

Fagplan dans

Overordna mål for danseundervisninga

- Oppleve å få og ta ansvar for aktivt å byggja gode lokalsamfunn gjennom personlege evner.
- få tilhøyrse til og lære å danse
- kjenna meistring gjennom faste undervisningstimar og tilrettelegging for heimearbeid
- lære teknikkar
- utvikle kunnskap om faget slik at eleven opplever å bli aktiv i eiga formidling
- utvikle meistring, sjølvkjensle og kreativitet

Mål	Dugleikar
Å meistre basisdugleikar	Teknikk: • Minidans ○ Leikbasert rørsleøvingar til musikk. ○ Bruke fantasi og forteljingar i dansen. ○ Få erfaring med grovmotoriske rørsler. ○ Enkle kombinasjonar med gjentaking og rytme. ○ Oppleve glede gjennom dans. • Barnedans ○ Vidareføre rytme og rørslekvalitet. ○ Innføring i sceneframferd og mimikk. ○ Små improvisasjonsoppgåver. ○ Lære og framføre korte dansesekvensar. ○ Bruke fantasi til å skape eigne rørsler. • Klassisk ballett 3.-6.klasse ○ Utvikle grunnleggjande teknikk ved barre i senter og diagonalt.

	○ Opparbeide seg kunnskap om grunnleggjande terminologi. ○ Meistre korte variasjonar og enkle koreografiar. ○ Halde plassering og formasjon i gruppekoreografier. ● Klassisk ballett 7.klasse+ ○ Opparbeide seg vidarekomande teknikk og terminologisk medvit. ○ Utføre samansette øvingar ved barren, i senter og diagonalt. ○ Arbeide med å utvikle turnout, fleksibilitet og styrke. ○ Utvikle forståing av stil og uttrykk. ○ Vise scenisk nærvær og formidling i framsyningssituasjonar. ○ Vise evne til refleksjon rundt eiga utvikling og arbeid. ● Moderne- og samtidsdans 3.-6.klasse ○ Bevege seg i ulike nivå. ○ Utforske golvteknikk og kroppsforståing. ○ Opparbeide seg grunnleggjande ferdigheiter innanfor moderne- og samtidsdans. ○ Utvikle forståing for bruk av vekt, pust, dynamikk og momentum i rørslebaner. ○ Få erfaring med improvisasjon og komposisjon. ○ Utvikle forståing for grunnleggjande prinsipp gjennom gruppeoppgåver og kreativ utforsking. ● Moderne- og samtidsdans 7.klasse+ ○ Få erfaringar med fleire ulike tekniske prinsipp og tilnærmingar innanfor moderne- og samtidsdans. ○ Utføre komplekse golvtekniske kombinasjonar og rørslebaner. ○ Nytte improvisasjon som verktøy for skapande arbeid. ○ Utføre kombinasjoner med intensjon og kvalitet med bevisst bruk av tyngde, pust, motstand og momentum.
--	--

	○ Ta imot og gje konstruktive tilbakemeldinger, samt reflekterer over gruppeprosess. • Jazzdans 3.- 6.klasse ○ Bevege seg i ulike nivå. ○ Opparbeide seg grunnleggjande ferdigheiter innanfor jazzdans-teknikk. ○ Utvikle forståing for bruk av dynamikk og aksenter i rørsler. ○ Øve på vektoverføring i rørslekombinasjonar. ○ Opparbeide seg grunnleggande forståing for god kroppshaldning og kjernestyrke. • Jazzdans 7.klasse+ ○ Utføre samansette øvingar med vidarekomen jazzdans-teknikk. ○ Bruk av senter aktivt for å støtte rørsle og balanse. ○ Arbeide målretta i ensemble og ta ansvar for plassering, formasjon, timing og uttrykk i koreografiarbeid. ○ Utvikle evne til å kombinere tekniske steg med flytande overgonger. ○ Ta imot og gje konstruktive tilbakemeldinger, samt reflekterer over gruppeprosess.
Å kjenne grunnleggjande omgrep knytt til faget	Teori: • Minidans ○ Point, flex, chassé, skip, plié osv. • Barnedans ○ 1.posisjon, 2.posisjon, point, flex, frys, plié, chassé, skip, battement, improvisere osv. • Klassisk ballett ○ 1.- 5. Posisjon, plié, tendu, jeté, grand battement, développé, enveloppé chassé, gallop, skip, pique,

	chainés, soutenu, pas de bourrée, sauté, temps levé, soubresaut, changement, échappé, assemblé, arabesque, attitude, penché, en dedans, en dehor osv. • Moderne- og samtidsdans ○ Stjernerull, x-rull, spiralrull, ekorn, flygandekorn, slide, ape-hopp, beinsving, handståande, flat back, kurve, contract, release, spiral, momentum, grounding, slipp, avspenning, skulderull, osv. • Jazzdans ○ Isolasjon, battement, bounce, contract, release, flat back, pirouette, chainés, pique, pencil turn, jazz walk, chassé, pas de bourrée, ball change, fan kick, high release, hitch kick, layout, six step, ripples, hinge osv. • Generelt ○ Oppvarming ○ Over golvet ○ Kombinasjon ○ Koreografi ○ Improvisasjon ○ Spotting ○ Turn-out ○ Parallell ○ Isolasjon ○ Dynamikk ○ Kontrast ○ Osv.
Å ha gode øvingsrutinar/arbeidsmåtar samt gode haldningar til faget	Korleis øve/jobbe: eigenøving og korleis bruke kroppen på ein hensiktsmessig og skadeførebyggjande måte: • Elevane får øving i å ○ Elevmedverking. ○ Øve jamt og målretta i undervisning, og med dette òg oppmuntring til eigenøving.

	○ Følgje rettleiing og tilbakemeldingar for å justere eigen teknikk. ○ Varme opp før øving og trappe ned etter. ○ Bruke kroppen med korrekt teknikk og kroppshaldning. ○ Øve på å kjenne eigen kropp; kva er vondt/skadeleg og kva er "bra arbeid"? ○ Respekterer egne grenser og andre sine grenser. ○ Syne fokus og nærvær i timen, samt syne dansedisiplin. • Eigenøving og skadeforebygging ○ Lære å bruke pusten som støtte i rørsle. ○ Øve med balanse mellom kraft og kontroll. ○ Bruke oppvarming til å gjere kroppen klar og redusere skaderisiko. ○ Utføre tøying på ein trygg og hensiktsmessig måte. ○ Få innsikt i kva slags sko, underlag og klesbruk som er hensiktsmessig. ○ Utvikle evne i å reflektere over kva som gjer ei danseøkt god, både fysisk og mentalt.
Å kunne skape og formidle	Framføringar/utstillingar (korleis bruke faget som eit uttrykksmiddel) • Minidans ○ Utforske bruk av innleving med kropp og ansikt for å vise ein karakter; til dømes ein svane, bestemor eller katt. ○ Få erfaring med improvisasjon gjennom ledetrådar og instruksar. ○ Utforske korleis kroppen kan bevege seg til dømes stort/smått og raskt/sakte. ○ Utvikle forståing og kontroll over eigen kropp gjennom å bevege seg på ulike måtar basert på bileter som til dømes å danse som ein ballong eller ein tiger. ○ Delta i leikbaserte øvingar som utvikler forståinga av forholdet mellom rørsler og musikk, med fokus på rytme, dynamikk og tempo.

	○ Delta i enkle visningar for føresette og på institusjonar. • Barnedans ○ Setje saman enkle rørsler til korte danseskvenser til mindre uformelle visningar innad gruppa. ○ Utforske bruk av rom, plasseringar, retning og rytme. ○ Utforske ulike måtar å bevege seg på, både på golv og ståande. ○ Opparbeide enkel forståing av koreografi (start – midt – slutt). ○ Delta på visningar og framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular. • Klassisk ballett 3.- 6.klasse ○ Formidle karakterar som til dømes snøfnugg eller svaner i enkle rollebaserte koreografiar. ○ Utvikle forståing for korleis dynamikk og rytme påverkar uttrykket i rørsler og formidling. ○ Vise nærvær i visningssituasjonar. ○ Setje saman enkle rørsler til korte danseskvensar til mindre uformelle visningar innad gruppa. ○ Delta på visningar og framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular. • Klassisk 7.klasse+ ○ Skape eigne korte sekvensar basert på tekniske prinsipp, klassisk tematikk og/eller komposisjon. ○ Utvikle scenisk tryggleik. ○ Delta på visningar og framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular. ○ Utvikle kunstnarleg forståing av forholdet mellom rørsle og musikk.
--	--

	○ Delta i koreografi og gruppeframføringar med presisjon og innleving. • Moderne- og samtidsdans 3.- 6.klasse ○ Skape rørsler frå ein impuls som til dømes ord, musikk og/eller bileter. ○ Eksperimentere med nivå, tempo, retning og kontraster. ○ Setje saman enkle rørsler til korte danseskvenser til mindre uformelle visningar innad gruppa. ○ Delta på visning og framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular. • Moderne- og samtidsdans 7.klasse+ ○ Variere dynamikk, nivå og rombruk med medvit. ○ Nytte improvisasjon som metode til å finne «nye» rørsler. ○ Utvikle kunstnarleg forståing av forholdet mellom rørsle og musikk. ○ Delta i koreografi og gruppeframføringar med presisjon, innleving og eigen stil. ○ Delta på visning og framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular. • Jazzdans 3.- 6.klasse ○ Halde retning, form, og posisjon i koreografier. ○ Vise variasjon i uttrykk og formidling. ○ Setje saman enkle rørsler til korte danseskvenser til mindre uformelle visningar innad gruppa. ○ Delta på visningar/framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular.
--	--

	• Jazzdans 7.klasse+ ○ Utføre koreografiar og variasjonar med energi, timing og presisjon gjennom å variere rørsler med til dømes kontrast i tempo og nivå. ○ Nytte mellom anna dynamikk og mimikk til å fortelje eller forsterke rørsler og budskap i koreografi. ○ Tilpasse eigen framtoning til sjanger. ○ Vise tydeleg scenisk nærvær i framsynings-situasjoner. ○ Delta på visning og framsyningar på større og mindre arenaer som til dømes operahuset, institusjonar og skular.
Å kunne samhandle med andre	Lære å utøve/skape saman med andre: • Minidans ○ Vente på tur og følgje enkle instruksjonar saman med andre. ○ Gjere enkle rørsler i sirkel, par og speileøvingar. ○ Herme etter lærar og medelevar. ○ Delta i øvingar som beveger seg over golvet med felles rørsler til dømes gå, skip og snurre i lag. ○ Respektare andre sine idear og roller i skapande arbeid. • Barnedans ○ Samarbeide i leik og strukturert dans. ○ Øve i par og utføre rørsler saman med andre. ○ Delta i gruppeoppgåver der det vert laga enkle dansesekvensar. ○ Øve på å lytte og tilpasse seg andre sin rytme og tempo- ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning. ○ Respektare andre sine idear og roller i skapande arbeid. • Klassisk ballett 3.-6.klasse ○ Halde posisjon og retning i gruppe og utføre synkrone kombinasjonar i fellesskap.

	○ Samarbeide i små grupper om å lage og vise korte variasjonar. ○ Tilpasse seg gruppa sin musikalitet og rytme. ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning. ○ Respektere andre sine idear og roller i skapande arbeid. ● Klassisk ballett 7.klasse+ ○ Samarbeide i ensemble med presisjon og scenisk medvit. ○ Bidra konstruktivt i øving og felleskoreografi. ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning. ○ Delta aktivt i felles refleksjon før og etter visning. ○ Respektere andre sine idear og roller i skapande arbeid. ● Moderne- og samtidsdans 3.-6.klasse ○ Samarbeide om å lage og utføre rørslesekvenser inspirert av eit felles tema. ○ Tilpasse eigne rørsler til gruppa sin rytme, nivå og dynamikk. ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning. ○ Delta aktivt i felles refleksjon før og etter visning. ○ Respektere andre sine idear og roller i skapande arbeid. ● Moderne- og samtidsdans 7.klasse+ ○ Skape og framføre dans i gruppe, med tydeleg intensjon og rollefordeling. ○ Nytte kontaktimprovisasjon og partnerarbeid som metode. ○ Reflektere over gruppeprosess, roller og fellesskap i scenisk arbeid ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning ○ Respektere andre sine idear og roller i skapande arbeid. ● Jazzdans 3.- 6.klasse ○ Samarbeide om å lage og utføre rørslesekvenser inspirert av eit felles tema.
--	---

	○ Tilpasse egne rørsler til gruppa sin rytme, nivå og dynamikk. ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning ○ Delta aktivt i felles refleksjon før og etter visning. ○ Respektere andre sine idear og roller i skapande arbeid. ● Jazzdans 7.klasse+ ○ Skape rørslesekvensar i gruppe med felles tema eller stil. ○ Justere egne rørsler for å støtte fellesskapet i sceneuttrykket. ○ Samarbeide i prosjekt frå idé til framføring, inkludert refleksjon og tilbakemelding. ○ Øve på inn- og utmarsj, sceneflyt og plassbytte i visning. ○ Respekterer andres idear og roller i skapande arbeid
--	--