelser eller riktningar som han eller hon nyss såg på det främmande språket.

⌚ 10–15 min



Med rörelseform avses rörelser som görs med olika dynamik. De grundläggande rörelseformerna omfattar mjuka, hårda, snabba, långsamma, kantiga och runda rörelser. Rörelseformerna är samma sak som adjektiv på det främmande språket: de svarar på frågan hurudan är rörelsen?

Man kan även öva på rörelseformerna och -riktningarna genom att planera en gemensam dans för gruppen, eller så kan läraren planera en enkel koreografi på förhand. Idén är att dansen grundar sig på de rörelseformer eller riktningar som är föremål för undervisning på det främmande språket: vänster, höger, framåt, bakåt, snabb, långsam, upp och ner. Samtidigt som eleverna dansar den gemensamma serien, säger de högt de riktningar mot vilka de rör sig eller den rörelseform med vilken de rör sig.

⌚ 10–15 min

DJUR, FRITIDSSYSSELSÄTTNINGAR, HEMARBETEN OCH YRKEN

Bokstav + staty

Precis som i fjärrkontrollövningen, lönar det sig att öva på denna övning på så sätt att läraren eller en elev visar en bokstav med sin kropp, och de övriga hittar på ett djur eller ett yrke som börjar med samma bokstav och visar det som en staty. Senare kan eleverna göra samma sak i par.

⌚ 10–15 min



Saga

Studier av verb, siffror och yrken.

Läraren läser en saga på det främmande språket och alltid när eleven hör ett verb, en siffra eller ett yrke i sagan, ska eleven förevisa det som han eller hörde som pantomim eller som en staty.

⌚ 5 min

Djurpantomim

Frågesatser (t.ex. treans engelska)

Eleverna arbetar i par. Den ena gör en staty som föreställer ett djur med sin kropp, och då frågar den andra: "Is it a cat?" På denna fråga svarar paret antingen: "Yes, it is." eller "No, it is not."

⌚ 5 min

Motsatsimprovisation

I den inledande situationen står eleverna i två motsatta led i salen. Eleverna i det första ledet dansar mitt i salen, där en fiktiv flod flyter fram. En elev gör en liten staty och hans eller hennes partner dansar fram till honom eller henne och säger ordet "liten" på det främmande språket och gör motsatsordet till adjektivet i fråga, dvs. en stor staty. Den första säger detta adjektiv högt, och sedan går båda tillbaka till sin egen plats.

⌚ 5–10 min

Improvisation med stolar

A) Eleverna kan prova olika sätt att använda en stol, t.ex. att sitta på den med olika stilar: rakryggat, lojt, som liten, som stor, med huvudet nedåt eller prova på olika sätt att stiga upp från och sitta ned tillbaka på stolen. Man kan även prova på att sitta som olika rollfigurer, t.ex. som en robot, en mormor, en rockstjärna... Man kan komma överens om att man byter ställning då ett tecken ges eller efter åtta slag.

Denna övning kan göras på samma sätt som leken Simon says, då läraren till en början säger "Simon says..." och fortsätter med att berätta vad man ska göra med stolen. Om "Simon says" uteblir i början, får eleverna inte röra sig. Om någon rör sig, måste han eller hon hoppa över en omgång. Eleverna kan även leda leken i tur och ordning.

⌚ 5–10 min

B) Ensamma eller i par skapar eleverna korta koreografier, som baserar sig på ett visst antal prepositioner (under, on, behind, in front of). I denna övning kan man kombinera två, tre eller fyra elevers danser, då en elev alltid lär ut den egna dansen till de andra. Efter föreställningen berättar publiken vilka prepositioner den såg i varje dans.

Längden beror på hur vana eleverna är att skapa koreografier och hur lång föreställningen är, uppskattningsvis är längden 10–40 min.



Koreografi

Koreografiska element omfattar bl.a. användning av utrymme och tempoväxlingar. Med användning av utrymme avses hur mycket utrymme rörelsen eller koreografin kräver: rör man sig på ett litet område på den egna platsen eller på ett stort område genom att använda hela utrymmet. Utrymmet kan även användas genom att man rör sig på olika sätt, t.ex. med cirkelrörelser. Om det fanns målfärg på fötterna, skulle bågar och cirklar lämna kvar på golvet. Med utrymme avses golvet, dvs. utrymmet under eleven, men utrymmet kan även avse utrymmet ovanför eller på sidan om eleven. Utrymmet runt den egna kroppen kan användas i stor eller liten omfattning. Tempoväxling avser samma sak som i musik: rör man sig långsamt eller snabbt, genom att sänka hastigheten, öka hastigheten eller hela tiden med samma hastighet eller genom att växla hastigheten?



MATEMATIK

Årkurs 1–2

ADDITION OCH MULTIPLIKATION

Uppvärmning A: två ryggar och två händer

Eleverna rör sig i utrymmet i grupper på 2–3 elever med gemensamt överenskomna rörelser då musiken ljuder. När musiken upphör ska gruppen bilda en staty med ett antal kroppsdelar på golvet enligt den multiplikationstabell som eleverna lär sig. Om det handlar om tvåans multiplikationstabell, ska två av varje kroppsdel ligga på golvet, t.ex. "två fötter och två händer" eller "två ryggar, två händer och två huvud". Tillsammans räknar man sedan hur många kroppsdelar som sammanlagt ligger på marken.

⌚ 5–10 min

Uppvärmning B: multiplikationsprodukt

När musiken ljuder rör sig eleverna i utrymmet och när musiken upphör säger eller skriver läraren en multiplikation. Elevparet ska utföra multiplikationen och ange produkten genom att forma rätt siffra med sina kroppar.

⌚ 5 min

Tjuگوett: koncentrationsövning

Se även punkten främmande språk: tjuگوett.

Övningen lämpar sig även för äldre elever om man byter de tal som ska räknas upp till produkter av mer utmanande multiplikationstabeller eller t.ex. till tal som alltid kan delas med tre. Övningen fungerar även som koncentrationsövning och främjar den gemensamma andan.

Eleverna står i ring och alla spelar spelet tillsammans. Målet med spelet är att räkna upp produkterna av en multiplikationstabell på så sätt att endast en elev får

säga en produkt högt. Man kommer inte överens om ordningen på förhand och om fler än en spelare säger en produkt samtidigt, börjar spelet om från början. En extra regel kan vara att en elev får säga endast en produkt i följd, för att undvika en situation där en elev räknar upp alla produkter i en multiplikationstabell.

Eleverna ska räkna upp siffrorna enligt multiplikationstabellen, men elevernas talordning har inte överenskommit på förhand. Målet är att ett en elev säger en siffra åt gången och på så sätt fortsätter man fram till "tjuگوett" eller ett annat överenskommet slut. Om två eller flera elever säger samma siffra samtidigt, börjar man om från början. Gruppen kan även komma överens att samma elev inte får säga två siffror i följd. På samma sätt kan man även öva på multiplikationstabellerna genom att räkna upp produkterna av en viss multiplikationstabell eller t.ex. tal som kan delas med tre.

⌚ 5–10 min

Stegkombinationer

Eleverna rör sig från en ända av salen i led på så sätt att de alltid upprepar varje rörelse två gånger, t.ex. två låga steg och två höga steg. Sedan räknar de hur många steg de har tagit sammanlagt från att de inledde kombinationen. En kombination motsvarar en räkneoperation: t.ex. $2 + 2$ eller 2×2 . Sedan antecknar man operationen på tavlan.

En ny rörelse läggs till stegkombinationen, vilken även eleverna upprepar två gånger, t.ex. två hopp. Operationerna antecknas på tavlan på nytt dvs. $2 + 2$ och 3×2 .

Man kan lägga till det önskade antalet rörelser till kombinationen och upprepa dem flera gånger. När barnen övar på kombinationen, kan de räkna högt



till två på samma gång som de gör varje rörelse, så att de gör en rörelse omsorgsfullt endast två gånger.

Man kan växla hastigheten, rörelseformen och rörelseomfattningen.

🕒 10–15 min

Pararbete: multiplikationsdans

Varje par får ett kort med en operation från en multiplikationstabell som eleverna ska lära sig, t.ex. 7×2 . Paret ska planera en gemensam rörelseserie med ett antal rörelser som motsvarar multiplikatorn, vilka ska göras så många gånger som multiplikanden anger. Vid en 7×2 -operation planerar paret en dans med sju rörelser som de upprepar två gånger. Därefter ska de lägga till koreografiska element till danserna, som t.ex. riktningar, olika sätt att använda utrymmet, olika rörelseformer och tempoväxlingar. Eleverna förevisar de små danser som har skapat för de övriga i gruppen och gruppen ska avgöra vilken operation som har legat till grund för varje pars koreografi.

🕒 15 min

Par tio-hippa

När hippan tar fast ett annat barn, säger hon eller han ett tal mellan 1–10, då den elev som har tagits fast ska bilda detta tal med sin kropp. En annan elev kan rädda den elev som har tagits fast genom att ställa sig framför honom eller henne och forma "par i tio"-talet med sin kropp. Till exempel om den första eleven har stannat som en åtta, ska räddaren ställa sig framför honom eller henne som en tvåa.

🕒 5–10 min

Grupparbete: klocktider

En cirkel med en diameter på cirka fyra meter fästs med tejp på klassrummets golv för att skildra en klocka. Klocksiffrorna antecknas på kort, och eleverna lägger siffrorna ensamma eller i par på rätt ställe i klockan. På så sätt bildas en "jätteklocka". Hälften av klassens elever går in i "jätteklockan" och bildar två led av olika längd, vilka symboliserar minut- och timvisarna. De andra eleverna ställer sig utanför klockan och en av dem får säga klocktiden. Visarna börjar röra sig långsamt mot den önskade tiden och stannar

då visaren är vid rätt ställe. Visaren ska röra sig långsamt, så att den bevarar sin form. De elever som finns utanför cirkeln granskar om klocktiden är korrekt.

🕒 15 min

Övning i faktorisering av talet 10: ballonger

Eleverna är "ballonger", till vilka man blåser in och från vilka man släpper ut luft. När man blåser in luft utvidgas ballongen och när man släpper ut luft minskar den. Man kommer överens om att ballongerna alltid utvidgas och minskas under tio klappningar. Till en början kan man prova tillsammans på så sätt att alla ballonger utvidgas under fem klappningar och minskar under fem klappningar. Det lönar sig att uppmuntra eleverna att bilda ballonger med spännande former med sina kroppar eller t.ex. ballonger som går balansgång. Det lönar sig även att fästa vikt vid att eleverna använder exakt det avtalade antalet klappningar för utvidga och minska ballongen.

Efter att eleverna har provat på övningen funderar de hur man kan dela in ändringen av ballongstorleken på annat sätt än $5 + 5$, om man fortfarande kan använda tio klappningar. Man provar på olika alternativ tillsammans ($1 + 9$, $4 + 6$ eller $9 + 1$). Det lönar sig att skriva alternativen på ett synligt ställe. Samtidigt kan man även fästa vikt vid kommutativiteten, dvs. att $1 + 9$ är samma som $9 + 1$.

Till slut ska var och en välja en operation eller faktorisering av talet 10, vilka man visar med sin ballong. Partnern observerar och berättar vilken operation som han eller hon såg.

Man kan åskådliggöra hur ballongen utvidgas eller minskas även i ring, då den gemensamma ringen utvidgas t.ex. under åtta klappningar och minskar under två klappningar. Detta fungerar även som grupparbetes- och koncentrationsövning, eftersom eleverna tillsammans ska se till att ballongen inte spricker.

🕒 15–20 minuter, men de olika delarna av övningen kan även delas upp på flera lektioner.



ÖVNING AV TALEN I ETT VISST TALOMRÅDE

Talområde 0–20, upp- och nedräkning av talen

Hissar: Elevernas kroppar bildar en hiss, som rör sig uppåt eller nedåt enligt ett visst tal. Däremellan granskar en av eleverna på vilken våning hissen befinner sig. Om man har kommit överens om att det finns tjugo våningar i huset och att hissen börjar gå ner från den högsta våningen och går ner fem våningar, var stannar hissen då?

Raketer: Eleverna står på huk och räknar ned tillsammans, då de stiger upp långsamt och till slut exploderar, vilket de illustrerar med ett högt hopp.

⌚ 5 min

Siffror med kroppen: Inövning av talen inom ett visst talområde, 0–100 eller inövning av begreppen större än, mindre än eller lika med.

Eleverna ska göra det största eller minsta talet som de kan bilda med sin kropp ensamma, i par eller i små grupper. Man kan be att eleverna bildar ett tal, som är t.ex. mindre än 50, men större än 30. Om eleverna har bildat (ovan nämnda) tal i par (ordföljd), kan man därefter slå samman två par. Paren ska fundera på vilka av de tre räknetecknen som passar in mellan deras tal.

⌚ 5–10 min

Talen 1–6

Varje elev kastar en tärning i tur och ordning i en ring. Varje elev hittar på en rörelse, som illustrerar det tal som tärningen visar.

MATEMATIK OCH BILDKONST: SYMMETRI OCH ASYMMETRI

Symmetri

I denna övning studerar eleverna symmetri och asymmetri med improviserade rörelser, på så sätt att de alltid rör sig symmetriskt till musik A och asymmetriskt till musik B. Detta kan genomföras parvis på så sätt att rörelserna är symmetriska då den första eleven leder övningen och asymmetriska då den andra eleven leder övningen. Då övningen görs i grupp ska eleverna bilda en grupp på fyra personer och en salmiakfigur. Ledaren får röra sig endast symmetriskt och de andra följer efter.

⌚ 10 min

Asymmetri: troll och hinder

Till en början kan gruppen diskutera begreppen symmetri och asymmetri och leta efter symmetriska och asymmetrisk föremål i klassrummet. När eleverna förstår begreppen, bildar de de figurer som de har hittat i klassrummet med sina kroppar. Man kan lägga till användning av nivåer och former till övningen genom att be eleverna att forma en staty, som är t.ex. asymmetrisk, smal och som befinner sig på låg nivå.

Därefter delar man in gruppen i två delar, där den ena är "troll" och den andra "hinder". De elever som är hinder sprider ut sig i hela utrymmet och bildar statyer med sina kroppar, som är antingen symmetriska eller asymmetriska. Trollen ska klättra över eller krypa under de olika hindren då musiken ljuder. Först ska man dock tillsammans komma överens om de rörelser som ska användas för att passera asymmetriska och symmetriska hinder. Till exempel ska man alltid krypa under symmetriska hinder och klättra över asymmetriska hinder. De elever som föreställer ett hinder ska anmärka om ett troll passerar ett hinder "på fel sätt". Hindren får byta ställning under övningen. Till slut byter eleverna roller.

⌚ 10 min



GEOMETRI

Årskurs 3–6

I denna övning lär sig eleverna följande vinklar, räta linjer eller trianglar:

- räta, spetsiga eller trubbiga vinklar
- parallella, vinkelräta och diagonala linjer
- spets-, rät- och trubbvinkliga trianglar
- rätvinkliga, liksidiga och likbenta trianglar

Motsatta led

Övningen kan även användas för undervisning i symmetri, motsatser eller former.

Eleverna bildar två led som står mot varandra på ett avstånd som möjliggör att de kan springa. De första eleverna i leden börjar springa mot varandra och stannar på mitten. Den ena av dem bildar någon av ovan nämnda vinklar eller figurer med sin kropp. Den andra säger högt den vinkel som han eller hon ser eller bildar samma vinkel med de olika delarna av sin kropp. När den första eleven har "granskat" sin partners staty, springer eleverna till slutet av den motsatta kön.

I den svårare versionen bildar båda elever samtidigt någon av vinklarna, och sedan byter paret plats med varandra på mitten. Till slut kopierar båda den vinkel som partnern har format med andra kroppsdelar än de som paret har använt och sedan springer de till slutet av kön.

 10 min

[Idé till övningen: danslärare: Ninnie Andersson]

Grupstatyer och tre olika räta linjer

Eleverna delas in i grupper på 4–5 personer. Läraren säger någon av ovan nämnda trianglar eller räta linjer och elevgruppen bildar figuren tillsammans. Den snabbaste gruppen kan få ett poäng.

Uppgiften kan försvåras genom att man lägger till en regel att medlemmarna i gruppen inte får diskutera med varandra, utan att de ordlöst ska hitta en gemensam lösning och bilda figuren.

 10 min

En spion och olika trianglar

En elev väljer två personer från gruppen och avslöjar inte deras namn, men följer efter dem under övningen.

Eleverna rör sig då musik ljuder i en form som läraren har angett på så sätt att de kontinuerligt bildar t.ex. en liksidig triangel i förhållande till de personer som spioneras. Eleven ska alltså röra sig och byta plats enligt hur de som spioneras rör sig, men dock på så sätt att den överenskomna geometriska figuren bevaras mellan dessa tre personer.

Till slut diskuterar man vilken figur som var enklast eller svårast att bevara och vilken effekt olika figurer hade på rörelsen.

 5–10 min



Årskurs 4–9

Salmiakimprovisation

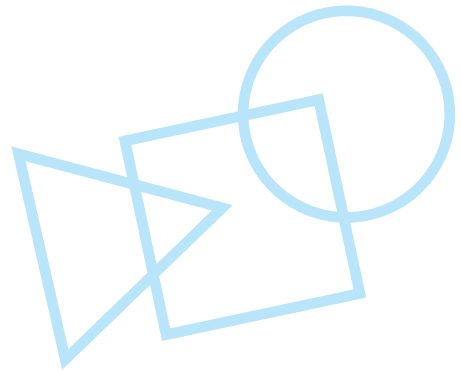
Eleverna arbetar i en grupp på fyra personer och bildar en kvadrat på så sätt att varje barn står i ett hörn. Allas ansikten är i samma riktning, och en elev fungerar som ledare.

Ledaren börjar dansa långsamt och de andra följer honom eller henne. När ledarna vänder sig, blir det barn som är den nya spetsen ledare.

Till en början kan rörelserna göras på plats, men när övningens idé står klar får grupperna börja röra på sig och följa ledaren i utrymmet. Gruppen ska vara noggrann med att bevara formen av en regelbunden månghörning då den rör sig.

Man kan även lära sig måttförhållanden med övningen. I så fall ska läraren be gruppen att förstora figuren dubbelt. När figuren förstoras eller förminskas ska måttförhållanden förbli de samma. Figuren kan förstoras eller förminskas på så sätt att man anger ändringen även i procent eller som bråktal. I så fall ska man förklara för eleverna om figurens storlek ska förstoras från den ursprungliga storleken eller från storleken i den föreliggande situationen.

 5–10 min



Egna koreografier

En till två geometriska figurer lottas ut till varje smågrupp och de ska använda dessa i en egen koreografi. Förutom formerna ska koreografierna omfatta rörelser från en gemensam dans eller så kan komma överens om att man använder rörelser av olika omfång eller former.

Smågrupperna visar de koreografier som de har planerat för den övriga klassen. Vid slutet av föreställningen får publiken berätta vilka former och rörelseformer den såg i dansen.

Man kan lägga till andra dans- eller musikelement till koreografin, som t.ex. en viss rytm, pauser, hastighetssänkning, hastighetsökning, användning av utrymme och nivåer.

 15–30 min

Egna koreografier utifrån en musikvideo eller en färdig föreställning

Detta är en övning som har gjorts med flera olika klasser och elever i olika åldrar, och den har alltid fungerat fantastiskt bra. Alla grupper tilldelas en färdig koreografi och eleverna lär den sig lätt eftersom övningen görs steg för steg. Eleverna behöver alltså inte egentligen kunna själva, utan de kopierar bara från videon!

Först ser gruppen tillsammans på en kort dansföreställning, där olika former och figurer används i stor utsträckning. (Lämpliga exempel finns på YouTube med sökordet locking).

Efter att eleverna har sett videon en första gång ska de anteckna vilka olika former de såg i föreställningen. Därefter diskuterar de kort iakttagelserna.

Efter att eleverna har sett videon en andra gång ska de anteckna vilka rörelser de upptäckte eller vilka rörelser som de särskilt lade på minnet.

Eleverna delas in i grupper på 4–5 personer, och läraren säger någon form som eleverna har hittat i föreställningen, t.ex. ett led, en rad eller en ring. Gruppen ska bilda en motsvarande figur tillsammans. På så sätt går man igenom alla figurer som har upptäckts. Samtidigt kan man lära sig även nya figurer.

Därefter förevisar eleverna i smågrupper de rörelser som intresserade dem särskilt i föreställningen. Utifrån dessa planerar gruppen en gemensam dans. Två former och tre rörelser som finns i föreställningen ska användas i dansen. Till slut presenterar de koreografierna för den övriga gruppen.

 45 min

Om man vill vidare utveckla koreografierna, finns det skäl att reservera mer tid.



BIOLOGI/OMGVIVNINGS- OCH NATURLÄRA

Årskurs 1–3

LEDER, BEN OCH KROPPENS RÖRELSE

Ledernas funktion: marionetter

Olika dansvideon med dansformerna *locking* och *robot dance* innehåller tips och utmärkta exempel på detta. Samma övningar som i punkten Främmande språk 1–2:a klass kan användas för ledernas rörelser: marionettdockor.

🕒 10 min

Årskurs 9

LEDER OCH MUSKLER

🕒 90 min

Denna övning omfattar två olika rörelsesätt. "*Robot*" avser att man rör endast en led åt gången och "*orm*" en smidig rörelse, där man rör på de leder som följer efter varandra.

Man kan se videoexempel på robotrörelser som tillhör dansstilen *popping* som inspiration. I denna rörelse står övriga kroppsdelar stilla då en led rör sig. Eleverna ska sedan själva prova på motsvarande rörelsesätt, genom att röra en led åt gången, samtidigt som övriga leder står stilla.

Dessutom ska eleverna se ett videoexempel på ormsaktig rörelse som hänförs till dansstilen *breakdance* och försöka härma motsvarande rörelse själva. Exemplet kan utgöras av en s.k. *arm wave*-rörelse, där man börjar rörelsen genom att böja fingerlederna i ordningsföljd, sedan handleden, armbågen och axeln, varefter man fortsätter rörelsen genom att börja från axellederna.

Efter att ha försökt själva, skriver eleverna upp antalet leder i *arm wave*-rörelsen i ett häfte och antecknar vilken ledtyp varje led är.

[planering: Reeta Riekkinen och Johanna Leppänen]

Rullning av ryggraden

I den inledande ställningen står eleverna på golvet med fotsulorna stadigt mot golvet och rak rygg. Eleverna böjer nack- och ryggraden kota för kota och fortsätter rörelsen så långt ner som möjligt och går tillbaka samma väg, med idén att släta ut ryggen kota för kota. Därefter följer en diskussion om hur ryggraden fungerar och vilken "ledtyp" den är.

Muskler

Eleverna går igenom de största musklerna med en lärobok eller ett häfte och letar efter dessa hos sig själva eller sin partner. De kan känna på sig själva var en trapezius går och i vilka rörelser den deltar.

Uppgiften är att fundera på en exempelrörelse, där människan använder en viss muskel eller muskelgrupp. Efter detta visas rörelserna för den övriga gruppen.

Läraren visar några exempelrörelser. Eleverna ska upprepa rörelserna och fundera på vilka muskler som behövs för att utföra rörelserna. Sedan går man igenom svaren tillsammans.



LILLA OCH STORA KRETSLOPPET, BLODOM-LOPPETS OCH HJÄRTATS DELAR

Hjärtats och blodomloppets delar

Eleverna får de skyltar på vilka man har skrivit en del av hjärtat eller kretsloppet. De ska föra skylten till rätt ställe i schemat och tejpa den på golvet eller lämna och stå med skylten på stället i fråga och fungera som "guider".

Eleverna tar i de symboler som beskriver syrerikt eller syrefattigt blod. En elev fungerar som modell och visar hur blodet rör sig i kretsloppet och därefter kan den övriga gruppen även komma med. Syftet är att röra sig längs med kretsloppet flera gånger och alltid belysa till vilken del man vid var tid är på väg. Om de elever som har skyltar lämnar och stå på plats, fungerar de som guider för de kamrater som rör sig i kretsloppet. Eleverna berättar till alla passerande till vilken del av kretsloppet eller hjärtat de har kommit och vart de ska fortsätta. I lungorna byter eleverna den blå boll som de har i handen till en röd boll, vilket skildrar gasbytet i lungorna. I de perifera blodkärnen byter eleverna å sin sida från ett rött tecken som symboliserar syrerikt blod till ett blått tecken, dvs. koldioxidhaltigt blod.

Hjärtklaffarna och deras funktion

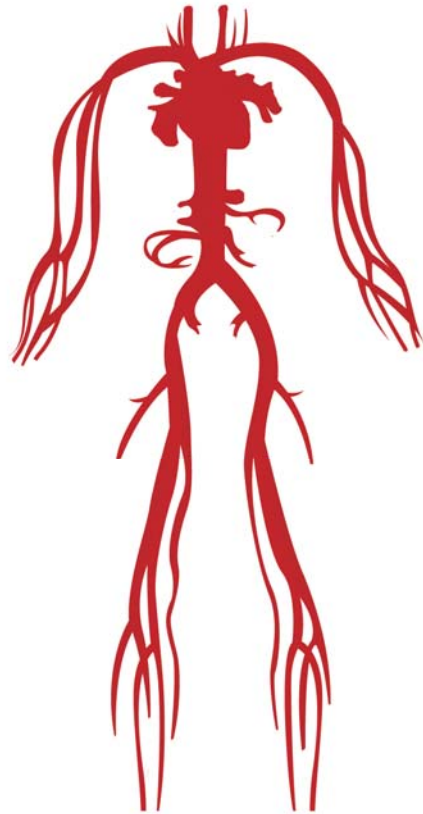
Eleverna får fyra skyltar, på vilka man har skrivit namnet på en hjärtklaff. Eleverna ska lägga skyltarna på rätt ställe.

1–2 elever ställer sig vid varje klaff för att demonstrera dess funktion medan den övriga gruppen fortsätter att röra sig i rätt riktning i kretsloppet. När en elev kommer till en klaff ska den elev som föreställer en klaff illustrera hur klaffen öppnas genom att flytta sig lite och släppa förbi den elev som föreställer en cell framåt och samtidigt berätta vilken hjärtklaff han eller hon föreställer.

[Planering: Reeta Riekkinen och Johanna Leppänen]

Som förberedelse ritas ett schema på cirka 7 x 4 meter på golvet med kriterier eller målar-tejp. Schemat skildrar hjärtat samt stora och lilla kretsloppet. Vid de punkter som illustrerar perifera blodkärl och lungornas kapillärer ställs korgar med röda och blå bollar, halsdukar, ärtpåsar eller andra motsvarande symboler. Dessa symboliserar syrerikt och syrefattigt blod. Dessutom behövs fyra skyltar, på vilka man har skrivit om det handlar om en hjärtklaff eller en del i blodomloppet.

 45 min



OMGIVNINGS- OCH NATURLÄRA

Årskurs 1-2

Kartor

Varje elev får ett tomt papper, som skildrar klassrummet eller skolgården.

Till en början ritar var och en två kryss på kartan, av vilka det ena är start- och det andra slutpunkten. Därefter ska man rita 1-3 olika rutter mellan kryssen.

Varje elev går till den startpunkt som den egna kartan anger och börjar följa den egna rutten. Senare kan man lägga till olika danselement längs rutten, t.ex. olika rörelseformer, specifika rörelser och olika nivåer.

Eleverna följer den egna kartan genom att följa rutten och utföra de olika rörelseformerna.

Till slut kan eleverna byta karta med sin partner eller förevisa den dans som grundar sig på kartan för den andra gruppen.

Olika aggregationstillstånd för vatten och snö

Till en början diskuterar man vattnets olika aggregationstillstånd och hur varje tillstånd rör sig eller ändras till ett annat tillstånd. Musik väljs för varje tillstånd och när en viss musik spelas får eleverna röra sig fritt genom att improvisera och skildra t.ex. hur vatten flyter fram eller fryser med en egen rörelse.



Årskurs 1–3

Växternas tillväxt

Eleverna lever in sig i en berättelse genom att röra sig till musik.

Sagan om fröet

Ett pyttelitet frö ligger under mulen. Solen värmer, regnet faller. Fröet växer så småningom till en växt i riktning mot ljuset. Den reser sig långsamt uppåt och uppåt. Den svajar långsamt i vinden. Vinden lösgör frön från växten. De flyger med vinden och landar på marken. Sagan börjar om från början.

⌚ 10 min

Genom att leva in sig med en rörelse kan man lära sig många andra saker, t.ex. vattnets aggregations-tillstånd.

Sagan om droppen

En vattendroppe ligger i sjön. När solen värmer stiger den upp i luften som vattenånga. Där koncentreras vattenångan till moln. Molnen träffar ett berg och vatten regnar ned på bergstoppen. Där fryser vattnet till istappar. När sommaren kommer smälter isen och rinner ned till sjön i en bäck. Eleverna lever sig in i sagan till musik som ljuder sakta i bakgrunden.

⌚ 10 min

Väderstreck

Eleverna rör sig i klassrummet mot olika väderstreck: norrut – framåt, söderut – bakåt, österut – till sidan, västerut – till sidan. Sedan går man igenom mellanriktningar – dvs. de olika diagonalerna. Till en början promenerar eleverna och säger namnet på väderstrecken. Sedan springer de norrut, går baklänges söderut, galopperar västerut, tar korssteg österut, hoppar med höger fot mot nordost, hoppar med vänster fot mot sydväst, tar sig fram med björngång mot nordväst och med kräftgång mot sydost. Därefter får eleverna välja ett väderstreck i par och hitta på en egen rörelse för den, vilken de lär ut eller endast visar till de andra.

⌚ 45 min



MILJÖLÄRA OCH FOLKTRADITION

Årskurs 1–3

Eleverna bekantar sig med ett jordklot som finns mitt i en ring. De letar efter Finland och sätter Finlands flagga på en stor världskarta i tyg.

Eleverna bekantar sig med Finlands karta med en kartbok eller programmet Google maps. Eleverna får säga orter som de har besökt. Sedan söker de efter dessa städer eller orter på kartan. De funderar på vilka trafikmedel de kan använda för att resa dit. De väljer en ort som resmål. De reser t.ex. till Kuopio med cykel, personbil, tåg, buss eller flygplan. Varje trafikmedel har sin egen musik. Eleverna rör sig i ett led med **tåg**. Med **buss** rör de sig i parallella led. Med **cykel** rör sig alla antingen genom att trampa liggande på rygg eller genom att röra sig fritt i rummet. Med **personbil** rör de sig i par på så sätt att den som är framför styr och den som är bakom följer efter. (1:a skedet i låg hastighet, 2:a skedet genom att lunka, 3:e skedet genom att springa hårt och "stop" då man blåser i visselpipan). Eleverna bildar en ring för att åka med **flygplan**. En elev åt gången svävar med händerna utsträckta till sidan till lugn musik runt hela ringen och de andra följer med. Alternativt kan eleverna försöka återfå balansen genom att göra en stabiliseringsrörelse, då hela kroppen bildar den stora T-bokstaven.

I Kuopio kan man dansa schottis eller någon annan finländsk folkdans. Alternativt kan man lära ut en lek som tillhör finländsk folktradition på den valda orten.

 45 min



GEOGRAFI OCH INTERNATIONELL FOSTRAN

Årskurs 4–9

BEKANT MED VÄRLDSKARTAN GENOM DANS

Målet är att lära känna världskartan genom att dansa. Under varje lektion bekantar man sig med jordklotet och kartan genom att studera ett land. Klassen reser dit fysiskt med olika transportmedel – landvägen, sjövägen eller luftvägen beroende på landet. Eleverna upplever landets kultur genom dans, musik, bilder, videon och eventuella föremål.

I början av lektionen bekantar sig eleverna med ett valt land med ett jordklot, programmet Google maps eller en kartbok. Studierna sker enligt elevernas ålder och undervisningsplanen. Eleverna lär sig att känna igen och säga några ord på landets språk. Eleverna bekantar sig med landets mest kända resmål med bilder. Tillsammans funderar man på vilka transportmedel man kan använda för att resa till landet och hur lång tid det tar med de olika transportmedlen.

Därefter delas eleverna in i grupper på 4–5 personer. Grupperna planerar en transportmedelsstaty av sina kroppar. Det kan vara ett verkligt eller fiktivt transportmedel. De övriga eleverna försöker identifiera varje grupps transportmedel i tur och ordning. Sedan får grupperna till uppgift att ändra sin "staty" till rörliga transportmedel. Man börjar spela musik i bakgrunden för att främja rörelsen. Varje grupp förevisar det egna rörliga transportmedlet för de övriga.

Läraren lär ut enkla rörelser som ingår i landets folkdans till alla elever. Klassen ser på en video med denna dans. Eleverna plockar ut idéer från videorna, vilka de kan använda i en gruppkoreografi. I grupper planerar eleverna små egna danser, som grundar sig på de valda rörelserna. Läraren kan avgränsa uppgiften

så som han eller hon vill. När dansen förevisas för de övriga, kan rörelseserien upprepas en eller flera gånger i följd. Lektionen kan genomföras antingen på så sätt att läraren lär dansen eller att eleverna skapar en egen dans utifrån lärarens undervisning och videorna.

 45 minuter utan transportmedelsövningen.

2 x 45 minuter om transportmedelsövningen ingår.

Videoexempel finns på www.youtube.com med sökorden *dance* eller *lesson*.

Exempel på musik- och dansstilar:

Afrika – afrodans

Australien – aboriginaldans

Spanien – flamenco

Syd- och Centralamerika – salsa och andra latindanser

Hawaii – huldans

Indien – indisk dans, Bollywood-dans

Irland – linjedans

Israel – israelisk folkdans

Kanada – indianernas soldans

Grekland – zorbas

Finland – schottis, folkdans och traditionella lekar

USA – street dance, jazzdans



HISTORIA

Årskurs 4–6

MEDELTIDEN

Uppvärmningsövning: invånare i ett medeltida slott

Denna övning inleds med en diskussion eller en liten berättelse om de yrkesgrupper som har bott i medeltida slott och hur många invånare det har funnits i ett slott.

Klassen delas in i grupper på så sätt att storleken på en grupp motsvarar antalet slottsinvånare.

Två grupper väljs, t.ex. fångar och vakter. Gruppen delas på hälften på så sätt att båda innehåller lika många elever.

Lek: I mitten av klassrummet finns en linje. Båda grupper tar ett steg bakåt från linjen. Vakterna finns på en sida, fångarna på den andra. Läraren ropar namnet på ena gruppen. Den grupp vars namn har ropats börjar ta fast de andra. Om fångarna ska ta fast vakter och någon av fångarna tar fast en vakt, så ska denna vakt gå över till fångarnas sida, och han eller hon blir också en fånge. Leken fortsätter fram tills deltagarna tar slut på ena sidan eller tills läraren avslutar spelet. Bakom sig har varje grupp en linje eller en vägg som fungerar som skydd. Det vill säga att om en elev rör en vägg är han eller hon i säkerhet. Därefter går man tillbaka till mitten och läraren ropar ett nytt namn.

⌚ 10 min

Tidslinje

Lämpa sig för att gå igenom en undervisningsperiod eller för att öva på tidsuppfattningen.

I klassrummet eller salen kommer man överens om vilka årtal som de motstående väggarna i klassrummen skildrar. Man kan rita tidslinjen även på golvet eller märka ut den med tejp.

Elevparen får en papperslapp med en historisk händelse eller ett årtal som har studerats. När musiken ljuder ska de röra sig till det ställe där de bedömer att händelsen har inträffat tidsmässigt. Till slut granskar man tillsammans att händelserna finns på rätt ställe. Övningen kan även göras på omvänt sätt, då varje par får en papperslapp med ett årtal. De ska röra sig till rätt ställe och fundera på vilken händelse som ägde rum under året i fråga.

Även mer aktuella händelser kan ingå, som t.ex. när mobiltelefonerna blev vanliga, då man diskuterar hur snabbt eller långsamt utvecklingen har skett.

⌚ 10 min

Gemensam dans och vardagsrörelser

Tillsammans med hela gruppen lär sig eleverna en gemensam dans, som kan bestå av följande rörelser, musiken ska vara ett stycke som går i en jämn taktart:

- 1–8 (slag) fri promenering, 8 steg
- 1–8 (slag) 4 långsamma steg runt sig själv
- 1–8 (slag) ett hopp uppåt, nedgång i hukställning, rullning uppåt
- 1–8 (slag) 4 st. egna statyer, dvs. 4 olika egna stillställningar

Som fortsättning till den gemensamma dansen funderar varje elev på en figur från medeltiden och en vardagsrörelse som denna gör, t.ex. en smed som smider. Eleverna har 4 x 8 slag på sig att börja upprepa de egna figurens rörelser efter den gemensamma dansen, varefter den gemensamma dansen börjar om från början. Efter detta förevisar eleverna danserna på så sätt att halva klassen är publik och den andra halva dansar. Publiken har till uppgift att efter dansen berätta vilka yrken och vardagsrörelser de såg.

⌚ 15–30 min



MUSIK

Årskurs 1–9

Rytm i jämn taktart och tretakt

För övningen behövs musik, antingen inspelad eller levande musik, där takten växlar från en jämn taktart till tretakt.

Uppvärmningen kan bestå av en lek där eleverna ska springa till någondera av väggarna i salen, beroende på vilken musik de har hört.

Eleverna improviserar först ensamma på så sätt att de gör t.ex. en egen gungande rörelse på plats till musiken i tretakt och marscherar i salen till musiken i en jämn taktart.

I par kan detta genomföras på så sätt att den första eleven fungerar som ledare till musiken i en jämn taktart och den andra till musiken i tretakt. Eleverna får röra sig fritt i salen.

 15 min

Grundpuls och noternas tidsvärden

Följande övning kan göras med bollar eller genom att eleverna klappar med händerna, men övningen är mer utmanande med bollar. Övningen kan även integreras till gymnastikundervisningen.

Eleverna låter bollen studsas på ett överenskommet slag, t.ex. vid varje hel- eller halvnot.

Först låter alla bollen studsas i samma rytm, men senare kan man dela in klassen i mindre grupper och ge varje grupp ett tidsvärde för en not. Alla gör övningen samtidigt, men låter bollen studsas enligt gruppens tidsvärde.



Eleverna kan se på en föreställning av gruppen *Stomp* som inspiration för ovan nämnda övning.

Man kan även lägga till musiktermer till övningen, som t.ex. paus och kanon, och då bildar studsjuden en liten rytmserie.

 15–30 min

Grundpuls: springring

Eleverna står i ring och man kommer överens om slagintervallet för när en elev ska börja springa runt ringen, t.ex. vart fjärde eller vart åttonde slag.

Varje elev börjar springa runt ringen i tur och ordning, t.ex. på det fjärde slaget från att föregående elev har startat. Eleverna springer en gång runt cirkeln och återvänder till sina platser. Obs! Flera elever springer alltså samtidigt i ringen, men de har startat vid olika tidpunkter. Det är viktigt att lyssna till slagen i musiken, så att man vet när man ska börja springa.

Till en början kan man underlätta uppgiften på så sätt att de som väntar på sin tur i ringen, alltid ska klappa i händerna på det första slaget i takten.

Man kan öka hastigheten på så sätt att löparen alltid ska försöka ta fast den löpare som han eller hon har framför sig. De som är i ringen kan, förutom att eller i stället för att klappa i händerna, byta ställning från en staty till en annan på det första slaget i varje takt.

 10 min



Crescendo, diminuendo, paus: evig rörelse

Namnet på övningen har sitt i ursprung i idén att rörelsen fortsätter hela tiden, eftersom några av eleverna alltid dansar och ledet rör sig hela tiden.

Eleverna bildar ett led. Den sista i ledet börjar alltid dansa och samtidigt röra sig mot början av ledet. Under dansen ska eleven förevisa en av följande musiktermer: diminuendo, crescendo eller paus.

🕒 10 min



BILDKONST

Årskurs 2–4

Målet är att bekanta sig med olika ritredskap, människan i rörelse samt måttförhållanden.

Nödvändiga redskap: cirka 10 cm breda och 50 cm långa tygband, garntråd, olika ritredskap, ritpapper av storleken A4 och A3.

Croquis-ritning

Eleverna dansar i ring och gör olika former med sin kropp: liten, stor, hög, låg, rund och skarp. Formerna kan göras med varierande hastighet. Därefter ställer sig tre elever i mitten av ringen som modeller. De byter långsamt ställning. De övriga ritar på ett stort

papper med pastellkrita eller blyertspenna. Emellanåt byts modellerna ut.

🕒 45 min

Bandritning

Eleverna rör sig med gymnastikband i takt till fartfylld musik. De gör olika former med bandet, t.ex. stora cirklar, serpentiner och zig-zag-former. Bandet ska röra sig ovanför, under, bredvid, framför eller bakom eleverna. Samtidigt rör sig eleverna i salen. Eleverna ska göra en ritning med garntråd på ett svart A3-papper. De ska först rita med lim och sedan trycka tråden på pappret.

🕒 45 min

[Planering: Sari Perttu och Liisa Kemppainen]



GYMNASTIK

Årskurs 4–9

MODERN DANS OCH KOREOGRAFI

Eleverna rör sig i takt till musik genom utrymmet. Eleverna ska helt enkelt springa, gå, hoppa samt göra stegkombinationer och handrörelser till en början. Därefter ska eleverna kombinera enskilda rörelser till rörelseserier och de får hitta på egna rörelser. Eleverna ska även göra muskelträningsrörelser och tänja efter rörelseserierna. Eleverna ska använda utrymmet och olika formationer då de rör sig. Till exempel led, ringar, köer, glesa rader, rörelser i par, platsbyten, solon och duetter.

Egna koreografier av eleverna: I grupper på 4–6 personer ska eleverna planera en koreografi med 1–2 rörelser från varje rörelsesätt som har använts under lektionen. Därtill ska de hitta på 1–2 egna rörelser.

I koreografin kan man använda olika redskap, som t.ex. en innebandyklubba, en basketboll, en fotboll, en ärtpåse eller en bänk. Först kan man tillsammans öva på att använda redskapen innan man utför koreografin. På så sätt stimuleras eleverna att utföra den egna koreografin.

 2 x 45 min

[Planering: Sari Perttu och Elina Piispanen]



Hjärnan dansar och tankarna rör på sig!

Följande övningar kan göras i ett vanligt klassrum, t.o.m. sittande vid pulpeten. Syftet med dessa är att helt och hållet komma in i rätt stämning för att koncentrera sig, lära sig och vara närvarande i detta nu. Enkla övningar som involverar hela kroppen aktiverar olika delar av hjärnan och förbereder dessa på att ta emot och behandla information, tänka samt att fungera på ett mångsidigt sätt.

Det viktigaste är att koncentrera sig på och fördjupa andningen. Det hjälper ofta att inta en bekväm kroppsställning och sluta ögonen till en början. Det lönar sig att lägga fotsulan på golvet, låta händerna vila i famnen och sträcka ut ryggraden. Det är lättare att sträcka ut ryggen om man inbillar sig att huvudet är en lätt ballong, som strävar efter att nå taket. Man ska andas in och ut lugnt på så sätt att man låter axlarna falla, lugna sig och slappna av en aning vid varje utandning. Man kan öka fokus på andningen även på så sätt att man tänker att luften först fyller alla hål i huvudet och därefter bröstkorgen och magen. Man kan lägga händerna på magen och iaktta hur den stiger och sjunker enligt andningen.

Man kan fördjupa andningen ytterligare genom att lyfta upp skuldrorna till öronen vid inandningen och aktivt trycka ner dem vid utandningen. Man kan förstärka rörelsen och göra den till axelrullning på så sätt att axlarna rullar framifrån upp vid inandningen och bakåt och nedåt vid utandningen eller vice versa. Man kan även ta med böjda eller utsträckta armar i rörelsen. Den senare rörelsen kräver lite mer utrymme. Man kan förstärka rörelsen ytterligare genom att ta med ryggraden och huvudet: vid inandningen höjer man och böjer bröstkorgen bakåt, vid utandningen rullar man bröstkorgen lätt. På så sätt börjar blodet i axlarna och övre ryggen cirkulera. Då det finns mer syre i blodet tack vare den effektiviserade andningen, får även hjärnan mer syre.

Taktil stimulering, dvs. aktivering av beröringssinnet, väcker även hjärnan på ett effektivt sätt. Först kan

man klappa lätt på in- och utsidan av den egna armen, sedan torka den som om man torkade bort vatten. Sedan kan man klappa och torka t.ex. ansiktet, hjässan, bröstkorgen, magen och låren. Enkla rytmiska klappningar, speciellt sådana där man överskrider kroppens mittlinje, stimulerar förbindelsen mellan hjärnans olika delar. Till exempel kan man först klappa två gånger med händerna och sedan klappa på axlarna: höger hand till vänster axel och vice versa. Man kan förlänga serien genom att därefter klappa på låret två gånger och sedan klappa på knäna i kors.

Nedan följer ett exempel på effektiv hjärngymnastik. ta i vänster öra med höger hand och näsan med vänster hand och vice versa och öka sedan hastigheten hela tiden.

Man kan även enkelt aktivera det kinestetiska sinnet i ett litet utrymme, genom att t.ex. röra på lederna: först t.ex. genom att böja, sträcka ut och skaka på fingrarna, rulla på handlederna och sedan böja på huvudet och vända på det från en sida till en annan. Sedan kan man börja från tårna: krulla ihop och sträcka ut dem och sedan böja, sträcka ut och rulla vristen. Att sträcka ut hela foten framåt då man sitter på en stol sätter igång blodcirkulationen i musklerna i nedre kroppen och aktiverar det kinestetiska sinnet. Att stiga upp från stolen ökar förstås möjligheterna.

Som avslutning på hjärngymnastiken kan man stiga upp och rulla ryggraden nedåt på så sätt att fingrarna närmar sig golvet. Att vända på ryggraden gör även väldigt gott för sittandet. Det är lättare att orka och koncentrera sig då man tänjer lätt i mitten av lektionen. Man känner sig ännu piggare då man till slut tar några lugnande andetag och skakar, klappar och torkar hela kroppen med händerna för att slappna av. Att lägga till musik till övningarna, små stegkombinationer, rytmfigurer och t.ex. en liten fri dansstund gör även under! ⁵

5 Fler idéer och inspiration finns på www.creativedance.org



Danslärarnas tankar om undervisningen

SARI PERTTU

Jag har lagt märke till att ju fler frågor som är förenliga med elevernas ålder det finns i ämnesområdet för lektionerna, desto mer framgångsrika lektioner. Högstadiееlever behöver å sin sida stimulering och motivering från de egna intresseområdena. På lektionerna har vi bl.a. tagit modell av fotbollsidolernas spontana dans efter en lyckad prestation.

Min erfarenhet är att lågstadiееleverna har varit naturligt motiverade under danslektionerna. En stor positiv förändring har skett bland högstadiееleverna. Ju mer erfarenheter av danslektioner, desto större motivation.

Alla elever har allra mest tyckt om att planera egna koreografier i grupp. Som lärare har den bästa responsen varit då eleverna frågar "Får vi skapa egna danser igen?" En förutsättning för ett sådant engagemang har förstås varit att eleverna först har fått undervisning i olika rörelsematerial och att småskalig improvisation har använts i stor utsträckning i bakgrunden. Vi har övat på att hitta på och producera egna rörelser genom att utveckla enkla uppgifter till allt mer komplicerade uppgifter.

I början var många spända då de skulle uppträda för den egna klassen och de ville inte att läraren skulle filma uppträdandena. Numera vägrar endast några av över 700 elever att uppträda. Klassernas egna lärare har berättat att övningsprocessen, uppträdandet och den efterföljande gemensamma framgångskänslan även har haft en positiv effekt på klassens gemensamma anda. När den egna läraren deltar i övningarna, även om det bara är för en stund, engageras eleverna märkbart.

Den grundläggande utgångspunkten i min undervisning har varit att varje elev är kreativ och drar nytta av kroppslig inlärning. Målen är att i första hand stärka självkänslan och förmågan att uttrycka sig själv. Ett annat tydligt mål är att utveckla klassens förmåga till växelverkan och gemenskapskänsla. Till sist men inte minst även glädjen över att röra på sig och uttrycka sig samt utveckling av färdigheterna samt inlärning.

REETA RIEKKINEN

Det har varit en positiv överraskning att se hur positivt inställda barnen och lärarna har varit till att delta i ett så stort projekt: samarbetet vad gäller planeringen av tidtabellerna och dansperioderna har varit smärtfritt. Definitionen av ordet dans har ibland varit problematiskt såväl för de vuxna som för barnen – alla förstår ordet på eget sätt. För en betyder dans balett, för en annan tävlingsdans och för en tredje breakdans. Projektet Hela skolan dansar fokuserar ju inte i första hand på dansfärdigheter, och inte heller på att öka kunskaperna i en viss stil. Barnen har fått en känsla av att "det här är inte dans". Därför har vi diskuterat mycket om definitionen av dans och dess mångfald i grupperna.

Vissa elever, i de flesta fall pojkar, har haft en negativ uppfattning om dans från början. Utifrån pojkarnas uttryck och aktiva deltagande har jag dock dragit slutsatsen att de har njutit av att dansa, men de har inte kunnat avslöja det för sina kamrater. På ett allmänt plan har eleverna engagerat sig väl, och antalet egentliga totalvägrare är litet.

Klassernas egna lärare har observerat sina elever under danslektionerna och de har berättat hur fint det har varit att lägga märke till nya talanger och särdrag som inte har visat sig tidigare hos sina egna elever. Klasslärarnas inställning återspeglas även i barnens attityder: lärare som är intresserade av dans har även en klass som är positivt inställd till dans.

I början av danslektionerna är det ofta en utmaning att få eleverna att förstå att avsikten är att lära sig även under danslektionerna, och att det inte handlar om vilostunder mellan övriga lektioner då man kan göra som man vill. Vi har diskuterat mycket med eleverna om danslektionernas mål och regler: samma uppföranderegler gäller som under övriga lektioner. Dessutom finns det egna regler under danslektionerna, som t.ex. att man inte får stöta ihop med de andra eleverna, även om man får röra sig fritt i utrymmet under övningen. Man måste vänja sig vid hur man ska uppföra sig under danslektionerna, men jag har märkt att eleverna med tiden vänjer sig och lugnar ner sig för att koncentrera sig på att lära sig dans.



Skribenter



EEVA ANTILA

Eeva Anttila arbetar som professor i danspedagogik vid institutionen för dans- och teaterpedagogik vid Teaterhögskolan. Hon har arbetat med dans sedan början av 1980-talet, med dansfostran för barn och skolelever samt pedagogik för modern dans som specialområde. Hennes avhandling behandlar dialogen i danspedagogik, och senare har hon intresserat sig för bl.a. somatiska metoder, kroppslig information och kroppslig inlärning. Anttila verkar aktivt i organisationer inom dansbranschen, bl.a. som ordförande för organisationen **Dance and the Child International**, som lyder under UNESCO.



SARI PERTTU

Sari Perttu har utexaminerats som klasslärare från Helsingfors universitet år 1990 och har avlagt en kompletterande utbildning för danslärare vid Teaterhögskolan 1996–99. Hon har undervisat vid Helsingfors dansinstitut och Esbo musikinstitut och därtill även i grundskolor, daghem och Mannerheims barnskyddsförbunds dansklubbar. Perttu har arbetat som klasslärare vid Oulunkylä ala-aste och började arbeta som danslärare inom ramen för projektet Hela skolan dansar! år 2011. Förutom undervisningsarbetet utför hon konstnärligt arbete som dansare i gruppen Xaris Finland och koreograf vid Vivamo raamattukyläs teater.



REETA RIEKKINEN

Reeta Riekkinen har utbildats till dans- och klasslärare. Hon har utexaminerats som danslärare från Kuopio konservatorium år 2002, med dansfostran och modern dans som huvudämne, samt som klasslärare från Helsingfors universitet år 2010. I huvudsak har hon arbetat vid Helsingfors dansinstitut, men även deltid vid flera dansskolor och daghem i huvudstadsregionen. Riekkinen anslöt sig till projektet Hela skolan dansar! från första början i augusti 2009, och verkade som danslärare vid Kartanonkosken koulu fram till januari 2011, efter vilket hon blev föräldraledig.

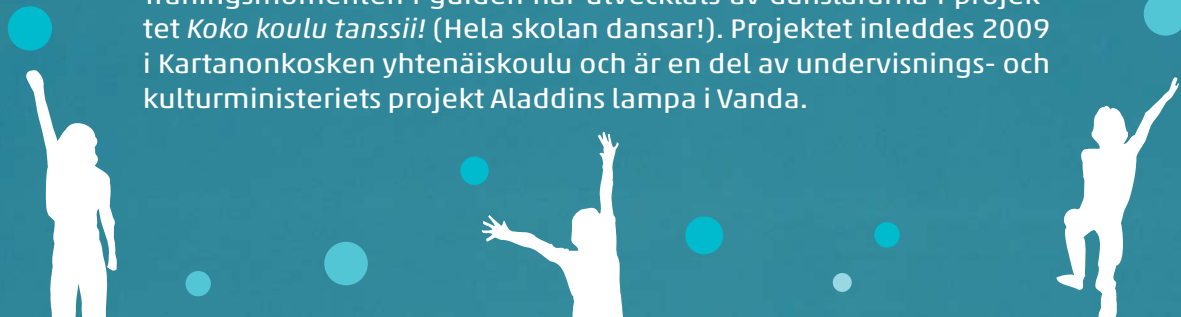


Kan man genom dans lära ut hur blodomloppet fungerar?
Kan engelska prepositioner och multiplikationstabellen läras ut på ett inspirerande sätt genom grupparbete?

Metodguiden i dansfostran '*Dansande genom läsåret*' redogör för hur man med dansens hjälp bland annat kan lära sig olika språk, biologi, matematik, historia och geografi på ett roligt, lätt och kreativt sätt.

Guiden är avsedd för alla som arbetar med undervisning och fostran. Övningarna lämpar sig för förskole- och specialundervisningsgrupper, grundundervisningen samt skolornas klubbverksamhet.

Träningsmomenten i guiden har utvecklats av danslärarna i projektet *Koko koulu tanssii!* (Hela skolan dansar!). Projektet inleddes 2009 i Kartanonkosken yhtenäiskoulu och är en del av undervisnings- och kulturministeriets projekt Aladdins lampa i Vanda.



**NUORI
SUOMI**

SLÄPP GLÄDJEN LOSS



ISBN 978-952-443-395-2