

Præsentation af forløbet

## Undervisningsforløb i samarbejde med Aalbæk Idrætsforening Gymnastik

Gymnastikafdelingen i Aalbæk idrætsforening tilbyder elever, at låne en instruktør til idrætsundervisningen. Undervisningen udvikler elevens koordination, kropsbevidsthed og ikke mindst den naturlige danseglæde.

Undervisningen tager udgangspunkt i musikken fra Ramasjang og børne MGP, så eleven allerede har et kendskab til sangene. Eleven skal øge kendskabet til kroppens grundlæggende bevægelses muligheder med og uden musik. Det gælder både grundlæggende bevægelser, herunder hoppe, dreje, svinge, hinke og rulle, men også kontraster i bevægelserne.

Undervisningen starter med udstrækning og opvarmning. Efterfølgende introduceres en koreografi med de forskellige elementer. Derefter introduceres en ny koreografi, hvor et par af de tidligere elementer mødes igen. Der vil være en progression i koreograferne, men samtidig stor genkendelighed. Den sidste del af undervisningen vil bestå af fælles dans, hvor de forskellige elever selv skal skabe egne kopslige udtryk og til sidst en omgang stop dans, hvor der kåres en "stop-dans-mester".

### Praktiske oplysninger

Klassetrin: 1.-2. klasse

Antal klasser: 1 klasse

Medbring: Idrætstøj og drikkevarer

Adresse: Gymnastiksalen på skolen

Tidsramme: 1 times træning (der er mulighed for, at lave flere træninger pr. klasse)

### Kontaktoplysninger

Kontaktperson: Pernille Borg Rump

Tlf.: 28 73 65 66


Mail: Peru@Frederikshavn.dk

Fælles Mål

#### Alsidig idrætsudøvelse - Kropsbasis


2

 Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser

 Eleven har viden om balancevariationer

Alsidiq idrætsudøvelse - Dans og udtryk

1

 Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer

 Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder

2

 Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse


 Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk

KOPI

Krop, træning og trivsel - Fysisk aktivitet

2

 Eleven kan deltage i opvarmning

 Eleven har viden om opvarmningselementer

KOPI