**Uppvärmning till musik år 8 och 9**

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.
* Svårighetsgraden ska vara att alla ska kunna klara av det.
* Ni kan ta med egen musik men måste vara säkra på att den fungerar i puls och i vår musikanläggning.

***Kunskapskrav i slutet av år 9***

*I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven (till viss del, relativt väl, väl)sina rörelser till takt, rytm och sammanhang.*

*Eleven kan på ett (i huvudsak, relativt väl, väl) fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge (enkla, utvecklade, välutvecklade) beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.*

**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.