**Opvarmningsprogrammer 2AU id**

**Planlægningen**

I grupper af 3-4 personer skal I varetage opvarmningen af hele holdet. Opvarmningen skal foregå til musik og have en varighed på ca. 20 minutter.

Grupperne for jeres opvarmning ser således ud:

* Gruppe 1:
* Gruppe 2:
* Gruppe 3:
* Gruppe 4:
* Gruppe 5:

Inden I går i gang med planlægningen, er det en god ide at danne jer et indtryk af rammerne for jeres opvarmning. Hvilke faciliteter og hvilket udstyr I har til rådighed her på skolen?

**Gennemførelsen**

Inden forevisningen påbegyndes, skal den pågældende gruppe aflevere en udførlig beskrivelse af opvarmningsprogrammet til mig. Af denne skal det fremgå, hvor lang tid de enkelte sekvenser af opvarmningen er planlagt til at vare, hvem, der varetager de forskellige sekvenser og hvad sekvenserne indeholder (fx de forskellige styrkeøvelser, og der må gerne indgå billeder eller tegninger. Alle i gruppen skal naturligvis varetage minimum én af sekvenserne i opvarmningen, man må dog gerne være flere om at varetage en sekvens. De af gruppens medlemmer, som ikke varetager den enkelte sekvens, forventes at deltage i opvarmningen på lige fod med de øvrige elever. Det er en god ide at lave playliste på forhånd på fx jeres computer eller mobil  med musikken til jeres opvarmningsprogram i den rigtige rækkefølge, så I ikke skal have fokus på at skifte musiknumre undervejs.

**Indholdet**

Når man opbygger et opvarmningsprogram, er det vigtigt, at man får aktiveret kroppens store muskelgrupper, at man får bevæget kroppen på alle mulige måder, og at man bevæger sig i forskellige lejer. Det vil med andre ord sige, at man skal have aktiveret muskulaturen omkring arme, ben, bryst og ryg, at man får bevæget så mange led som muligt, og at man både arbejder hoppende, stående og liggende. Dertil kommer, at det er vigtigt, at man starter blødt ud og langsomt øger tempoet til et forholdsvist højt leje, for igen til sidst at sænke det i forbindelse med  fx udstrækning. Kender man en god lille sjov leg, konkurrence eller lignende, er det endvidere altid en rigtig god ide at starte programmet med et godt grin.

***Overvej****:*

*Hvordan sætter man gang i en øvelse og får opmærksomhed.*

*Hvordan skal I stå, så man kan høre og se hvad I laver.*

*Hvor høj skal musikken være.*

*Hvis I ikke skal bruge hele musikstykkets længde, er der en fra gruppen, der skal afbryde og sætte næste nummer i gang.*

*Der skal IKKE være en fra gruppen der bare skal styre musikken alle skal deltage på gulvet.*

Opbygningen af et opvarmningsprogram kunne fx ses således ud:

1) Icebreaker, 2) Gang og løb, 4) Sving, 5) Styrkeøvelser 6) Op-tempoløb eller hop, 7) Udstrækning.

NB: I forbindelse lege, konkurrencer, og udstrækning er det selvfølgelig ikke nødvendigt at aktiviteterne passer til musikken, men det er fint, hvis musikken understøtter det, der skal ske.

**Inspirationen**

I jeres grundbog: *C- det er idræt* på s. 22-30 står der en masse om opvarmningsprogrammer. Alternativt må I meget gerne finde inspiration på nettet.

På hjemmesiden: [www.idraetsmusik.dk](http://www.idraetsmusik.dk) kan I få inspiration til musikvalg.

**Evalueringen**

Hvert opvarmningsprogram vil blive efterfulgt af en kort fælles evaluering, og det er så meningen, at I bruger denne kritik konstruktivt til at forbedre jeres program til næste gang, I skal varme op. I vil alle prøve at være feedbackgruppe på en anden gruppes opvarmning. Jeres samlede indsats og produkt vil endvidere have indflydelse på jeres samlede karakter i faget idræt.

# Bilag

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kunstner &  titel | Øv-Tid | Tid 16 takter | Øvelser | tegninger |
| DAD, Badcrazieness | 3m 19s | 6,4sek | Løb : kryds, sving arme, gadedrengeløb, baglæns ..osv | evt |

**Gode råd til musikvalg og udnyttelsen.**

Musikkens tempo og rytme skal passe til øvelserne (I skal afprøve, det kan ikke ordnes siddende)

Husk at det tager tid at komme fra den ene øvelse til den næste specielt på gulvet

Følg takten i musikken og udnyt så vidt muligt musikkens temaer (A , B tema osv). Dette betyder at det er smart at tælle musikken op i taktslag (typisk til 8) og igangsætte nye øvelser på takt 1.

Som hjælp til at udvælge musikken, kan man tage tid for 16 takter. (Se C det er idræt  si 26)

I kan også finde inspiration på siden <https://idraetsmusik.dk/>

**Evaluerings punkter se nedenstående RUBRIC**

* Aktiv og kontruktiv deltagelse i planlægning og udformning af programmet
* Bliver man varm (tid, intensitet)
* Opbygningen / progressionen af opvarmningsprogrammet.
* Understøtter musikken bevægelsen (passer musikken til øvelsen)
* Udnyttes musikkens temaer
* Evne til at gennemføre programmet, følge musikken , lede de andre
* Afleveringspapirets kvalitet

**Rubric til opvarmningsprogrammer**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 |
| **Planlægning**  Har deltaget aktivt i udarbejdelse af program og udvælgelsen af relevant musik | Har deltaget sparsomt | Har deltaget  Gennemsnitligt | Har deltaget aktivt hver gang og virket konstruktivt for den fælles planlægning og afprøvning |
| **Afleveringsarkets karakter** | Opfylder i mindre grad krav | Opfylder en del af krav | Opfylder alle krav |
| **Programmets karakter**  Længde 15 min  Progression er gennemtænkt  Helkropsbevægelser og store muskelgrupper er inddraget | Opfylder i mindre grad krav | Opfylder en del af krav | Opfylder alle krav |
| **Kunne lede og forevise**  Er i stand til at påkalde opmærksomhed og igangsætte øvelser så intension forstås | Leder usikkert | Leder ofte tilfredsstillende | Leder altid gennemtænkt og tilfredsstillende |
| **Fysiske kompetencer**  Er I stand til at gennemføre de fysiske krav der er planlagt | Er i mindre grad i stand til at gennemføre de planlagte bevægelser | Gennemfører de fleste af de planlagte bevægelser | Er I stand til at gennemføre alle planlagte bevægelser med overskud |
| **Bevægelseskvalite**t  Kan følge takten  Har indlært koreografi | Takt og koreografi er usikker og følges sjældent | Takt og koreografi følges ofte | Takt og koreografi er indlært og fremføres med sikkerhed |
| **Musikforståelse og udnyttelse**  Kan finde og udnytte temaer og igangsætte på tælling 1 | Er sjældent i stand til at udnytte  temaer og tællinger  i musikken | Er ofte i stand til at udnytte temaer og tællinger i musikken | Er altid i stand til at finde og udnytte temaer og tællinger  i musikken |
| **Kunne give konstruktiv kritik** | Deltager ikke i kontruktiv evaluering af egne og andres programmer | Er delvist aktiv i evaluering af egne og andres programmer | Deltager aktivt i evaluering af egne og andres programmer |