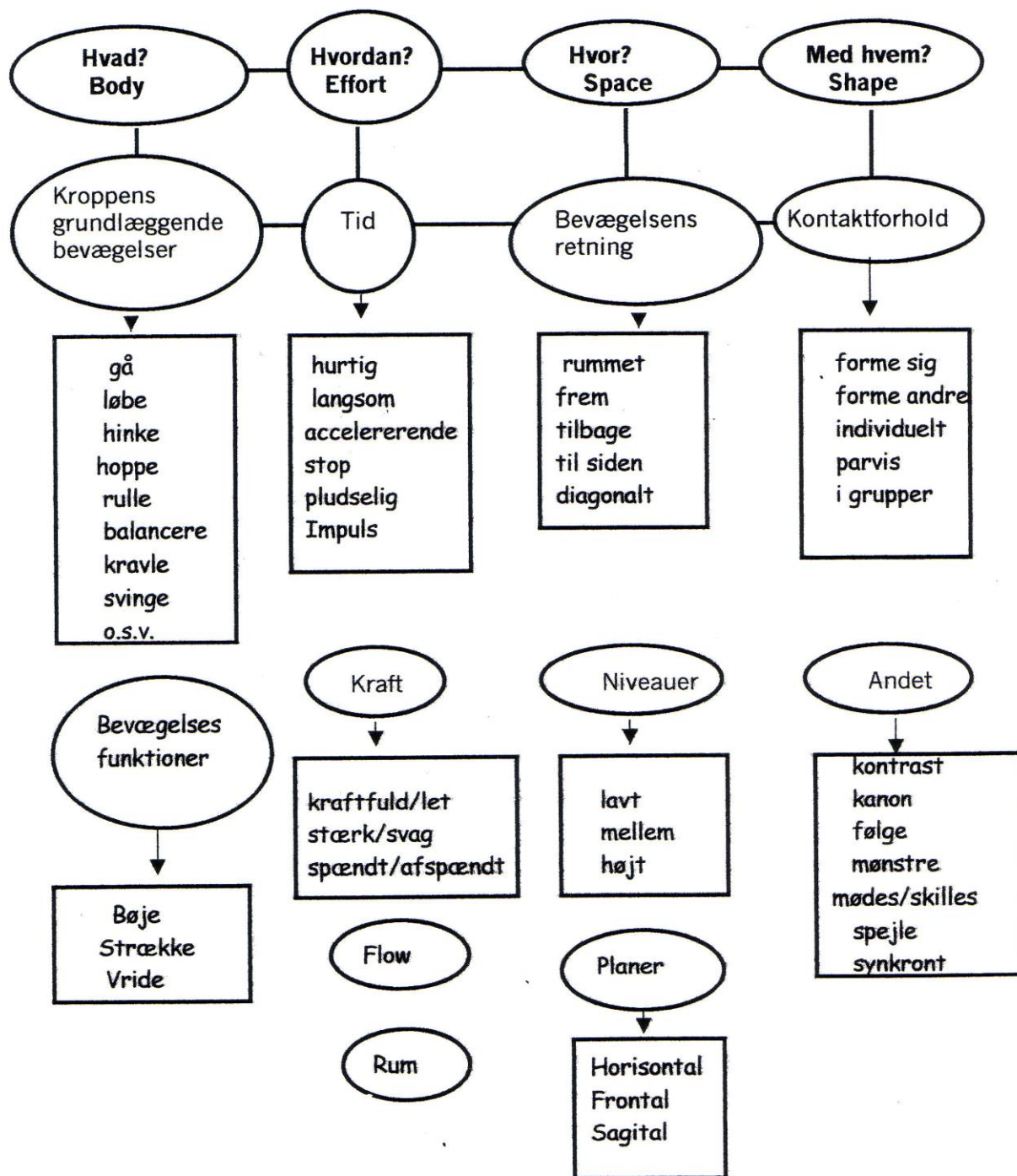


# Labans bevægelsessystem.



**Bilag 2****Undervisningsforløb for pigerne fra 2. årgang**

Ugedag	Indhold	Beskrivelse	Materialer	Mål	Tegn	Evaluerin g
Tirsdag 2 lektioner kl. 10.05- 11.5	<p>&gt; Opvarmning "Let go" 1</p> <p>&gt; Opvarmning "Let go" 2 (Det kreative rum)</p> <p>&gt; "Let go" 3 (Det kreative rum)</p> <p>&gt; "Let go" 4 (Det innovative rum)</p>	<p>&gt; Jeg spiller sangen for eleverne, som lytter og evt. danser</p> <p>&gt; Afspiller sangen igen, hvor eleverne bevæger sig frit, så benene, armene, hovedet, hofterne, niveauerne og rummet. (laban)</p> <p>&gt; Eleverne laver en cirkel, hvor hver enkel elev kommer ind i cirklen og laver en bevægelse - Fokus: Lyt til musikkens rytme (markeret/flydende og niveauerne)</p> <p>&gt; Gruppedannelse på 5 pers. Eleverne stiller sig med ryggen imod hinanden. Hver elev vælger en øvelse fra cirklen og øver sig på den. Derefter</p>	<p>&gt; Musik: "Let go" af Kato</p> <p>&gt; Musik: "Let go" af Kato</p> <p>&gt; Musik: "Let go" af Kato</p> <p>&gt; Musik: "Let go" af Kato</p>	<p>- Lave koreografi på en innovativ måde</p> <p>- Skabe glæde for andre</p>	(Jf. ovenstående tegn)	Film til så mange øvelser som mulig

	<p>&gt; "Let go 5" (det innovative rum)</p> <p>&gt; "Let go 6" (Det entreprenante rum)</p>	<p>fremviser de hver især øvelsen for hinanden.</p> <p>&gt; Grupperne sammensætter deres øvelser til deres egen dans.</p> <p>&gt; Grupperne fremviser deres dans</p>	<p>&gt; Musik: "Let go" af Kato</p> <p>&gt; Musik: "Let go" af Kato</p>			
--	--	--	---	--	--	--

**Bilag 3****Undervisningsforløb for 6. kl.**

Ugedag	Indhold	Beskrivelse	Material e	Mål	Teg n	Evaluerin g
Onsdag 2 lektioner 10.05- 11.25	> Opvarmning "Let go" 2 (Det kreative rum)	> Afspiller sangen igen, hvor eleverne bevæger sig frit, så benene, armene, hovedet, hofterne, niveauerne og rummet. (laban)	> Musik: "Let go" af Kato	- Lave koreograf i på en innovativ måde - Skabe glæde for andre	>Hvo rdan bevæ ger eleve rne sig?	> Filme så mange øvelser som mulig
	> "Let go" 3 (Det kreative rum)	> Eleverne laver 2 cirkler, hvor hver enkel elev kommer ind i cirklen og laver en bevægelse - Fokus: Lyt til musikkens rytme (markeret/flydend e og niveauerne	> Musik: "Let go" af Kato		> Delta ger alle eleve r?	
	> "Let go" 4 (Det innovative rum)	> Gruppedannelse på 5 pers. Eleverne stiller sig med ryggen imod hinanden. Hver elev vælger en øvelse fra cirklen og øver sig på den. Derefter fremviser de hver især øvelsen for hinanden.	> Musik: "Let go" af Kato		> Byde r alle ind med en øvels e?	
	> "Let go 5" (det innovative rum)	> Grupperne sammensætter deres øvelser til deres egen dans.	> Musik: "Let go" af Kato		> Hvor dan sama rbejd er eleve rne?	
					> Tør eleve	

	> "Let go" 6 (det entreprenant e rum)	> Eleverne øver lige deres dans igennem fra sidste gang (opvarmning) Derefter fremvisning af "Let go"- dansen	Musik: "Let go" af Kato		rne at frem føre dans en?	
--	--	---	-------------------------------	--	--	--

**Bilag 4**

**MBU-forløb, onsdag, 6. a, 2 lektioner**  
**Miniserie**  
**1. undervisning**

<b>Indhold</b>	<b>Beskrivelser</b>	<b>Materialer</b>	<b>Mål</b>	<b>Tegn</b>	<b>Evaluering</b>
> Miniserie m. bløde og langsomme bevægelser (discover fasen)	> Eleverne efterligner mine bevægelser	> Daniel Powter – Bad Day	> Eleverne får kendskab til diverse bløde bevægelser > Eleverne får trænet kropsfærdigheder > Eleverne får varme i kroppen	> Hvordan deltager eleverne?	> Filmoptagning
> Svingsekvenser med løb (discover fasen)	> Eleverne løber, hvorefter jeg stopper dem og laver en svingøvelse, derefter løb igen osv. Øvelser: 1) Høje knæløft med arme op i lyften og derefter ud til siden 2) hop fra den ene side til den anden og lave måne 3) Gå to gange til siden (planke) og lave en	> Jay-Z: Empire State of Mind	> Eleven får kendskab til diverse sving > Eleven får trænet kropsfærdigheder > Eleven får varme i kroppen	> Hvordan deltager eleverne?	> Filmoptagning

	<p>armbøjning 4) hop frem i X og tilbage i normal 5) 3 hurtige skridt til siden og sidebøjning</p>				
> Mini svingserie (discover fasen)	> Eleverne bliver introduceret for en lille svingserie > De efterligner mig	> High School Musical: We're all in this together	> Eleverne får trænet deres gymnastiske færdigheder > Eleven får kendskab til en koreografi	> Kan alle mestre denne dans?	> Filmoptagning
"Ruderen" (Det kreative rum)	> Eleverne bliver inddelt i grupper på 4 pers. > Eleverne stiller sig i en "ruder" > På skift finder de på øvelser som passer til musikken og genren	> High School Musical: We're all in this together	> Eleverne lærer nye trin > Eleven træner deres kreativitet	> Deltager alle? > Hvem finder på nye trin?	> Filmoptagning
Intro til Laban	> Eleverne bliver introduceret for Laban (Skema) <b>Grupper:</b> <b>1) Body</b> <b>2) Effort</b> <b>3) shape - rum</b>	> A3 med Laban skema > 5 x A4 med Laban skema	> Eleverne får kendskab til Labans bevægelseslære, så de bliver i stand til at bruge ham i miniserien		

	<b>4) shape - niveauerne</b> <b>5) Space</b>				
Produktion af egen dansesekvens (Det kreative og innovative rum)	> Grupperne får et særligt område, som de skal bruge i deres dans fx niveauerne > De skal lave en koreografi til omkvædet	> A4 skema med Laban > Sang med High School Musical: We're all in this together	> Eleverne bliver i stand til at bruge skemaet med Laban > Eleverne bliver i stand til at lave egen koreografi	> Bliver skemaet brugt? > Er alle deltagene? > Hvordan fungerer grupperne?	> Filmoptagelse
Showtime (Det entreprenante rum)	> Grupperne viser deres dans (pitcher)	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Eleverne bliver i stand til at bruge skemaet med Laban > Eleverne bliver i stand til at lave egen koreografi		> Filmoptagning
Feedback	> Grupperne giver feedback på hinanden. Fokus på skema		> Træning i at være konstruktiv > Træning i at kunne modtage kritik	> Hvordan er modtagergruppen og hvordan er feedback gruppen?	> Filmoptagning

## MBU-forløb, onsdag, 6. a, 2 lektioner

### Miniserie

### 2. undervisning

Indhold	Beskrivelse	Materiale	Mål	Tegn	Evaluerings
> Miniserie m. bløde og langsomme bevægelser	> Eleverne efterligner mine bevægelser	> Daniel Powter – Bad Day	> Eleverne får kendskab til diverse bløde	> Hvordan deltager eleverne?	> Filmoptagning



(discovery fasen)			bevægelser > Eleverne får trænet kropsfærdigheder > Eleverne får varme i kroppen		
> Mini svingserie (Det innovative rum)	> Repetition af miniserien > De efterligner mig	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Eleverne får trænet deres gymnastiske færdigheder > Eleven får kendskab til en koreografi	> Kan alle mestre denne dans?	> Filmoptagning
"Ruderen" (Det kreative rum)	> Eleverne bliver inddelt i grupper på 4 pers. > Eleverne stiller sig i en "ruder" > På skift finder de på øvelser som passer til musikken og genren	> High School Musical: We're all in this together	> Eleverne lærer nye trin > Eleven træner deres kreativitet	> Deltager alle? > Hvem finder på nye trin?	> Filmoptagning
> Elevernes egenproduktion (Det kreative og innovative rum)	> Grupperne går ud i grupperne og repeterer på deres dans. > Grupperne indøver feedbacken fra sidste gang	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Eleverne får trænet deres huskeevne	> Hvor mange kan huske en uge tilbage?	> Filmoptagning
Sammensætning af miniserien (Det entreprenante rum)	> Hele dansen sættes sammen > Først står eleverne i grupper > Derefter	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Eleverne får en fælleskabsfølelse > Eleverne får en fornemmelse af æstetikken	> Deltager alle? > Opleves der glæde hos eleverne?	> Filmoptagning > Hvordan er æstetikken?

	blandes grupperne		i serien		
--	-------------------	--	----------	--	--

## MBU-forløb, onsdag, 6. a, 2 lektioner

### Miniserie

### 3. undervisning

Opvarmning:	> Koreografien til HSM	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Gang i kroppen > Genopfriskning af dansen	> Hvor meget kan eleverne huske	
Intro til Wildcats-delen (Discovery fasen)	> Eleverne introduceres til Wild cat stykket (mesterlærer)	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Lære ud fra hvad man ser og huske det > Kendskab til koreografi	> Lærer eleverne denne del hurtigere?	Filmoptagning
Opdelingen og opstilling til dansen	> gennemgå dansen vers for vers > Eleverne øver dansen igennem > Eleverne ser filmen og kommentere den.	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Læring om æstetik > Lære at huske en rækkefølge	> Hvordan ser det ud?	> Filmoptagning
Der øves på dansen (Det kreative og innovative rum)	> Eleverne finpudser omkvædet	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Træning i innovation	> Hvordan arbejder eleverne? > Hvor selvstændige er de?	> Filmoptagning
Den færdige dans	> Dansen øves igennem og gøres klar til showtime	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Læring via gentagelse	> Er eleverne ved at være med?	Filmoptagning (Eleverne ser det færdige resultat)
<b>4. Undervisning</b>					
Showtime (Det entreprenante rum)	> Eleverne viser dansen for 1. kl.	> Sang med High School Musical: We're all in this together	> Skabe værdi for andre > Give eleverne følelsen af fællesskab		> Filmoptagning
Evaluering	> Eleverne	> 2 Kegler	> Give	> Har	>

> Barometer måling	evaluerer på forløbet?	> A4 med "Dårligt", "Super godt", "JA" og "NEJ"	eleverne mulighed for at reflektere > Få en fornemmelse af, hvad eleverne lærte og stadig mangler at lære	eleverne lyst til at give tilbagemeldinger	Filmoptagning

Evaluerings spørgsmål:

**"Dårligt og super godt"**

- 1) Hvordan har forløbet været?
- 2) Hvordan gik det med at være kreativ?
- 3) Hvordan gik det med at skabe værdi for andre?
- 4) Hvordan gik det med at bruge Laban?
- 5) Hvordan havde du det med at skulle vise dansen overfor andre?

**"JA og NEJ"**

- 6) Følte du dig en del af fællesskabet?
- 7) Føler du, at du har været med til at lave dansen?
- 8) Blev du glad og stolt, da du havde vist dansen?

## **Bilag 5 - Videoptagelser**

### **15.5.1 Videoptagelse nr. 0041**

Evaluering i form af barometermåling. Eleverne evaluerer på forløbet og deres egen udvikling. Her er det værd at bemærke forskelligheden vedr. motivationen blandt drengene og pigerne. Ligeledes kommer deres lave Self-efficacy til udtryk i forbindelse med deres opfattelse på kreativ og anvendelsen af BESS-konceptet.

### **15.5.2 Videoptagelse nr. 0044**

Fremførsel af HSM-dansen for 1. årgang. Alle er aktivt deltagende, men man fornemmer nervøsitet hos eleverne. Det er her værd at bemærke freestyle-delen, hvor eleverne placerer sig i hjørnerne i stedet for at bruge hele rummet.

### **15.5.3 Videoptagelse nr. 0139**

Optagelse af pigerne fra 2. kl., hvor de frit bevæger sig til sangen "Let Go". Her er det værd at bemærke, hvor mange af pigerne, der ikke er deltagende, fordi de mangler kreativitet.

### **15.5.4 Videoptagelse nr. 0141**

Optagelse af pigerne fra 2.kl., som idegenerere til 'cirklen'. Her er det værd at bemærke, at pigerne følte tryk og derfor ikke havde problemer med at stille sig i midten af cirklen.

### **15.5.5 Videoptagelse nr. 0150 og 0151**

Optagelse af 6. a, hvor de i første optagelse bevæger sig frit og i anden optagelse har fokus på armene. Her er det værd at bemærke, hvordan elevernes deltagelse styrkes, blot ved at rammerne er blevet mere lukkede. Yderligere viser klippene, hvordan eleverne havde svært at arbejde individuelt og derfor grupperede sig.

### **15.5.6 Videoptagelse nr. 0162**

Optagelsen af 6. a viser, hvordan de bliver introduceret i en lille miniserie. Det er værd at bemærke den manglende deltagelse hos de fleste og meget pjatteri blandt drengene.

### **15.5.7 Videoptagelse nr. 0165**

Optagelsen viser en gentagelse af miniserien fra ovenstående eksempel. Her er det værd at bemærke, at næsten alle elever er deltagende og udføre koreografien på deres pragmatiske niveau

### **15.5.8 Videoptagelse nr. 0188**

Optagelsen viser lektionen med pigerne alene. Her er det værd at bemærke den engagementet og koncentrationen blandt pigerne.

### **15.5.9 Videoptagelse nr. 0193**

Optagelsen fra den lektion, hvor drengene kommer senere og lige har fået vist dansen af pigerne. Hele klassen udføre dansen sammen. Her er det værd at bemærke, drengene er meget deltagende og pragmatisk udføre dansen. Optagelsen viser ligeledes, hvordan eleverne føler tryghed, som illustreres i freestyle-delen, hvor de laver mange rytmiske bevægelser uden de store bekymringer.