# Arbejd-selv-modul 1. modul: opvarmningsprogram

I dette modul skal i jeres grupper forberede den første sekvens af jeres opvarmningsprogram.  
Derfor kommer modulet til at forløbe således:

1. Gå sammen i jeres grupper(se lectio)
2. Læs lektien "krav til opvarmningsprogram 1fu" igennem sammen(se lectio)
3. Find ud af hvilken sekvens som er jeres til næste gang. Eksempel: gruppe 1 skal forberede løb
4. I skal nu vælge musik som i vil lave jeres sekvens til
   1. HUSK at musikkens BPM(beats pr. minute) skal passe til jeres aktivitet – se bilag 1  
      Eksempel: styrke med BPM 70-105
   2. Find BPM for sange på internettet, ex. <https://songbpm.com/>
5. Når i har fundet musik skal i vælge øvelser som skal være en del af jeres færdige program. Dette kan vare mellem 3-5 minutter pr. sekvens.  
   Det vil sige at efter de næste tre moduler, hvor i i grupperne får mulighed for at prøve delene af jeres opvarmningsprogram af, så er i klar til at vise det færdige program
6. Aftal ved modulet slutning hvornår i vil mødes i gruppen og øve sekvensen igennem inden næste modul

HUSK: sekvenserne i skal vise næste gang er for at prøve tingene af – det vil sige det hele behøver ikke sidde i skabet og i bliver ikke vurderet på dette. Det er først jeres færdige opvarmningsprogram der bliver vurderet.

VIGTIGT: Alle i gruppen skal aflevere oversigt over jeres sekvens til næste gang, hvor der står beskrevet øvelser og musikvalg. Det skal afleveres under opgaver som hedder ”1. sekvens”. Hvis man ikke afleverer, så får man fravær for modulet.

**Bilag 1: BPM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aktivitet** | **Rytme** | **BPM** | **Musik eksempel** |
| Løb | 4/4 | 145-200 | 03' Bonnie & Clyde - Jay-Z |
| Hop | 4/4 | 115-140 | Jump - Madonna |
| Gang | 4/4 | 95-125 | Young, Wild & Free - Snoop Dogg |
| Styrke øvelser | 4/4 | 70-105 | 007 Is Also Gonna Die - Nephew |
| Sving, vrid | 3 /4 | 65-90 | The Long Day Is Over - Norah Jones |
| Stræk, ledopvarmning | 3 /4 eller 4/4 | >65 | Can you feel the love tonight – Elton John |