

# Dans, rörelse och rytm – följa och leda andra

Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik - Idrott och hälsa, Årskurs 1-3

## Syfte

Övningens syfte är att öva sin förmåga att röra sig till musik, lyssna till rytm och takt. Syftet är också att vara lyhörd och kunna följa andra elever samt att själv våga leda sina kamrater.

## Läraren reflekterar

En aktivitet där eleverna övar att följa andra elevers rörelser och danssteg samt över på att själva leda en liten grupp. Några tyckte det var lite pinsamt och svårt i början men med hjälp av lärarens engagemang och inspiration släppte alla loss till slut.

## Förberedelser

Välj ut musik som passar gruppen. Ett tips är att använda sig av musik som eleverna lyssnar på hemma. Se också till att välja ut låtar med olika tempo och i olika musikgenrer.

## Metod

Börja med att dela upp klassen i grupper om 3-4 stycken. Välj sedan ut några elever som du vet inte tycker det är jobbigt att visa för de andra. Sätt igång musiken och visa först själv en rörelse och be de andra utvalda eleverna att härma efter. Efter ett tag, byt rörelse. Viktigt att poängtera för eleverna att man måste göra rörelsen en lång stund så att alla andra i sin grupp hinner lära sig göra den på rätt sätt. Roter sedan så att alla i gruppen får leda de andra i dansen. Uppmuntra eleverna att verkligen lyssna på musiken och försöka få en känsla för den.

## Att gå vidare

När eleverna kört några varv kan de lägga till en rörelse. De två rörelserna ska upprepas regelbundet (i ett mönster). När alla följer med i mönstret är det nästa elevs tur. I tredje rundan läggs ytterligare en rörelse till, totalt tre som upprepas i en följd. Detta kan byggas på hur länge som helst, eller så länge eleverna hänger med.

## Lgr 11 Förmåga

Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.

## Centralt innehåll

Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.