**Uppvärmning till musik år 7**

Ur det centrala innehållet för årskurs 7-9

***Rörelse***

-Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.

-Traditionella och moderna danser samt rörelse och träningsprogram till musik.

**Uppgift**

Eleven ska tillsammans med andra i en grupp planera och genomföra en uppvärmning till musik för övriga i klassen. (svikthopp)

Vi använder 2 lektionstillfällen till uppgiften.

**Lektion 1**. Genomgång av uppgiften. Bestämma musik utefter puls. Göra grupper. Börja träna.

**Lektion 2**. Repetera det gruppen kommit fram till. Redovisa genom att köra uppvärmning med hela klassen.

**Att tänka på:**

* Rätt låtval (ca 132 slag/minut)
* I takt med musiken
* Byt övning när det passar i musiken, efter ett antal takter. När musiken byter karaktär.
* I en grupp om 4 så bör ni ha med ca 8 st olika sorters övningar.
* Uppvärmningen ska pågå under hela låten. Om era övningar tar slut, så börjar ni från början.
* Alla i gruppen visar samtidigt men en har huvudansvaret för varje övning.
* Alla som är med ska bli varma men alla ska också orka en hel låt.
* Ta ganska lätta övningar, så att alla klarar av.
* Ni kan ta med egen musik men måste vara säkra på att den fungerar i puls och i vår musikanläggning.

**Bedömning :**

* Hur väl du anpassar dina rörelser till takt och rytm i musiken.
* Hur väl du utför dina rörelser med tanke på precision och koordination.