

# Skapandi dans

## Handbók fyrir kennara

Ingunn Elísabet Hreinsdóttir



# Skapandi dans

Handbók fyrir kennara

ISBN: 978-9979-0-2695-2

© 2021 Ingunn Elísabet Hreinsdóttir

© Myndhöfundur: Eva Árnadóttir

Bókin er hluti af meistararitgerð höfundar sem hlaut viðurkenningu skóla- og frístundaráðs Reykjavíkurborgar 2020

Faglegur yfirllestur: Ásgerður Gunnarsdóttir,

Björg Eiríksdóttir, Esther Nielsdóttir

Ráðgjöf: Harpa Pálmadóttir

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

Hönnun og umbrot: Eva Árnadóttir

og Menntamálastofnun

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2021

Menntamálastofnun

Kópavogi

# Skapandi dans

## Handbók fyrir kennara

Ingunn Elísabet Hreinsdóttir

# EFNISYFIRLIT

<b>INNGANGUR</b>	<b>1</b>
<b>HUGMYNDAFRÆÐIN</b>	<b>3</b>
Dans	4
Kennsla	6
Líkaminn	7
Samantekt	9
<b>KENningarINN</b>	<b>10</b>
Skipulag og sveigjanleiki	11
Endurgjöf	12
<b>HANDBÓKIN</b>	<b>13</b>
Markmið	14
<b>ÆFINGARNAR</b>	<b>15</b>
<b>1 UPPHAF</b>	<b>17</b>
Tékk inn	18
Nafnaleikir	21
Hugardans	27
Ýmsar upphitunaræfingar	32
Manifestó	35
<b>2 HÓPLEIKIR</b>	<b>36</b>
Ísbrjótur	37
Samvinna og traust	39
Einbeiting og hlustun	45
<b>3 LÍKAMINN</b>	<b>53</b>
Líkamshlutar	54
Jafnvægi	58
Form	63
Tengsl	67
<b>4 AFL</b>	<b>73</b>
Orka	74
Þyngd	77
Flæði	80
<b>5 RÝMI</b>	<b>82</b>
Almennt rými, persónulegt rými og innra rými	83
Plönnin þrjú	89
Stærð	92
Stefnur	96
Fókus	99

<b>6 TÍMI</b>	<b>101</b>
Hraði	102
Taktur	106
<b>7 HEILDSTÆÐ FERLI</b>	<b>109</b>
Hversdagsshreyfingar	111
Dýraþema	113
Danssaga – Dansað í gegnum ævintýri	115
Minningar	117
Að setja upp dansverk	118
Að skapa sinn eigin dans	119
<b>8 LOK</b>	<b>121</b>
Slökun	122
Mantra	126
Kveðjudansinn	127
Teygjur	128
Tékk út	129
<b>9 KENNSLUFYRIRKOMULAG</b>	<b>130</b>
<b>TILLÖGUR UM SKIPULAG Í KENNSLU</b>	<b>131</b>
Hópaskipting	132
Allir með	133
<b>TILLÖGUR UM KENNSLUSTUNDIR</b>	<b>134</b>
Uppbygging kennslustunda	135
Kennslustund fyrir yngsta stig	137
Kennslustund fyrir yngsta stig	138
Kennslustund fyrir miðstig	139
Kennslustund fyrir miðstig	140
Kennslustund fyrir efsta stig, unglíngastig	141
Kennslustund fyrir efsta stig, unglíngastig	142
<b>10 NÁMSMAT</b>	<b>144</b>
<b>TENGLS VIÐ AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA</b>	<b>153</b>
<b>HUGTAKALISTI</b>	<b>155</b>
<b>HREYFIHUGTÖKIN</b>	<b>156</b>
<b>MYNDRÆNAR ÚTSKÝRINGAR</b>	<b>160</b>
<b>RÆTUR VERKEFNA</b>	<b>187</b>
<b>HEIMILDALISTI</b>	<b>189</b>

# INNGANGUR

Eitt af því fyrsta sem börn gera er að tjá sig með líkamanum. Dans er börnum eðlislægur. Þau afla sér skilnings á umhverfinu í gegnum hreyfingu og látbragð líkamans er þeirra tungumál. Dans ætti þar af leiðandi að hafa aukið vægi í námi barna og það væri kjörið að nýta hann snemma á skólagöngu þeirra. Einfalt er að tengja danskennslu ungra barna við leik og gleði. Líkamshreyfingar barna eru samþættaðar sköpunargleði. Hugsanir þeirra og ímyndun verða til í gegnum tjáningu líkamans í leik. Í skapandi dansi og leik geta börn fundið lausnir á vandamálum. Sköpun í dansi getur stuðlað að auknu sjálfstrausti barna, heilbrigðum líkama, góðri líkamsmeðvitund og almennri vellíðan (Sansom, 2011). Það er nauðsynlegt að opna nemendum leiðir til skapandi vinnu og virkja sköpunargleði þeirra, áhuga, forvitni og frumkvæði með því að kenna þeim í gegnum listir (Ingibjörg Jóhannsdóttir, Elísabet Indra Ragnarsdóttir og Torfi Hjartarson, 2012). Dans er þar engin undantekning.

Skapandi dans er dansform þar sem áhersla er lögð á hreyfingu sem tjáningu. Þar er nemandinn í aðalhlutverki og þar er ekkert sem heitir rétt eða rangt. Nemendur þurfa ekki að læra fyrir fram ákveðin spor heldur snýst skapandi dans um að nemendur noti færni sína og reynslu til þess að skapa. Í skapandi dansi fá nemendur verkfæri til þess að nýta í sköpun sinni (Gilbert, 2019).

Nám í skapandi dansi fer fram í gegnum hugtakavinnu. Nemendur kynnast ólíkum danshugtökum eða hugtökum um mismunandi eiginleika hreyfingar, tjá sig um dans í orðum og líkamna orðin. Þannig öðlast nemendur verkfæri til þess að skapa sinn eigin dans og geta einnig notað eigin rödd í sköpuninni. Kennarinn þarf að stýra kennslustund í skapandi dansi en gefa nemendum samt sem áður frelsi til þess að skapa út frá sjálfum sér og eigin líkama (Gilbert, 2015; Joyce, 1980). Í skapandi dansi er hugurinn og líkaminn virkjaður og tjáning fer fram í gegnum hreyfingu. Nemandanum gefst færi á að leita inn á við og nýta sér færni eigin líkama. Í gegnum dansinn uppgötva nemendur margt um líkama sinn, hugsanir, tilfinningar og sköpunarkraft. Þeir öðlast meiri stjórn á líkama sínum og verða meðvitaðri um hreyfingar sínar, ásamt því að líkamna ólík hreyfihugtök. Þannig öðlast þeir dýpri skilning á viðfangsefnum sínum. Í gegnum frelsi hreyfingarinnar í skapandi dansi gefst nemendum færi á að kynnast sjálfum sér (Joyce, 1980).

Tilgangur þessarar handbókar er að búa til verkfæri fyrir kennara til þess að sinna danskennslu í grunnskólum. Hún á að nýtast kennurum til að skapa aðstæður fyrir skapandi vinnu í dansi. Henni er ætlað að stuðla að fjölbreyttari danskennslu í grunnskólum og hún býður upp á margbreytileg verkefni fyrir sundurleitan nemendahóp. Hún er ögrandi en á

sama tíma hvatning til þess að finna nýjar leiðir í sköpun. Nemendur fá tækifæri til að treysta á sjálfa sig og vinna út frá sér og sínum þörfum í gegnum sjálfstæð og skapandi vinnubrögð. Með því að nýta handbókina eiga kennarar að geta veitt nemendum tækifæri til þess að tjá og túlka skoðanir sínar, hugmyndir og tilfinningar. Handbókin yrði viðbót við danskennslu í íslenskum grunnskólum. Hver veit nema hún opni dyr að nýjum tækifærum eða áhugamálum.

Handbókin er byggð upp af fjórum meginköflum. Fyrstu þrjú kaflarnir byggja stoðir undir þær dansæfingar sem settar eru fram í fjórða kaflanum. Fyrsti kafliinn, *Hugmyndafræðin*, segir frá þeim fræðum sem liggja dansæfingunum til grundvallar. Annar kafliinn, *Kennarinn*, snýst um það hlutverk sem kennarinn gegnir í skapandi dansi. Þriðji kafliinn, *Handbókin*, lýsir markmiðum handbókarinnar. Fjórði kafliinn, *Æfingarnar*, er stærstur en hann inniheldur 127 æfingar sem skipt er niður í flokka eftir viðfangsefni ásamt tillögum að kennslufyrirkomulagi kennslustunda og umfjöllun um námsmat. Í lok handbókarinnar eru síðan þrjú kaflar til viðbótar, þ.e. *Tengsl við aðalnámskrá grunnskóla*, *Hugtakalisti*, en þar er listi yfir danshugtök með skýringarmyndum, og *Rætur verkefna* þar sem heimilda æfinganna er getið.

# HUGMYNDAFRÆÐIN

Í þessum kafla verður fjallað um þann fræðilega grunn sem handbókin byggir á og hvaða áherslur eru lagðar. Hann samanstendur af þremur undirköflum, en þeir eru: *Dans*, *Kennsla* og *Líkami*.



# Dans

Aðallega er stuðst við hugmyndir tveggja fræðimanna í dansi í handbókinni, þeirra Rudolf Labans, frumkvöðuls í dansfræðum, og Anne Green Gilberts, danskennara og sérfræðings í skapandi dansi.

Rudolf Laban sagði hreyfingu vera eina af frumforsendum lífsins og okkur lífsnauðsynlega til þess að lifa af. Hreyfing er í öllum lifandi verum. Við erum alltaf á hreyfingu þrátt fyrir að standa kyrr en það er alltaf hreyfing innra með okkur á meðan við öndum. Blómið hreyfir sig til þess að nærast, dýrin búa yfir meiri hreyfanleika og hreyfa sig til dæmis eftir hungri og hættu en maðurinn tjáir sig, skapar og myndar tengsl í gegnum ýmis hreyfimyntur (Hodgson og Preston-Dunlop, 1990).

Laban setti fram kenningu um hreyfingu manna og skipti henni upprunalega í fjóra meginflokka en þeir eru: *líkami* (e: *body*), *afl* (e: *effort*), *rými* (e: *space*) og *tengsl* (e: *relationship*). Síðan skiptast þessir fjórir flokkar í fjöldann allan af undirflokkum. Þessi hugtök eru kölluð hreyfihugtök en Laban taldi þessa þætti vera undirstöðu hreyfingar. Þessi hreyfihugtök hans hafa verið nýtt og endurskipulögð af öðrum danssérfræðingum og danskennurum og kennd á margvíslegan hátt.

Laban var mikill frumkvöðull í dansheiminum og kom með margt nýtt þar inn. Honum fannst mjög mikilvægt að búa til hugtök yfir þær nýjungar sem hann kom fram með. Lífsstarf hans snerist að mestu leyti um að afhjúpa og leiða í ljós merkingu orðsins dans og stuðla að því að fræðigreinin sem fjallaði um dans yrði viðurkennd. Þannig vildi hann stuðla að því að það listform yrði tekið alvarlega. Laban fannst einnig mjög mikilvægt að dansarinn skildi það sem hann var að gera og dansfræðin átti að hjálpa honum að öðlast dýpri skilning á dansi og hreyfingu. Dansarinn átti að upplifa hina líkamlegu hlið dansins, skilja hvað í hreyfingunni felst og leyfa sér að njóta tilfinninganna sem blossuðu upp þegar dansað var. Laban sagði að líkaminn samanstæði af líkama, huga og sál og að þetta þrennt væri órjúfanleg heild sem tengdist hreyfingu á einn eða annan hátt. Við hugsum, finnum, skynjum og hreyfum okkur á mismunandi vegu og allir þessir þættir hafa áhrif á líkama okkar, sál og huga. Það að skilja hreyfingu og tilgang hennar og virkni gefur færi á að skilja aðra, heiminn og okkur sjálf (Hodgson og Preston-Dunlop, 1990).

Gilbert byggir á fræðum Labans en frá kennslufræðilegu sjónarhorni og skoðar þau út frá skapandi dansi. Hún flokkar hreyfihugtök Labans á annan hátt: *líkami*, *rými*, *afl* og *tími* (Gilbert, 2015). Hún er sammála Laban um að hreyfing sé okkur lífsnauðsynleg og að við séum alltaf að nota allan líkamann og skynfærin til þess að skilja og skynja heiminn, sjálf okkur og aðra. Hún leggur samt á það áherslu að dans sé breytingarverkfæri sem getur umbreytt, auðgað og bætt mannkynið.

Gilbert byggir kennslufræðilega nálgun sína einnig á John Dewey og kenningum hans um það að læra í gegnum eigin reynslu. Nám á sér stað þegar nemandinn er virkur og prófar af sjálfsdáðum. Gilbert leitar jafnframt í smíðju Maxine Greens, heimspekings í kennslufræðum, og Lev Vygotskys, sálfræðings og kennara sem setti fram kenninguna um svæði mögulegs þroska (e: *Zone of Proximal Development*) sem fjallar um samhengi milli náms og þroska barna. Gilbert fékk þar að auki innblástur frá Irmgard Bartenieff, fyrrum nemanda Labans, en hún er upphafsmaður sómatískrar tækni sem kallast Bartenieff<sup>SM</sup> (BF), og frá Bonnie Bainbridge Cohen, sem skapaði Body, mind, centering® (BMC), en það er einnig sómatísk tækni (Aubrey og Riley, 2016; Gilbert, 2019). Sómatískar<sup>1</sup> aðferðir fjalla um að vinna út frá færni líkamans og skynja innra landaslag hans, ásamt því að auka líkamsmeðvitund.

Gilbert er einnig þekkt fyrir að vera upphafsmaneskja svokallaðs hugardans (e: *BrainDance*), sem hún byggir á sómatískri tækni. Hugardans er upphitunaræfing sem byggist á þeim átta hreyfimyndum sem barn fer í gegnum á fyrstu árum ævi sinnar. Gilbert leggur áherslu á mikilvægi sambands hugar og líkama en í hugardansi er allur líkaminn hitaður upp sem og heilinn. Hún vill að nemendur virki bæði skynjunar- og rök-hugsunarhluta heilans í kennslustundum sínum (Gilbert, 2019; Lobel og Brodie, 2006).

Gilbert segir skapandi dans vera dansform þar sem áhersla er lögð á hreyfingu sem tjáningu þar sem nemandinn fær frelsi til þess að nálgast námsefnið út frá eigin færni. Hún leggur líka áherslu á mikilvægi kennarans og að kennsla sé ákveðið listform. Kennarinn þarf að skapa aðstæður til náms sem heldur öllum nemendum við efnið. Gilbert talar um að besta leiðin til að læra skapandi dans sé í gegnum hugtakavinnu og það að líkamna hugtökin. Hún leggur áherslu á orðforða í dansi svo nemendur geti orðað hugsanir sínar og tjáð sig um það sem þeir eru að gera. Hún talar einnig um mikilvægi þess að nemendur læri með öðrum og í gegnum aðra. Þeir eiga að sjá hver annan, snerta, á viðeigandi hátt, og tala saman. Gilbert leggur mikið upp úr því að nemendur noti skynfærin, en þá eigi meira nám sér stað og dýpri skilningur myndist á efninu. Gilbert segir ígrundun mikilvæga meðan á kennslu stendur og hún fari fram munnlega, með því að horfa, hlusta og sýna/gera hreyfingu. Hún leggur áherslu á uppbyggilega gagnrýni, hrós og að kennarinn lýsi því sem hann sér. Hann getur notað myndrænar útskýringar og orðaspjöld með hreyfihugtökunum í kennslustundum til þess að ná til sem flestra nemenda. Fyrirmyndarkennarann telur hún vera leitandi og stöðugt tilbúinn til að læra eitthvað nýtt (Gilbert, 2015; Joyce, 1980).

1 Sómatísk fræði eru ekki til opinberlega í íslensku máli en í þessu samhengi er átt við fræði sem einblina á líkamann, reynslu hans og innri líkamlega skynjun. Áhersla er lögð á að vinna út frá færni líkamans og auka líkamsmeðvitund einstaklings (Lobel og Brodie, 2006, bls. 69).

Gilbert leggur einnig sérstaka áherslu á uppbyggingu kennslustundarinnar og að hún sé sú sama frá einni stund til annarrar til þess að veita nemandanum öryggi. Það er einnig gott að byggja hverja kennslustund á ákveðnu þema sem er rauði þráðurinn út alla kennslustundina og hugsa um að byggja hana á upphafi, miðju og enda. Gilbert skiptir kennslustundinni upp í fimm hluta: *upphitun*, *kanna þemað*, *æfa færni*, *sköpun* og *lok*. Tímalengd hvers hlutar fer eftir tíma kennslustundarinnar og áherslum kennarans. *Upphitun* einblínir á að virkja huga og líkama og gera nemendur tilbúna til að takast á við kennslustundina. *Kanna þemað* er þáttur þar sem kennarinn upplýsir nemendur um þema kennslustundarinnar og fær þá til þess að spjalla, líkamna og prófa þemahugtakið. *Æfa færni* er þar sem nemendur læra tækni. Þeir æfa færni sína í þema dagsins og það geta verið nokkrar æfingar. Oftast er mesti tíminn gefinn í *sköpunarþáttinn* þar sem unnið er út frá spuna eða nemendur fá að skapa sitt eigið dansverk. Síðan er það *lokin* en mikilvægt er að enda tímann með öllum nemendum (Gilbert, 2019).

## Kennsla

Sálfræðiþrúfessorinn Howard Gardner er þekktastur fyrir að leggja fram fjölgreindakenninguna. Hann talar um að allir séu með átta greindir en hafi mismikla færni í þeim. Greindirnar eru: málgreind, rök- og stærðfræðigreind, rýmisgreind, líkams- og hreyfigreind, tónlistargreind, samskiptagreind, sjálfsþekkingargreind og umhverfisgreind. Gardner tekur það skýrt fram að greindirnar starfi alltaf saman en það sé mikilvægt að leggja rækt við hverja og eina þeirra. Listkennarar voru yfir sig ánægðir þegar Gardner setti kenningu sína fram þar sem loksins kom í ljós að til þess að stunda listir þarf ekki að hafa meðfædda hæfileika og hægt er að rækta og fóstora mismunandi greindir í gegnum listir. Listir ættu því að vera hluti af kjarnagreininum í skólanámskrám. Gardner talaði einnig um mikilvægi fjölbreytts námsmats til þess að ná til sem flestra nemenda. Kennarinn þarf að vera tilbúinn til að koma til móts við hvern nemanda og veita honum viðeigandi stuðning. Gardner leggur mikið upp úr einstaklingsmiðuðu námi (Armstrong, 2000).

Lev Vygotsky, sálfræðingur og kennari, skoðaði hvernig maðurinn gæti umbreytt heiminum í gegnum vinnu sína, einn eða í samvinnu við aðra, og hvernig það mótaði hann sem félagsveru. Hann sagði að hugsanir, tilfinningar, og samskiptamynstur manna mótuðust í samskiptum. Vygotsky fjallaði einnig um mikilvægi tungumálsins og áhrif þess á nám og þroska einstaklinga. Hann sagði tungumálið sameiginlegt verkfæri sem léti í ljós mikilvæga reynslu samfélagsins og gerði hana aðgengilega nýjum

kynslóðum. Hann sagði að hugsun mannsins mótaðist af tungumáli, samskiptum og reynslu og að tungumálið væri því í lykilhlutverki í námi og þroska einstaklinga (Säljö, 2011).

Vygotsky taldi að börn lærðu á samfélagið í gegnum leik. Þar notuðu þau ímyndunaraflíð til þess að skapa persónur og aðstæður þar sem persónurnar fylgdu settum reglum sem tengdust hlutverki þeirra. Hann sagði að í leik hermdu börn eftir foreldrum sínum og/eða gildum samfélagsins, því sem fyrir þeim væri haft og því sem þau sæu og upplifðu (Bodrova og Leong, 2003).

Vygotsky er líklega þekktastur fyrir kenningu sína um svæði mögulegs þroska. Hún fjallar um muninn á þeim þroska sem hlýst annars vegar af því að barn er látið fást upp á eigin spýtur við lausn verkefnis og hins vegar af því að það leysir verkefnið með stuðningi. Stuðningurinn er stundum kallaður stoð (e: *scaffolding*). Stoð er annaðhvort aðstoð fullorðins eða samvinna við dugmeiri eða virkari félag. Barn getur gert meira ef það fær viðeigandi stuðning. Þegar líður á þarf það ekki aðstoð lengur heldur sinnir sama verkefni sjálfstætt. Af þessari ástæðu taldi Vygotsky mikilvægt að hver nemandi fengi þá aðstoð sem hann þyrfti. Því má segja að Vygotsky hafi lagt mikið upp úr einstaklingsmiðuðu námi eins og Gardner (Aubrey og Riley, 2016; Chaiklin, 2003).

## Líkaminn

Eins og komið hefur fram sögðu Laban og Gilbert að hreyfing væri okkur mönnum lífsnauðsynleg til þess að skilja heiminn eða umhverfi okkar. Innra landslag líkama okkar skiptir jafn miklu máli því þar býr öll okkar reynsla og þekking. Innra landslagið hefur áhrif á hvernig við skynjum og skiljum heiminn í gegnum líkamann, í gegnum hreyfingu. Sómatísk nálgun skoðar þá innri upplifun líkamans sem gerir honum kleift að hreyfa sig á eðlislægan máta og lítur á líkamann sem eina heild. Með sómatískum aðferðum er lagður grunnur að heilbrigðum og sjálfbærum líkama ásamt því að léttu undir líkamlegum athöfnum hversdagsins (Lobel og Brodie, 2006).

Sómatísk nálgun í dansi fæst við það hvernig nemandinn lærir í gegnum líkamann, hvernig hann líkamnar þekkingu og hvernig hann vinnur út frá sjálfum sér og færni eigin líkama. Að líkamna þekkingu í dansi er það að hlusta á viðbrögð líkamans og gefa honum færi á að öðlast dýpri skilning og þekkingu á dansinum (Román, 2010). Dansaranum er gefinn möguleiki á að ígrunda og rannsaka og uppgötva eigin færni út frá eigin líkama. Líkaminn hefur að geyma eðlislæga eða meðfædda þekkingu í kjarna sínum og með því að leyfa henni að brjótast út er hægt að koma fram með

ný hreyfimyntur (Allen, 2009; Emslie, 2009). Þetta er þekking sem byggir á reynslu okkar, sem við getum treyst á. Lagt er upp með að nemandinn fái tækifæri til þess að tengja námsefnið við eigin reynslu og gera það að sínu svo það verði sem merkingarbærast. Til þess að nemandinn geti það þarf kennarinn að vera meðvitaður um mikilvægi fundinnar skynjunar (*e: felt sense*) því þar býr þekking okkar og reynsla. Fundin skynjun er bein líkamleg skynjun sem býr innra með okkur og við erum alltaf að nota. Við finnum fyrir þessari skynjun frá nafla upp að hálsi. Það að hlusta á fundna skynjun gerir okkur kleift að þekkja líkama okkar og okkur sjálf betur, og hjálpar okkur að öðlast betri sjálfstengingu (Gendlin, 1992; Johnson, 2007). Þess vegna er svo mikilvægt að kennarinn leiðbeini nemendum í að virkja allan líkamann og að nemendur sjái líkamann sem eina heild.

Í íhugunarkennslufræði (*e: contemplative pedagogy*) er lögd áhersla á upplifun og umbreytingu nemenda. Þar er leitast við að hjálpa nemendum að verða sjálfstæðir hugsuðir sem geti nálgast námsefnið út frá persónulegri reynslu. Þar er einnig talað um að nemendur þurfi tækifæri til þess að dýpka tengingu við námsefnið með því að leita inn á við og finna tengsl við efnið á sinn hátt. Þannig öðlist þeir dýpri skilning á viðfangsefninu ásamt því að kynnast sjálfum sér betur (Wangh, 2013). Íhugunarkennslufræði leggur jafnframt áherslu á að hugsa á mismunandi vegu og festast ekki í rökhugsun heldur opna á allar greindir. Gardner sagði að við hefðum öll þessar ólíku greindir en ræktuðum þær misvel. Til þess að geta ræktað þær þurfum við að leita inn á við og þjálf okkur í að beita þeim (Barbezat og Pingree, 2012).

Með íhugunarkennslufræði gefur kennari nemendum rými til að uppgötva hluti upp á eigin spýtur. Hann leggur línurnar en hefur þær frekar gegnsæjar og opnar og leyfir nemendum að fylla sjálfum upp í eyðurnar. Hann leyfir þeim að prófa og reyna á sjálfum sér. Þannig læra nemendur þegar þeir fá að uppgötva eitthvað á eigin forsendum. Námsferli nemenda krefst því mikillar sjálfsskoðunar, þolinmæði og örlætis gagnvart sjálfum sér. Mjög mikilvægt er að kennarinn styðji vel við nemendur sína í þessu sjálfsuppgötvunarferli. Hann verður að afsala sér ánægjunni af því að geta svarað öllum spurningum og átta sig á því að nemendur eru ekki endilega háðir honum í kennslustundinni. Nemendur læra ýmsa færni af kennurum sínum en ákveðna færni verða þeir að uppgötva upp á eigin spýtur (Wangh, 2013).

# Samantekt

Þau fræði sem hér hefur verið rætt um virðast samtengd á einn eða annan hátt. Þeir fræðimenn sem skoðaðir hafa verið hafa sótt innblástur hver til annars en líkaminn og færni hans er meginviðfangsefni þeirra allra, ásamt mikilvægi hreyfingar og hvernig hún mótar skilning okkar á umheiminum.

Hreyfing er okkur lífsnauðsynleg, hún gerir okkur kleift að skilja heiminn, okkur sjálf og aðra. Í kjarna okkar býr meðfædd þekking sem við bætum við í gegnum líkamlega reynslu okkar. Þessa þekkingu getum við treyst á. Megináhersla handbókarinnar liggur þarna. Að hjálpa nemandanum að átta sig á því hvers hann er megnugur. Að hann sé nóg. Að hann búi yfir þekkingu og reynslu sem hann getur nýtt í sköpun sinni. Að hann fái tækifæri til þess að tengja námsefnið við eigin reynslu þannig að það verði honum merkingabært. Til þess þarf kennarinn að vera meðvitaður um mikilvægi fundinnar skynjunar innra með nemandanum en þar býr þekking hans og reynsla. Kennarinn þarf að leiðbeina nemandanum í að virkja allan líkamann og sjá hann sem eina heild.

Líkaminn er aðalverkfærið í dansi og nám í dansi fer fram í gegnum hann. Það að hreyfa sig, hlusta, skynja og ígrunda gefur nemendum færi á að dýpka skilning sinn á dansi. Þeir gætu ekki notað líkamann á þennan hátt ef það væri ekki fyrir samband hugar og líkama. Í skapandi dansi er nauðsynlegt fyrir nemendur að skilja þau hugtök sem beitt er með líkamanum í heild sinni; með líkama, huga og sál. Í skapandi dansi þarf kennarinn að gefa nemendum frelsi til þess að skapa innan ákveðins ramma sem hann setur þeim þannig að þeir fái tækifæri til að uppgötva námsefnið í gegnum persónulega reynslu.

Dans er margslungin listgrein og nemendur í dansi geta öðlast margs konar færni. Í dansi geta þeir upplifað persónulegan vöxt og uppgötvað ýmislegt nýtt um sjálfa sig, jafnvel eitthvað sem þá hefði ekki órað fyrir. Í dansi gefst nemendum færi á að nýta ímyndunaraflið og sköpunarkraftinn sem í þeim býr. Hver nemandi kemur með eigin séreinkenni að borðinu og er hluti af sköpuninni í dansi. Það mætti segja að þeir væru sjálft sköpunarverkið.

Skapandi dans er afar gagnlegt verkfæri í dansnámi sem gefur nemendum færi á að öðlast dýpri skilning á sjálfum sér og umhverfi sínu, sjá og skilja aðra og upplifa samkennd. Í skapandi dansi læra nemendur fyrst og fremst í gegnum eigin líkama þannig að tengsl þeirra við námsefnið verða sterk og skilningur á því eflist á áhrifaríkan hátt. Það ætti að nýta skapandi dans í mun meira mæli í námi allra barna.

## KENningarINN

Í þessum kafla er fjallað um hlutverk kennarans í skapandi dansi og hvernig hann getur skipulagt og metið nám nemenda.

## Skipulag og sveigjanleiki

Kennsla er ákveðið listform. Það má líkja því að búa til kennsluáætlun sem heldur öllum við efnið og nær til ólíkra nemenda við að skapa dansverk sem á að ná til áhorfenda. Í sköpun dansverks er leitast við að koma boðskap á framfæri við áhorfendur eða skilja eitthvað eftir hjá þeim. Að útbúa kennsluáætlun og kenna er líkt og að skapa listaverk sem þróast og mótast í samspili við áhorfendur. Kennarinn þarf að vera vel undirbúinn en hafa í huga að ekki er víst að allt gangi upp eins og ætlað var og leysa gæti þurft óvæntan vanda. Gagnlegt er að kennari byggji upp kennslustund út frá ákveðnu þema sem verður eins og rauður þráður í kennslustundum sem ættu að hafa upphaf, miðju og endi. Kennarinn þarf að bjóða upp á hvetjandi og ögrandi námsumhverfi sem virkjar bæði huga og líkama nemenda. Hann ætti að endurtaka námsefnið á ólíkan hátt, til dæmis með því að nota myndrænar útskýringar og orðaspjöld, til þess að ná til sem flestra nemenda og til þess að dýpka skilning þeirra á efninu. Kennarinn ætti að vera leitandi og tilbúinn til að læra eitthvað nýtt og vera nemendum fyrirmynd í því efni (Gilbert, 2015; Randall, 2016).

Í skapandi dansi er hlutverk kennarans fyrst og fremst að gefa nemendum verkfæri til að skapa og leiðbeina þeim til þess að laga þau að sér og sínum þörfum. Það þarf að gefa nemendum frelsi til þess að öðlast skilning á kennsluefninu út frá sjálfum sér og eigin líkama.

Það sem kennarinn þarf að hafa í huga við kennslu í skapandi dansi er að:

- skapa öruggt umhverfi fyrir nemendur svo þeir geti kafað á dýptina og leitað inn á við.
- hita upp bæði líkama og huga nemenda.
- líkamna fyrirsmæli (með því að sýna með eigin líkama) en á sama tíma vita hvenær hann á að stoppa svo að hann gefi nemendum færi á að uppgötva í gegnum sinn eigin líkama (en ekki herma eftir kennaranum).
- vera meðvitaður um orðaval sitt og leggja áherslu á viðeigandi orðaforða, þ.e. hreyfihugtökin en skilja einnig eitthvað eftir fyrir ímyndunarafli nemenda.
- að fá nemendur til að taka þátt í umræðum meðan á kennslustundinni stendur til að ígrunda viðfangsefnið.
- stýra kennslustundinni en gefa nemendum frelsi til þess að skapa út frá sjálfum sér og eigin líkama, bjóða þeim að uppgötva námsefnið á eigin forsendum.
- nemendur læra dans með því að virkja allan líkamann, skynjun sína, huga og sál.



- nemendur læra með því að horfa á aðra og fylgjast með.
- nemendur læra í gegnum snertingu.
- nemendur læra í samvinnu við aðra.
- nemendur læra skapandi dans með því að uppgötva og þróa sitt eigið hreyfimyntur.
- nemendur læra hreyfihugtök í gegnum skapandi dans (Gilbert, 2015).

## Endurgjöf

Til þess að nemendur taki framförum og dýpki skilning sinn á náms-efninu þarf kennarinn að huga vel að endurgjöf og hvernig hún fer fram. Mikilvægt er að nemendur viti til hvers er ætlast af þeim og að þeir fái að taka ábyrgð á eigin námi. Endurgjöf getur farið fram meðan á kennslu-  
stund stendur, þegar kennarinn gefur nemendum uppbyggilega gagnrýni eða jákvætt hrós á meðan þeir vinna. Hún getur einnig farið fram með samræðum milli nemenda þar sem þeir fá tækifæri til þess að ígrunda og meta vinnu sína. Mikilvægt er að kennarinn beiti fjölbreyttum matsaðferðum og kennsluaðferðum til þess að mæta ólíkum þörfum nemendahópsins. Ólíkar matsaðferðir geta verið gagnlegar til þess að kennari í skapandi dansi átti sig á skilningi nemenda á námsefninu og til þess að veita þeim viðeigandi stuðning til framfara. Einnig til þess að kennarinn viti hvar nemendur standa og hvort að kennarinn þurfi að gera breytingar á eigin kennslu til þess að ná betur til nemendahópsins.

# HANDBÓKIN

Þessi handbók fyrir kennara í skapandi dansi inniheldur 124 æfingar sem eiga við mismunandi aldursstig og stefna hver og ein að ákveðnu marki. Höfundur hefur viðað að sér æfingunum á tíu ára ferli sínum sem dansnemandi, dansari og danskennari og lagað þær að eigin kennslu. Sumar hefur hann fengið að láni óbreyttar, og er höfunda þeirra æfinga getið, aðrar hefur hann lagað að eigin danskennslu og enn aðrar hefur hann mótað frá grunni. Oft er erfitt að segja til um upphafsmenn dansæfinga þar sem þær eru sjaldnast skráðar niður heldur berast manna á milli í gegnum hreyfingu og hver kennari eða dansari kryddar þær eftir eigin höfði eða þema dagsins. Handbókin inniheldur einnig hugmyndir að uppbyggingu kennslustunda og námsmati. Hún er hugsuð sem hugmyndabanki fyrir danskennara að grípa til en getur einnig nýst í heild sinni. Hún getur auk þess nýst í öðrum námsgreinum því mögulegt er að laga margar æfinganna að mismunandi viðfangsefnum. Þær æfingar sem nýtast vel til samþættingar við aðrar námsgreinar eru merktar sérstaklega. Í æfingunum er lögð áhersla á hópefli, traust, samvinnu og vellíðan nemenda.

# Markmið

Markmið handbókarinnar er að gefa kennara verkfæri til þess að auka:

- þekkingu og dýpka skilning nemenda á hreyfingu líkamans í formi dans.
- þekkingu og dýpka skilning nemenda á að allir geta dansað.
- þekkingu og skilning nemenda á eigin líkama og hreyfingum hans og uppgötva ný hreyfimyndur.
- leikni nemenda í að skapa út frá sjálfum sér og eigin færni.
- leikni nemenda í að nýta þá reynslu og þekkingu sem í líkamanum býr.
- leikni nemenda í að hlusta á innra landslag sitt.
- leikni nemenda í að hreyfa sig í ólíku rými, tíma og orku og til þess að kanna, uppgötva og skapa.
- leikni nemenda í frjórri hugsun og sköpun.
- leikni nemenda í að dvelja í núinu.
- þekkingu og dýpka skilning nemenda á að hugur og líkami séu ein heild.
- leikni nemenda í að læra í gegnum líkamann og virkja skynfærin.



Æfingar sem nýtast vel til samþættingar við aðrar námsgreinar eru merktar með þessu formi.

## ÆFINGARNAR

Í þessum kafla eru tíu undirkaflar en í þeim er fjöldi hugmynda að æfingum sem taka á ákveðnum þáttum í skapandi dansi ásamt tillögum að kennslufyrirkomulagi og námsmati.

Þessir kaflar eru eftirfarandi:

1. **Upphaf.** Þar er bent á ýmsar leiðir til að byrja kennslustund.
2. **Hópleikir.** Þar eru æfingar sem efla tengsl og kynni nemenda og kennara. Þær má nýta sem hópefli og til að brjóta upp kennslustundir.
3. **Líkami.** Þar eru æfingar sem tengjast hreyfihugtakinu líkami sem Laban setti fram.
4. **Afl.** Þar eru æfingar sem tengjast hreyfihugtakinu afl sem Laban setti fram.
5. **Rými.** Þar eru æfingar sem tengjast hreyfihugtakinu rými sem Laban setti fram.
6. **Tími.** Þar eru æfingar sem tengjast hreyfihugtakinu tími sem Laban setti fram.

Segja má að fjórir síðasttöldu kaflarnir séu þungamiðja handbókarinnar. Kaflarnir eru flokkaðir í undirkafla sem vísa í uppbyggingu/notkun Anne Green Gilberts á fræðum Labans. Margar af æfingunum sem birtast í þeim er hægt að fella undir fleiri en eitt hreyfihugtak, enda eru þau tengd innbyrðis.

7. **Heildstæð ferli.** Þar koma fram hugmyndir að kennslufyrirkomulagi sem getur tekið lengri tíma en eina kennslustund.
8. **Lok.** Inniheldur hugmyndir að aðferðum til að ljúka kennslustund.
9. **Kennslufyrirkomulag.** Innan þessa kafla eru tillögur um hvernig megi skipta nemendum niður í hópa og virkja þá í kennslustundum með því að gefa þeim ákveðin hlutverk. Þar er farið í uppbyggingu fimmskiptrar kennslustundar sem felur í sér *upphitun*, *kanna þemað*, *æfa færni*, *sköpun* og *lok*. Dæmi eru gefin um mögulegar kennsluáætlanir fyrir skólastigin þrjú.
10. **Námsmat.** Þar eru hugmyndir að mismunandi útfærslum á námsmati.

# 1 UPPHAF

Það er ýmislegt hægt að gera til þess að byrja kennslustund í skapandi dansi. Hér á eftir koma nokkrar uppástungur. Sumar þeirra henta fyrir nemendahópa sem þekkjast ekki vel innbyrðis eða fyrir kennara sem er að taka við nýjum hópi nemenda. Æfingarnar eru margar og fjölbreyttar svo það ætti að vera hægt finna æfingu sem hentar hverju sinni.



## Tékk inn

Gagnlegt er að byrja hverja kennslustund á því að skoða hvernig nemendur eru stemmdir og hvernig komandi kennslustund leggst í þá, gefa þeim rými til þess tjá sig um líðan sína og væntingar til kennslustundarinnar. Tékk inn æfingar eru notaðar í upphafi kennslustundar og eru samtál milli nemenda og kennara á léttu nóttunum. Nemendur deila hugsunum sínum hver með öðrum og kennarinn þarf að biðja nemendur að koma fram hver við annan af virðingu og tillitssemi. Þeir mega þó alltaf segja pass. Hér á eftir koma nokkrar útgáfur af *Tékk inn* æfingum. Þær þurfa ekki að taka langan tíma.

Aldurstig: 1.–10. bekkur.

Markmið æfinganna er að auka:

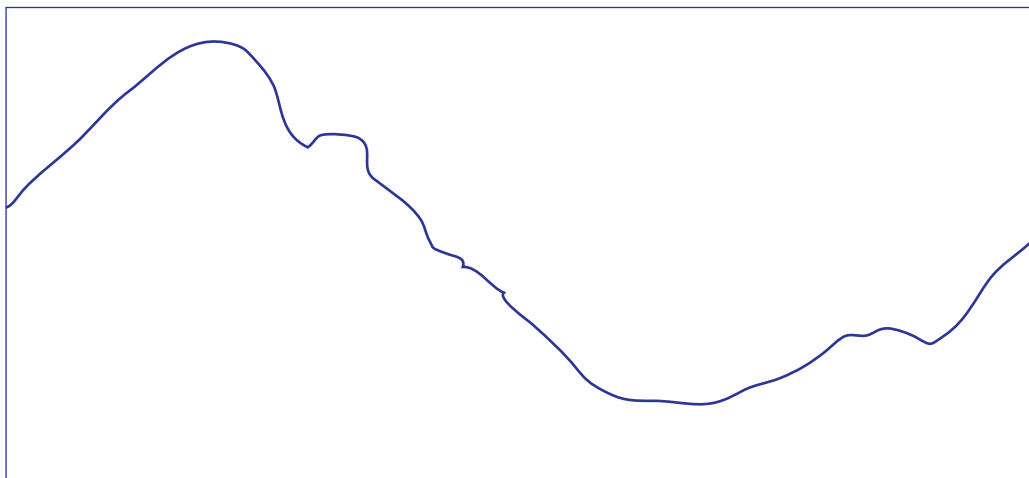
- hlustun og einbeitingu.
- leikni nemenda í tjáningu.
- sjálfstraust nemenda.
- jákvæð samskipti.
- samkennd í nemendahóp.

## Deila

Nemendur sitja í hring og kennarinn leiðir samræður og ákveður hvað talað er um. Hann getur ávarpað allan hópinn eða látið bolta ganga á milli nemenda og sá sem er með boltann hefur orðið. Kennarinn getur til dæmis spurt hvernig nemendum líði, hvernig þeir hafi það. Hann getur líka spurt hvernig þeir eru stemmdir fyrir kennslustundinni eða hvað þeir vilji fá út úr henni. Einnig getur hann varpað fram spurningunni: „Hvað er það fyrsta sem ykkur dettur í hug þegar ég segi orðið dans?“ Kennarinn þarf að hlusta á það sem nemendur hafa að segja og vera tilbúinn að fylgja því eftir af umhyggju. Hægt er að útfæra þessa æfingu þannig að nemendur fái einungis að tjá sig með einu orði.

## Fjallstindur

Kennarinn teiknar hátt fjall á töflu með misháum brekkum og dölum. Nemendur koma að töflunni einn í einu og teikna sjálfa sig á þann stað á fjallinu þar sem þeim finnst þeir vera á þeim tíma. Þeir mega útskýra staðsetninguna ef þeir vilja en þess þarf ekki. Kennarinn getur einnig beðið nemendur að staðsetja sig eftir því hversu spennir þeir eru fyrir kennslustundinni. Mikilvægt er að kennarinn sé sá sem stjórnar þessari æfingu og hann þarf að vera tilbúinn til að ræða það sem kemur upp og bregðast við af umhyggju. Ef erfiðar tilfinningar koma upp á yfirborðið ætti hann að tala betur við viðkomandi nemanda eftir kennslustund eða láta umsjónarkennara vita.





## Tilfinningahringur

Nemendur standa í hring. Einn þeirra fer inn í hringinn eða stendur á sínum stað og leikur hvernig honum líður með hreyfingu. Hinir reyna að herma eftir hreyfingunni og giska á hvaða tilfinningu var verið að túlka. Kennarinn þarf að vera reiðbúinn á að takast á við þær tilfinningar sem upp koma af umhyggju og tilbúinn að ræða nánar um þær ef þurfa þykir.

## Þráðurinn

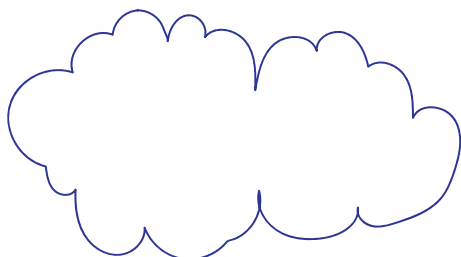
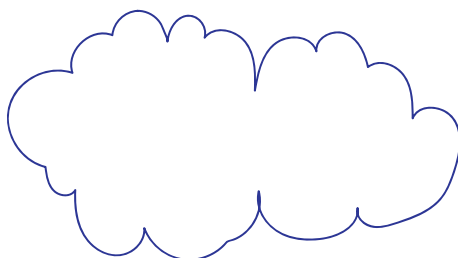
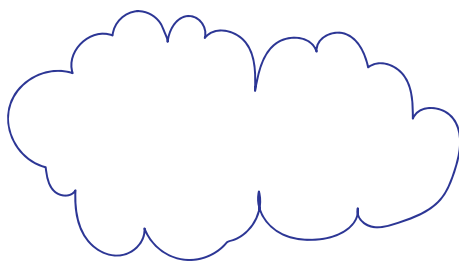
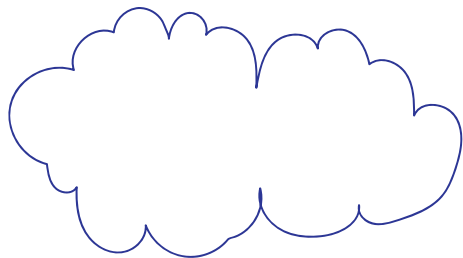
Þessi æfing er góð leið til að kynnst nemendum. Þeir segja frá sjálfum sér á meðan þeir vefja þræði af ákveðinni lengd um fingur sér. Þegar enginn þráður er eftir verður nemandinn að hætta að tala. Kennarinn hvetur nemendur til þess að vefja þræðinum ekki of hratt um fingur sér. Þessi æfing hentar einnig vel til þess að fá nemendur til þess að tjá sig um eitthvert ákveðið viðfangsefni í dansnáminu, t.d. það þema sem verið er að vinna með.

## Þú ert ég og ég er þú

Þessi æfing hentar vel til þess að hjálpa nemendum að kynnst hver öðrum. Tveir og tveir nemendur fá tvær mínútur til þess að spjalla saman og segja frá sjálfum sér, nafni, áhugamálum, hvernig þeir séu stemmdir fyrir kennslustundina o.s.frv. Síðan kynna þeir hvor annan fyrir öllum hópnemum. Gott er að láta þá ekki vita af kynningunni fyrirfram.

## Nafnaleikir

Nafnaleikir eru góð leið til að kynnst nemendum og læra nöfn þeirra. Þeir nýtast líka sem hópefli. Í stað þess að nota nöfn má nota áhugamál.



Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- hlustun og einbeitingu nemenda.
- þekkingu nemenda á nöfnum samnemenda sinna.

## Hringiða

Þessi æfing hentar bæði til að læra nöfn allra í hópnum en ekki síður til að þjálfa nemendur í samvinnu og í að einbeita sér. Æfingin er einföld í byrjun en verður smám saman flóknari. Nemendur mynda þéttan hring, jafnvel þannig að axlir þeirra snertist. Kennarinn er með lítinn, mjúkan bolta í höndunum en hefur fleiri bolta tiltæka þannig að nemendur sjái þá ekki, til dæmis undir teppi. Kennarinn segir nafn sitt, myndar augnsamband við einhvern nemanda í hringnum og kastar boltanum til hans. Sá segir sitt nafn um leið og hann grípur boltann, myndar augnsamband við næsta nemanda og kastar til hans. Svona gengur þetta koll af kalli. Kennarinn getur beðið þann sem er með boltann að segja bæði sitt nafn og nafn þess sem hann ætlar að kasta til. Nemendur eru beðnir að muna til hvaða nemanda þeir köstuðu því boltinn heldur áfram að ganga á milli í margar umferðir og þá alltaf sömu leið. Kennarinn bætir síðan við bolta þannig að tveir boltar eru í gangi í einu. Hann bætir svo smám saman fleiri boltum við og alltaf er farið eftir sömu röð. Nemendur þurfa að hlusta, vera vel vakandi og fylgjast vandlega með samnemendum sínum og kennara. Til að auka enn á erfiðleikastigið má biðja nemendur að hreyfa sig um rýmið, auka hraðann og jafnvel breyta röðinni.

## Skrifað í skýin

Nemendur mynda raðir í öðrum enda kennslustofu eða dreifa sér um rýmið. Nemendur eiga að ferðast um rýmið og á sama tíma eiga þeir að skrifa nafn sitt með ákveðnum líkamshlutum. Kennarinn nefnir ákveðna líkamshluta, s.s. öxl, fót, rass, höfuð eða fingur og biður nemendur að hreyfa þá eins og þeir væru að skrifa með þeim í loftið. Til þess að þyngja æfinguna getur kennarinn beðið nemendur að „skrifa“ í einu af plönunum þremur (bls. 89).

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- leikni nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunaraflsins.
- líkamsmeðvitund.
- rýmisvitund.
- þekkingu nemenda á nöfnum sammemenda sinna.



Aldurstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að:

- auka samvinnu nemenda.
- breyta neikvæðri reynslu í jákvæða.
- auka þekkingu nemenda á nöfnum samnemenda sinna.

## Hvert er nafn mitt?

Þessi leikur er tilvalinn fyrir hóp sem þekkt ekki vel; leikurinn hristir hann saman. Nemendur dreifa sér um rýmið og reyna að fylla upp í allt auða svæðið í kennslustofunni. Allir ganga um rýmið og heilsa hver öðrum með handabandi, horfast í augu og segja hver öðrum nafn sitt. Þeir eiga síðan að bera nafn þess sem þeir tóku í höndina á.

Dæmi: Kalli heilsar Lottu. Kalli segir við Lottu: „Kalli!“ Og hún svarar: „Lotta!“ Þá heitir Kalli Lotta og Lotta heitir Kalli. Kalli heilsar síðan Helga. Kalli segir: „Lotta!“ Helgi segir kannski: „Sara!“ enda er hann kominn með nýtt nafn. Þá heitir Kalli Sara og Helgi Lotta. Þegar Kalli hefur fengið sitt eigið nafn aftur sest hann niður, við vegg í kennslustofunni.

Markmiðið er að allir fái sitt nafn aftur en til þess þarf hópurinn að vinna saman sem heild. Nemendur vinna leikinn ef allir fá sitt eigið nafn aftur. Ef einhver gleymir því nafni sem hann fékk, sem er mjög líklegt, þarf hann að segja hátt og snjallt, glaður í bragði: „Ég gerði mistök!“ eða „Mér varð á!“ eða „Ég ruglaðist!“ Hópurinn á þá að klappa fyrir þeim aðila eins og hann hafi verið að vinna Nóbelsverðlaunin eða Óskarinn. Þá byrjar leikurinn upp á nýtt og allir aftur með. Ef nemendur eiga í erfiðleikum með að klára leikinn reynir kennarinn að stöðva hann og ræða við nemendur um hvort þeir geti fundið leið til þess, hvort þeir séu með einhver ráð. Ráð sem mætti stinga upp á er að um leið og nemendur hafa fengið nýtt nafn endurtaka þeir það í huga sér í sífelli þangað til þeir heilsa þeim næsta. Auðveldara er að vera sá sem byrjar að segja nafnið sitt.

## Ég sem hreyfing

Nemendur mynda stóran hring í miðju rýminu. Kennarinn fær sjálfboðaliða til að byrja eða byrjar sjálfur. Hann býr til hreyfingu á sama tíma og hann segir nafn sitt upphátt. Hreyfingin getur verið hvað sem er nema hún þarf að vera gerð á þeim stað sem viðkomandi stendur á. Hreyfingin gæti til dæmis verið að yppa öxlum, hreyfa litla putta, snúa sér í hring, hoppa eða brosa. Þegar kennarinn, eða sjálfboðaliðinn, hefur gert hreyfingu og sagt nafn sitt, endurtekur allur hópurinn hreyfinguna (eins og bergmál) og segir nafnið upphátt, þeir herma. Síðan tekur næsti nemandi við og svo koll af kolli þar til allir hafa fengið að spreyta sig. Það má kalla þetta að gera nafnahreyfingu. Kennarinn gefur nemendum ekki of mikinn tíma til þess að hugsa. Hægt er að fara nokkra hringi og biðja nemendur að finna nýja hreyfingu í hvert skipti eða muna gömlu hreyfinguna og nota hana aftur og aftur. Einnig geta nemendur gert hreyfinguna eingöngu og sleppt því að segja nafnið upphátt.

### Framhald

Kennarinn biður nemendur að klappa með sér í takt, einu sinni (eða tvisvar) á lærin og einu sinni (eða tvisvar) saman lófnum. Þetta er gert nokkrum sinnum þangað til að allir hafa náð taktinum. Þá biður kennarinn einn nemanda í einu að gera sína nafnahreyfingu í staðinn fyrir að klappa saman lófnum. Hann á síðan að klappa á lærin með hópnum aftur og gera nafnahreyfingu sem einhver annar á í staðinn fyrir að klappa saman lófnum. Þá á sá sem á þá hreyfingu að klappa á lærin, gera sína hreyfingu, klappa á lærin og gera hreyfingu einhvers annars og svo koll af kolli.

Nú þegar allir nemendur hafa skapað eigin hreyfingu og yfirfært eigin nafn í líkamstjáningu er hægt að skipta nemendum í hópa og biðja þá að búa til dansverk úr nafnahreyfingunum.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun nemenda.
- leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.
- leikni nemenda í að skapa.
- taktvísi nemenda.
- þekkingu nemenda á nöfnum samnemenda sinna.

Aldursstig:  
5.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslsins.
- þekkingu nemenda á nöfnum samnemenda sinna.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- taktvísi nemenda.
- þekkingu nemenda á nöfnum samnemenda sinna.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- snerpu og viðbrögð nemenda.
- samvinnu nemenda.
- þekkingu nemenda á nöfnum samnemenda sinna.

## Nafnaleikur með hreyfingum og orðum

Nemendur standa í hring. Einn nemandi í einu segir nafn sitt og bætir við lýsingarorði sem byrjar á sama staf og nafnið. Hann gerir hreyfingu samtímis sem túlkar lýsingarorðið. Hópurinn endurtekur hreyfinguna og lýsingarorðið.

## Nafnarytmi

Nemendur standa í hring og hver og einn klappar atkvæðin í nafni sínu. El-sa er til dæmis tvö klöpp. Hinir herma eftir. Síðan má sleppa því að segja nafnið og klappa einungis taktinn. Einnig má klappa á lærin tvisvar milli þess sem atkvæðin í nafninu eru klöppuð. Ein útgáfa til viðbótar væri að nemandi sendi klappið til einhvers annars í hringnum þegar hann hefur klappað sitt nafn.

Dæmi: El-sa klappar tvö klöpp og tvisvar á lærin og segir svo nafnið á öðrum nemanda og klappar nafn hans. Þá tekur sá nemandi við og gerir það sama. Nemendur gætu einnig skapað rytmadans út frá nöfnunum sínum. Með eldri nemendum er hægt er að gera rytmann flóknari og endurtaka nafnatak. Kennarinn gæti einnig bætt aukarytma við.

## Þú ert hann!

Nemendur fara í eltingarleik í þessum nafnaleik, sem er kjörinn til þess að efla hópanda. Gott er að fara í hann utandyra þar sem er nóg pláss. Sá sem er hann reynir að ná öðrum úr hópnum en sá getur bjargað sjálfum sér með því að kalla nafn einhvers annars í hópnum. Sá sem er hann þarf þá að ná þeim sem var nefndur og þarf að vera snöggur til að ná honum áður en hann kemur upp nafni. Sá sem næst á að vera hann.

## Hugardans

Hugardans er runninn undan rifjum Anne Green Gilberts. Hann samanstendur af upphitunaræfingum fyrir bæði líkama og sál. Hann hjálpar nemendum að halda athygli, eykur orku og eflir líkamsstöðu. Í gegnum hugardans skoða nemendur líkamann sem heild og tengingu milli ólíkra líkamshluta. Þeir skoða hvernig hægt er að hreyfa mismunandi líkamshluta saman og í sitt hvoru lagi. Með hugardansi má vekja og virkja líkama nemenda og gera þá tilbúna fyrir áreynslu. Hugardans hentar mjög vel til upphitunar í skapandi dansi og gagnlegt er að byrja kennslustundir á honum. Hann sameinar nemendur í virkri athöfn. Hugardans er byggður á átta hreyfimystrum, þeim sömu og börn fara í gegnum í hreyfiþroska á fyrsta æviárinu. Þessi hreyfimystrur hafa áhrif á þroska miðtaugakerfisins (Gilbert, 2019). Kennarinn leiðir nemendur í gegnum hreyfimystrin átta og það getur tekið allt frá tveimur til tuttugu mínútna en það fer eftir útfærslu kennarans.



Hreyfimystrin eru:

1. Öndun (e: *breath*)  
Nemendur draga andann inn og út. Nemendur hugsa um öndun sína og anda mishratt til þess að leyfa súrefni að streyma um líkamann og minnka álag og stress.
2. Snerting (e: *tactile*)  
Nemendur banka og strjúka allan líkamann. Þeir þreifa á sjálfum sér og virkja þannig snertiskynjun sína og líkamsvitund.
3. Að og frá miðju (e: *core-distal*)  
Nemendur lengja alla sex útlimi (báða handleggi, báða fótleggi, höfuð og rófubein) út frá miðjunni/naflanum og til baka. Nemendur virkja kviðvöðva í miðju líkamans eða kjarnann og finna fyrir orkunni sem þaðan kemur og getur leitt út í alla útlimi. Nemendur „stækka“ sig með því að teygja út alla útlimi og „minnka“ sig með því að draga þá aftur inn að miðju. Með þessu efla þeir stöðugleika og líkamsvitund.
4. Höfuð-rófubein (e: *head-tail*)  
Nemendur beygja sig og snúa og einbeita sér að hryggsúlunni alla leið frá höfði að rófubeini. Þeir prófa að hreyfa höfuð, rófubein og hrygg sitt í hverju lagi og saman.
5. Efri-neðri líkami (e: *upper-lower*)  
Nemendur hugsa um líkamann í tvennu lagi; efri og neðri líkami. Þeir hreyfa fyrst efri hluta líkamans en ekki neðri hlutann en hugsa sér að hann sé þungur og tengist gólfinu á meðan. Síðan hreyfa þeir einungis neðri hluta líkamans og halda efri hlutanum stöðugum. Með þessu efla þeir samhæfingu.
6. Vinstri-hægri hlið líkamans (e: *body-slide*)  
Nemendur hugsa um líkamann í tvennu lagi, vinstri hlið og hægri hlið. Þeir hreyfa einungis aðra hliðina í einu. Þannig efla þeir samhæfingu.
7. Krossa miðlínu (e: *cross-midline*)  
Nemendur láta t.d. hægri olnboga og vinstra hné snertast og vinstri olnboga og hægri hné. Síðan láta þeir hægri olnboga og hægri hné snertast og vinstri olnboga og vinstra hné. Þannig krossa þeir miðlínu. Þeir efla með þessu samhæfingu og vinna með heilahvelin tvö.
8. Jafnvægi (e: *balance*)  
Nemendur gera hreyfingar sem virkja jafnvægisskynið í innra eyranu (e: vestibular) með hreyfingum eins og að snúa sér í hringi, rugga fram og tilbaka o.s.frv.

# Hugardans: Hreyfimystrin átta

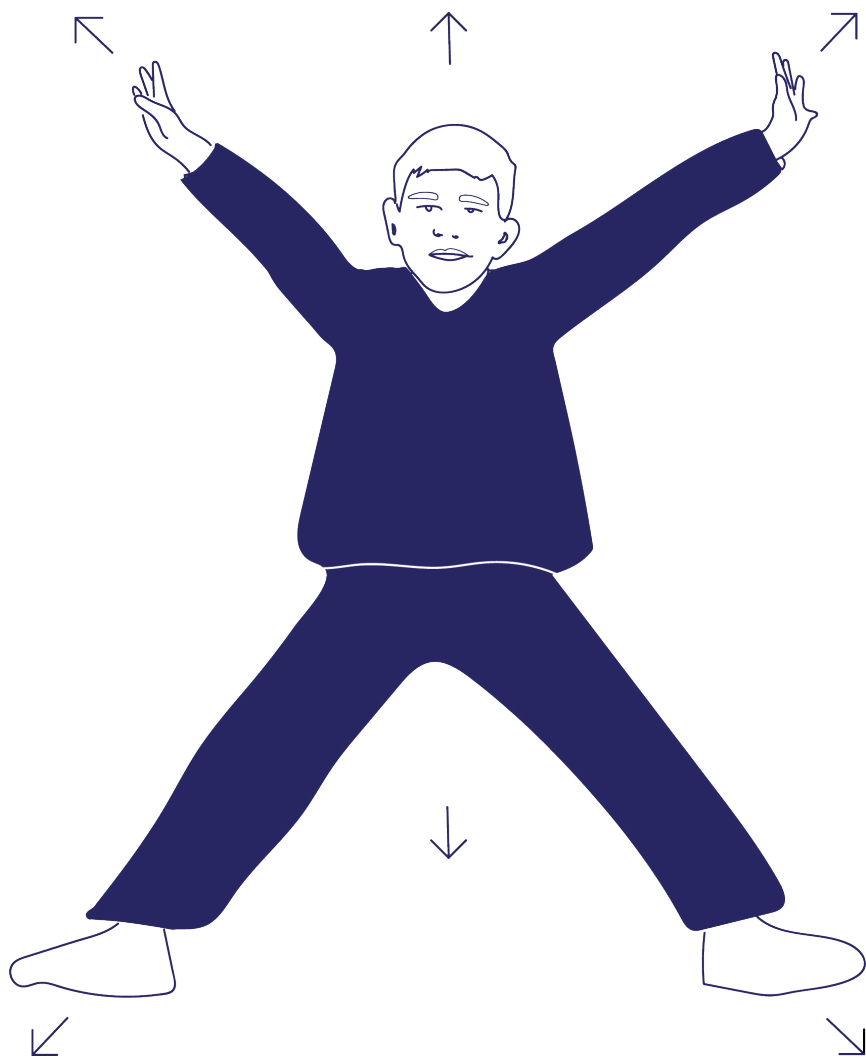
1 ÖNDUN



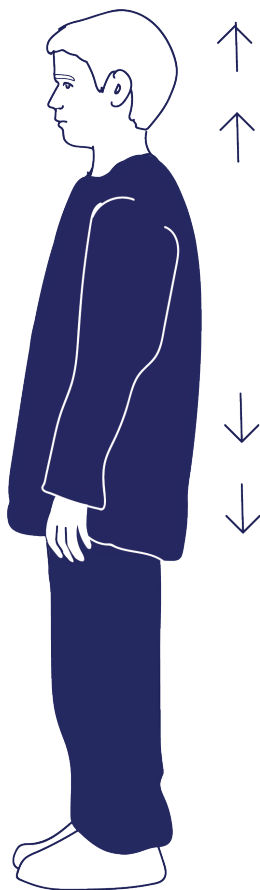
2 SNERTING



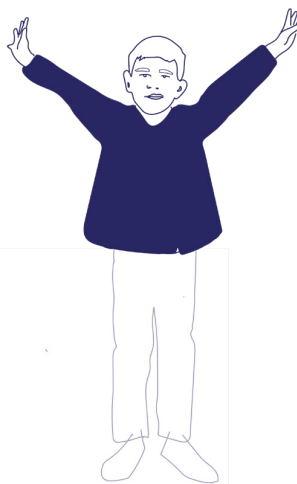
3 AÐ OG FRÁ MIÐJU



**4** HÖFUÐ-RÓFUBEIN



**5** EFRI-NEDRI LÍKAMI



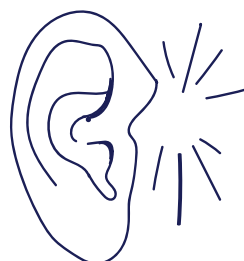
**6** VINSTRI-HÆGRI LÍKAMI



**7** KROSSA MIÐLÍNU



**8** JAFNVÆGI



Í hugardansi er lögð áhersla á einbeitingu og að nemendur séu meðvitaðir um hvert þeir beina athyglinni, hvar fókusinn er. Nemendur geta einbeitt sér að einhverju einu eða dreift athyglinni að fleiri hlutum. Þegar nemendur færa fókusinn á þennan hátt styrkja þeir sjón sína um leið. Kennarinn getur því bætt augnhreyfingum við mynstrin, beðið nemendur til dæmis að hreyfa augun með láréttum hreyfingum eða lóðréttum. Hann getur einnig beðið nemendur að gera stuttan dans með augunum í lokin á hugardansinum þar sem nemendur horfa á ólíka líkamshluta (Gilbert, 2019).

Aldurstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að:

- hita upp líkama og huga.
- auka þekkingu og dýpka skilning á hugardansi.
- auka einbeitingu fyrir áframhaldandi æfingar.
- auka þekkingu og dýpka skilning á mismunandi líkamshlutum og líkamanum sem heild.
- auka leikni í að virkja ólíka líkamshluta í sinn í hverju lagi og tengja þá saman.

## Ýmsar upphitunaræfingar

Eftirfarandi æfingar miða að því að virkja og hita upp allan líkamann og koma blóðflæðinu af stað.



## Að skanna líkamann

Þessa æfingu má nota hvort sem er í upphafi eða lok kennslustundar.

Nemendur finna sér þægilega stöðu í rýminu, liggjandi eða sitjandi. Þeir loka augunum en mega hafa þau opin ef þeir vilja. Nemendur einbeita sér að andardrættinum og anda inn um nefið og út um munninn. Þeir anda djúpt, alveg niður í maga og hlusta á öndunina. Þeir geta hugsað sér að maginn sé eins og blaðra sem verið er að blása í og hleypa úr. Hér er hægt að ljúka æfingunni en einnig má halda áfram og biðja nemendur að taka eftir því hvernig þeim líður í líkamanum, hvort þeir finni fyrir kyrrð í honum, óværd, léttleika eða þyngslum. Það má biðja nemendur að slaka á öxlum og færa athyglina að höfðinu eða hvirflinum. Kennarinn getur síðan nefnt hvern líkamshluta fyrir sig, hvirfil, höfuð, hár, hársvörð, enni, eyru, munn, kjálka, háls, að framan og aftan, viðbein, axlir, upphandlegg, olnboga, úlnlið, fingur, bringubein, brjóstkassa, herðablöð, rifbein, mitti, hryggjarsúlu, mjaðmir, rófubein, rass, læri, hné, sköflunga, ökkla, fætur, hæla, tær og iljar. Hann biður nemendur að vera meðvitaðir um þann líkamshluta sem nefndur er, að taka eftir óþarfa spennu í honum og sleppa henni lausri um leið og andað er. Hann biður nemendur að finna hvernig spennan líður burt og yfirgefur líkamann. Einnig að leyfa þeim hugsunum sem upp kunna að koma að koma og fara en færa athyglina svo aftur að líkamanum. Þegar nemendur hafa slakað á öllum líkamanum á þennan hátt, frá hvirfli til ilja eru þeir beðnir að beina athygli sinni aftur að rýminu, opna augun varlega, hreyfa iljar og tær og svo smám saman fleiri líkamshluta þegar þeir eru tilbúnir til þess.

## Ein heild

Nemendur dreifa sér um rýmið. Kennarinn getur tekið þátt ef hann kys. Nemendur byrja að ganga um rýmið og auka hraðann smám saman þangað til þeir eru farnir að hlaupa. Þeir hægja svo smám saman á sér, skokka, strunsa, ganga og stoppa algjörlega. Nemendur eiga að leitast við að vera samtaka í hraðabreytingunum allan tímann og geta ímyndað sér að þeir séu ein manneskja. Kennarinn getur stjórnað hraðanum með því að nefna tölu frá 0 (stopp) og upp í 10 (hlaup).

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

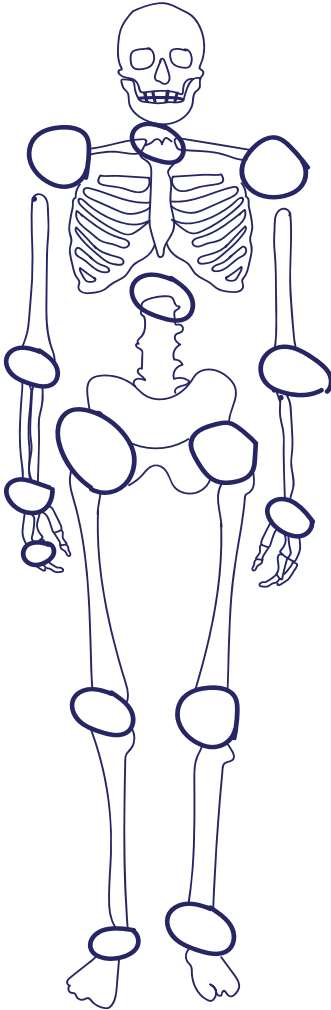
Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- líkamsmeðvitund.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að:

- hita upp.
- auka hlustun og einbeitingu.
- nemendur sjái sig sem hluta af heild.



Aldursstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar  
er að:

- hita upp.
- auka leikni nemenda í að beygja hné og nýta kraft úr gólfinu.

## Liðir

Kennarinn spjallar við nemendur um liði. Hvað eru liðir og hvað gera þeir? Liðirnir gera okkur kleift að hreyfa okkur á mismunandi vegu. Helstu liðir líkamans eru í fingrunum, úlnliðnum, olnbogum, öxlum, hálsi, hrygg, mjöðmum, hnjám og ökklum. Kennarinn biður nemendur að hreyfa hvern lið fyrir sig og hita þá upp. Hægt er að byrja að hreyfa fingur annarrar handar, færa sig síðan í úlnlið, olnboga og öxl og svo framvegis. Nemendur velta fyrir sér hvernig þeir geta hreyft mismunandi liði og hver hreyfigeta hvers þeirra er. Gagnlegt er að biðja nemendur að loka augunum í þessari æfingu. Nemendur dansa síðan frjálst með það í huga að hreyfa alla liði.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar

er að:

- hita upp.
- auka líkamsmeðvitund.

## Hrista sig

Nemendur dreifa sér um rýmið, standa með mjaðmabreidd milli fóta, jafnt í báða fætur og hafa hendur með síðum. Kennarinn biður þá að hugsa um að hafa líkamann afslappaðan, beygja hné og dúa. Hann biður þá líka að hugsa um hvernig þyngd líkamans ferðast í gegnum fætunarnar og niður í gólf. Að nemendur átti sig á tengingunni við gólfið.

Kennarinn getur stýrt æfingunni til að byrja með og beðið nemendur að hrista einn líkamshluta í einu og smám saman fleiri þar til þeir eru farnir að hrista allan líkamann. Byrjað er rólega og hraðinn síðan aukinn þannig að áreynslan verði smám saman meiri. Gagnlegt getur verið að nota tónlist með vaxandi styrk og biðja nemendur að elta hana.



## Manífestó

Með því að gefa nemendum færi á að hafa áhrif á námsumhverfi sitt eru þeir gerðir ábyrgir fyrir því. Ein leið til þess er að nemendur og kennari komi sér saman um reglur sem allur hópurinn getur verið sammála um í upphafi annar. Ef samstaða næst ekki um einhverja reglu er kosið og ef meirihluti nemenda samþykkir er henni haldið. Útbúin er sameiginleg skrifleg yfirlýsing með reglunum sem allir skrifa undir. Reglurnar geta snúist um námsumhverfi, vinnulag og framkomu. Nemendur eru svo minntir á yfirlýsinguna reglulega.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar  
er að:

- gefa nemendum tækifæri til að hafa áhrif á nám sitt og námsumhverfi.
- nemendur sjái sig sem hluta af heild.
- auka hlustun og umburðarlyndi.

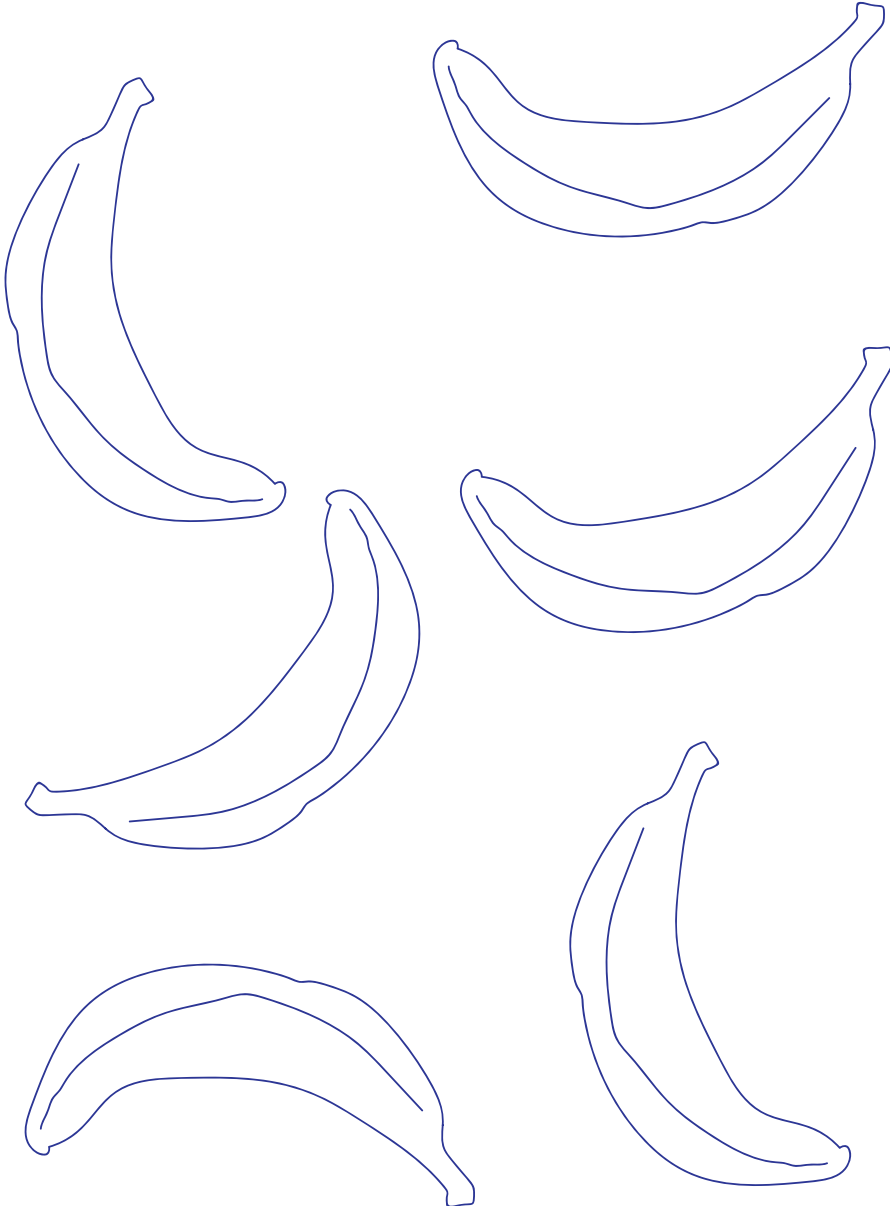


## 2 HÓPLEIKIR

Hópleikir eru góð leið til þess að skapa öruggt og jákvætt andrúmsloft í kennslustund og auka velliðan nemenda. Með því að fá nemendur til að vinna saman í leik má stuðla að auknu trausti og vináttu en jafnframt einbeitingu og hlustun. Hægt er að vinna með hreyfihugtökunum *líkami*, *tími*, *rými* og *afl* í hópleikjum. Kennarinn lagar þá þær æfingar sem tengjast hugtökunum að því sem verið er að vinna með í viðkomandi kennslustund. Gagnlegt getur verið að brjóta upp kennslustundir með hópleikjum endrum og eins til að létta andrúmsloftið. Hér á eftir koma nokkrir flokkar af hópleikjum sem nýtast við ýmsar aðstæður.

## Ísbrjótar

Eftirfarandi leikir nýtast til þess að brjóta ísinn og fá nemendur í gang. Þeir stuðla að samvinnu og ýta undir að nemendur kynnist hver öðrum.



Aldurstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að:

- hafa gaman.
- auka hlustun og einbeitingu.
- hrista hópinn saman.

## Ávaxtakarfan

Kennarinn úthlutar nemendum ávaxtanafni, t.d. appelsínu, banana og mangó, með því að segja nöfnin upphátt. Nemendur sitja á stólum í hring. Passað er upp á að jafnmargir nemendur séu með hvert ávaxtanafn. Einn nemandi er hann. Hann stendur upp, tekur sér stöðu í miðjum hringnum og kallar upp ávaxtanafn, t.d. banana og þá eiga allir sem eru bananar að skipta um stól. Hann getur einnig leikið ávöxtinn. Sá í miðjunni á líka að reyna að ná stól. Sá sem nær ekki stól fer í miðjuna og kallar upp annað ávaxtanafn eða það sama. Hann getur líka kallað ávaxtakarfa og þá eiga allir að skipta um sæti. Ekki má setjast í sama stól og staðið var upp af og ekki í stólinn við hliðina. Kennari getur bætt við þeirri reglu að ekki megi sjást í tennur til þess að gera leikinn enn þá skemmtilegri.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur

Markmið æfingarinnar er að auka:

- jákvæð samskipti.
- hlustun og einbeitingu.
- samkennd í nemendahóp.

## Veðrið

Nemendur sitja á stólum í hring. Einn fer í miðjuna og segir annaðhvort: „Sólin skín á mig þegar ...“, og bætir við einhverju sem honum þykir skemmtilegt, eða „Það rignir á mig þegar ...“ og bætir við einhverju sem honum þykir leiðinlegt. Dæmi: „Sólin skín á mig þegar ég borða ís.“ „Það rignir á mig þegar ég stíg í hundaskít.“ Nemendur sem eru sammála staðhæfingunni standa upp og skipta um stóla. Þannig vinna nemendur með líðan sína. Nemandinn í miðjunni getur einnig kallað (sagt) nafn skólans og þá eiga allir að skipta um stóla. Kennarinn getur líka stjórnað umræðuefni leiksins en það getur verið allt milli himins og jarðar.

## Samvinna og traust

Eftirfarandi leikir eru traustsæfingar sem geta stuðlað að sjálföruggi og samvinnuhæfni nemenda.



Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- jákvæð samskipti.
- samkennd í nemendahóp.

## Bein lína

Nemendur standa í öðrum enda rýmisins og kennarinn beint á móti í hinum endanum. Einn nemandi gengur yfir rýmið með augun lokuð þar til kennarinn hefur tekið á móti honum. Kennarinn tekur utan um axlir nemandans og þá má nemandinn opna augun. Síðan fer næsti nemandi af stað og sá fyrsti tekur á móti honum og þannig koll af kalli þangað til allir nemendurnir eru komnir yfir. Kennarinn gæti þurft að aðstoða yngri nemendur við að taka á móti.

Aldursstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- jákvæð samskipti.
- samkennd í nemendahóp.

## Miðja

Þessi æfing er kjörin fyrir hóp sem þekkist vel innbyrðis.

Nemendur standa þétt saman í hring og horfa inn í hringinn. Einn nemandi stendur í miðjunni með lokuð augu og finnur tengingu í gegnum fæturnar niður í gólf, að öðru leyti er hann afslappaður. Hinir styðja við efri hluta líkama hans, axlir, brjóstkassa og herðablöð. Sá í miðjunni lætur sig falla í ólíkar áttir og hinir grípa hann, bera þyngd hans og ýta honum til baka. Allir nemendur fá að prófa að vera í miðjunni. Gott er að vera ekki of margir í hóp, fimm í mesta lagi.

## Bílferðin



Nemendur dreifa sér um rýmið og ímynda sér að þeir séu bíll. Kennarinn biður þá að finna sér bílstjóra til að keyra bílinn. Helmingurinn af hópnum þarf því að breytast í bílstjóra. Bíllinn er með lokuð augu (eða horfir niður ef hann treystir sér ekki til að loka augunum) og bílstjórinn með opin og stýrir bílnum á ferð sinni um rýmið. Bílstjórinn stendur við hliðina á bílnum og heldur um axlir bílsins til þess að stýra honum. Það er líka hægt að nota merki til að stýra bílnum. Bílstjórinn stendur þá fyrir aftan bílinn og ef hann leggur lófana á herðablöð bílsins á hann að halda áfram (þar er bensíngjöfin). Ef hann snertir vinstri öxlina á bíllinn að fara til vinstri og ef hann snertir hægri öxlina á hann að fara til hægri. Ef bílstjórinn leggur lófana á báðar axlir bílsins á hann að stoppa. Bílstjórinn getur leyft bílnum að „taka myndir“, þ.e. opna og loka augunum á ákveðnum stöðum í rýminu. Þegar bíllinn hefur vanist því að hafa augun lokuð má auka hraðann og bíltúrinn getur hafist fyrir alvöru.

Bílstjórinn getur einnig „lagt“ bílnum, fundið sér annan stað í rýminu og kallað á bílinn sinn (hann man ekki hvar hann lagði honum). Hann má einungis nota nafn nemandans sem er hans bíll og orðin: áfram og stopp. Síðan er skipt um hlutverk og leikurinn endurtekinn.

Hægt er að bæta við farþega eða farþegum sem einnig hafa lokuð augu og þannig myndast halarófa. Bíllinn er fremstur, svo kemur bílstjórinn og því næst farþeginn eða farþegarnir. Hægt er að búa til strætó í lokin. Þá eru allir nemendur með. Strætó er fremstur, með lokuð augu, bílstjórinn næstur með opin og allir aðrir eru farþegar með lokuð augu. Það væri hægt að nýta önnur farartæki, flugvél, lest, mótorhjól o.s.frv. Nemendur gætu einnig unnið í hópum og skapað sitt eigið farartæki og skapað leiðir til þess að stjórna því.

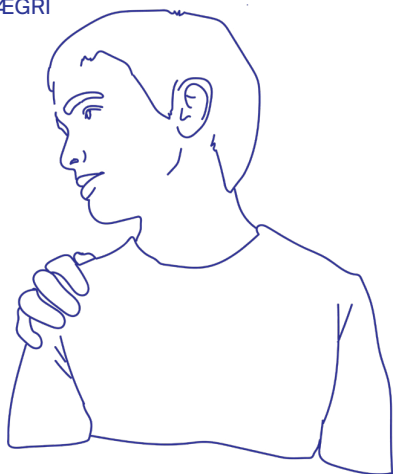
Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

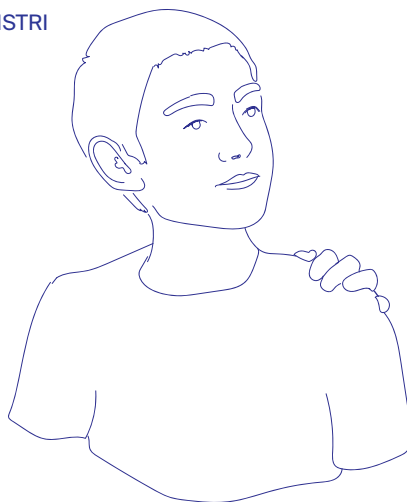
- jákvæð samskipti.
- samkennd í nemendahóp.

HVERNIG Á AÐ STÝRA BÍLNUM:

HÆGRI



VINSTRI



STOPP



ÁFRAM



## Hnútur

Nemendur standa þétt saman með lokuð augu. Kennarinn biður þá að leiða einhvern með hægri hendi og síðan þeirri vinstri. Hann passar upp á að allir nemendur leiðist. Þeir opna síðan augun og eiga að leysa úr þeirri flækju sem hefur myndast án þess að sleppa takinu. Þeir halda áfram þar til hringur hefur myndast. Stundum myndast fleiri hringir og misstórir. Nemendur geta snúið ýmist með bakið inn eða út úr hringum.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- jákvæð samskipti.

## Listamaðurinn

Nemendur vinna þrír og þrír saman í hóp. Einn er hlutur (fyrirmynd) annar er leir og sá þriðji er listamaður. Hluturinn kemur sér fyrir í stöðu að eigin vali fyrir aftan leirinn þannig að leirinn sjái hann ekki. Listamaðurinn stendur fyrir framan leirinn. Listamaðurinn mótar leirinn þannig að hann líti alveg eins út og hluturinn (fyrirmyndin). Hann gerir það með því að segja honum til, án þess að snerta, líkt og hann sé að stýra strengjabrúðu. Önnur útfærsla af leiknum getur verið að listamaðurinn móti leirinn með höndunum. Leikinn má líka útfæra þannig að tveir vinni saman sem listamaður og leir. Listamaðurinn fær þá frjálsar hendur til þess að móta leirinn að vild. Síðan mætti bjóða nemendum á sýningu á einni og einni leirmynd og til þess að spjalla við listamanninn.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.
- jákvæð samskipti.

## Umbreyting

Nemendum er skipt í jafn stóra hópa. Kennarinn hefur útbúið spjöld með myndum eða nöfnum á ýmsum hlutum og/eða dýrum, t.d. buxur, kertastjaki, skjaldbaka, hestur. Hann getur líka útbúið spjöld sem tengjast því þema sem nemendur eru að vinna með, t.d. þyngd, stærð, líkamshlutar. Einn hópur í einu dregur spjald og fær 5–10 sekúndur til þess að breytast í það sem stendur á spjaldinu. Allir í hópnum verða að snertast og mynda hlutinn/dýrið í sameiningu. Hinir hóparnir giska á hvað verið var að túlka og fá stig fyrir rétt svar. Sá hópur sem fær flest stig vinnur. Spjöldin má einnig nýta í látbragðsleik þar sem nemendur skiptast á að draga spjald og leika það sem er á því.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.



Aldursstig:  
8.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- hlustun og einbeitingu.
- jákvæð samskipti.
- sjálfstraust nemenda.
- leikni nemenda í að dansa frjálst og hreyfa sig út frá sjálfum sér.

## Sóló-dansarinn, skugginn og danshöfundurinn

Í spuna eru dansspor búin til á staðnum án undirbúnings og þar ræður hvatvísi för. Spuni þjálfar nemendur í að vera ekki hræddir við að gera mistök og getur aukið sjálförýggi þeirra.

Nemendur skapa dansverk með því að nota spuna. Þeir vinna þrír og þrír saman í hóp, hver með sitt hlutverk sem eru þessi: *Sóló-dansari* dansar frjálst. *Skuggi* hermir eftir hreyfingum sóló-dansarans eða kemur við hann og sóló-dansarinn ræður hvort hann bregst við snertingunni eða ekki (e: *impulse*). *Danshöfundur* sér til þess að dansverkið gangi upp. Hann gerir athugasemdir við sóló-dansinn en hugar einnig að sviðsetningu, tónlist, myndbyggingu og boðskap verksins. Auk þess gefur hann dansaranum fyrir-mæli, ákveðin hugtök til að vinna með eða reglur til að fylgja í spuna (e: *scores*). Dansverkið er endurtekið nokkrum sinnum þangað til sóló-dansarinn og danshöfundurinn eru sáttir við útkomuna. Síðan er skipt um hlutverk þar til allir hafa prófað þau öll. Hægt er að bæta við þessa æfingu með því að skapa myndbandsverk út frá dansverkunum þremur. Æfingin er góð leið til að vinna með hreyfihugtök: *líkami*, *rými*, *tími* og *afl* og skerpa skilning nemenda á hvað í þeim felst. Danshöfundurinn getur t.d. beðið sóló-dansarann og skuggann að nýta hugtök in í danssköpuninni og kennarinn getur beðið hópana að vinna út frá ákveðnu hreyfihugtaki.



## Einbeiting og hlustun

Eftirfarandi æfingar miða að því að efla einbeitingu og hlustun í dansnáminu.



Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- sjálfstraust nemenda.

## Hringurinn

Nemendur standa grafkyrrir í hring. Þeir eiga að herma eftir öllum hreyfingum sem þeir sjá hjá öðrum nemendum, alveg sama hve litlum. Enginn getur staðið alveg kyrr í raun og veru, allir þurfa að minnsta kosti að anda og blikka augum. Nemendur einbeita sér að því að taka eftir öllum þínulitlum hreyfingum sem eiga sér stað. Fljótlega fara þeir að taka eftir fleiri hreyfingum sem síðan verða stærri og meiri eftir því sem fleiri fara að hreyfa sig. Ef nemendur hlusta vel heyrast jafnvel hljóð sem þeir geta hermt eftir og við það magnast þau.

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.

## Töfrakoffortið



Nemendur standa í hring og ímyndað töfrakoffort er staðsett í miðju hringsins og í því eru allir hlutir sem hægt er að hugsa sér. Kennarinn getur einnig ákveðið sérstakt þema fyrir hlutina sem finnast í koffortinu, t.d. náttúran, sveitin, kennslustofan. Einn nemandi í einu sækir hlut úr koffortinu og leikur hlutinn með því að sýna rétt hlutverk hans. Dæmi: Nemandi ákveður að draga bolta úr koffortinu. Hann gæti t.d. driplað boltanum eða haldið á lofti. Aðrir nemendur giska á hver hluturinn er. Nemandinn réttir svo næsta nemanda hlutinn sem setur hann í koffortið og nær sér í annan hlut sem honum finnst áhugaverður.

Kennarinn getur einnig nýtt töfrakoffortið í spuna. Hver og einn dregur þá hlut úr koffortinu og allir breytast í þann hlut. Ef hluturinn er fjöður þá breytast allir nemendur í fjöður með því að hreyfa sig eins og þeir ímynda sér að fjöður hreyfist. Hægt er að nota hreyfihugtökin í þessum leik t.d. þyngd þar sem nemendur leika misþunga hluti (bls. 77).

## Töfrapokinn



Þessi æfing er lík *Töfrakoffortinu*. Nemendur standa í hring og í miðjum hringnum er ímyndaður töfrapoki. Einn nemandi í einu dregur ímyndaðan hlut úr pokanum og notar hann á „réttan hátt“ til þess að samnemendur átti sig á hver hluturinn er. Hann réttir hlutinn svo til næsta nemanda í hringnum sem finnur annað hlutverk fyrir hann. Ef það er bolli t.d. verða nemendur að finna honum annað hlutverk en það að vera hlutur til þess að drekka úr. Sá nemandi skilar hlutnum og finnur annan hlut í pokanum, notar hann á „réttan hátt“, réttir þeim næsta sem finnur honum annað hlutverk og svo koll af kolli þar til allir í hringnum eru búnir að gera.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.



Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- leikni nemenda í að dansa frjálst og hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- samvinnu nemenda.
- jákvæð samskipti.

## Halarófan

Nemendur vinna þrjú til fjórir saman. Þeir standa í röð með jöfnu bili á milli sín. Sá sem er fremstur gerir hreyfingar eftir eigin höfði og hinir herma eftir. Þegar kennarinn klappar eða stoppar tónlistina fer sá sem er fremstur aftast og sá sem var annar tekur við stjórninni.

## Klapp – Ping!



Nemendur vinna tveir og tveir saman. Þeir standa hvor á móti öðrum með bil á milli sín. Þeir byrja að klappa á lærin og setja svo hendurnar beint upp í loft eða báðar hendur til hægri eða vinstri. Þeir endurtaka þessar hreyfingar sitt á hvað. Ef nemendur velja sömu hlið eða fara með hendurnar beint upp í loft á sama tíma þá eiga þeir að klappa á lærin og gefa hvor öðrum fimmu og segja: „PING!“ Þeir halda síðan strax áfram. Grunnsporið er: klapp á lærin, hendurnar annaðhvort beint upp eða til hliðar (hægri eða vinstri), aftur klapp á lærin o.s.frv. Einungis ef hendurnar fara í sömu átt gefa þeir hvor öðrum fimmu og segja PING.

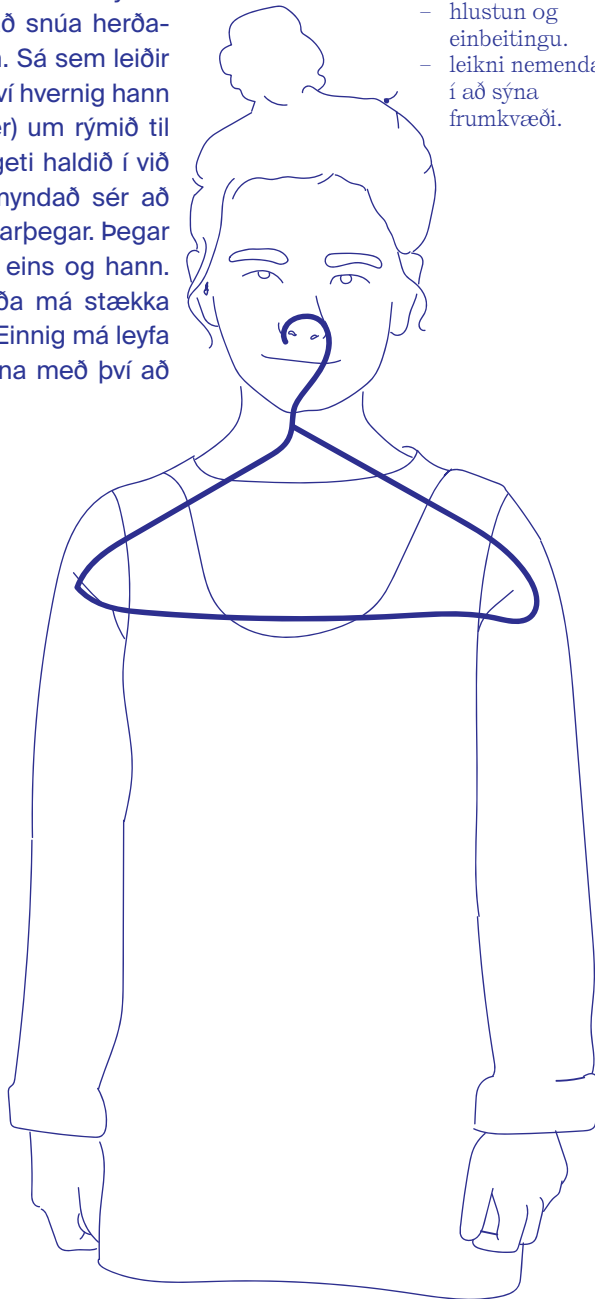
## Herðatré

Nemendum er skipt í þriggja til fjögurra manna hópa. Einn leiðir hópinn með því að ganga hægt um rýmið en það er eina hreyfingin sem hópurinn gerir. Höfuðið og herðarnar mynda herðatré. Allir í hópnum þurfa að snúa herðatrénu í sömu átt og stjórnandinn. Sá sem leiðir þarf að vera nokkuð ákveðinn í því hvernig hann hreyfir sig (í hvaða áttir hann fer) um rýmið til þess að þeir sem á eftir fylgja geti haldið í við hann. Einnig geta nemendur ímyndað sér að stjórnandinn sé bíll og hinir séu farþegar. Þegar bíllinn beygir þurfa allir að snúa eins og hann. Eftir að allir hafa prófað að leiða má stækka hópinn, þannig að allir taki þátt. Einnig má leyfa hverjum sem vill að taka stjórnina með því að ganga fram fyrir hópinn.

Aldurstig:  
8.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- leikni nemenda í að sýna frumkvæði.



Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.
- taktvísi.

## Sendiboðinn

Allur hópurinn stendur í hring ásamt kennaranum. Kennarinn byrjar að gera einhverja hreyfingu og sendir hana áfram með því að mynda augnsamband við þann sem stendur við hliðina á honum og kinkar kolli. Kennarinn heldur áfram að gera hreyfinguna. Sá sem tók við henni endurtekur hreyfinguna einnig í sífellu og sendir hana áfram á sama hátt og þannig koll af kolli þar til allir endurtaka hreyfinguna í sífellu. Kennarinn skiptir um hreyfingu þegar honum finnst henta og lætur hana ganga en nemendur breyta ekki um hreyfingu fyrr en nýja hreyfingin er komin til þeirra á sama hátt og sú fyrri.

Þessa æfingu er einnig hægt að nota til að vinna með takt. Þá er gott að allir sitji á stólum í þéttum hring, axlir mega snertast. Kennarinn byrjar að slá takt á lærin og sendir hann áfram til næsta manns með því að snúa sér að honum, mynda augnsamband og kinka kolli. Hann getur einnig beðið nemendur að ákveða taktinn.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.

## Hvísleikur

Nemendur standa í röð og snúa allir fram. Sá sem er aftast gerir eina hreyfingu og þegar hann er tilbúinn potar hann í þann sem stendur fyrir framan hann, sá snýr sér við og líkir eftir hreyfingunni. Hann snýr sér við og potar í þann sem er fyrir framan hann og sendir hreyfinguna áfram. Svona gengur þetta koll af kolli. Hægt er að sjá hvernig hreyfingin tekur breytingum eftir því sem á líður. Þegar hreyfingin er komin fremst í röðina sýnir aftasti nemandinn hvernig hreyfingin leit út í upphafi.

## Stoppdans með og án orða



Nemendur dansa frjálst við tónlist. Þegar kennarinn stoppar tónlistina eiga nemendur að frjósa. Sá sem hreyfir sig dettur yfirleitt út en það er kennarans að ákveða það. Kennarinn getur einnig látið nemendur vinna með ákveðin hreyfihugtök t.d. þyngd með því að dansa orð, eins og múrsteinn, flæði, fill og vindur.

Til að gera stoppdansinn flóknari er hægt að bæta við reglum. Í fyrsta skiptið þegar kennarinn stoppar tónlistina eiga nemendur að frjósa eins og myndastyttur. Sá sem er síðastur dettur úr. Í annað skiptið sem kennarinn stoppar tónlistina eiga nemendur að setjast á rassinn (setudans). Það gildir sama regla, sá sem er síðastur dettur út. Í þriðja skiptið sem kennarinn stoppar tónlistina nefnir hann tölu og nemendur eiga að mynda hópa eftir tölunni (töludansinn). Þeir sem ná ekki að mynda hópa úr þeirri stærð sem kennarinn er að biðja um detta út. Þessi röðun (stoppdans, setudans og töludans) helst út allan leikinn en með þessu verða nemendur fljótari að detta út. Kennarinn getur einnig látið nemendur vinna með hreyfihugtökin í þessari útfærslu.

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- snerpu og viðbrögð nemenda.
- leikni nemenda í að dansa frjálst og hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- leikni nemenda að uppgötva ólíka eiginleika hreyfinga.

## Keðja

Nemendur standa í hring. Einn byrjar að gera hreyfingu, næsti tekur við og hermir eftir þeirri hreyfingu en bætir svo við annarri. Svona gengur þetta koll af kalli. Alltaf verður að byrja á fyrstu hreyfingunni. Þetta er til dæmis góð leið fyrir nemendur að semja saman dans.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.
- leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.



Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- skapandi hugsun.
- sjálfstraust nemenda.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- skapandi hugsun.
- leikni nemenda í að hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- leikni nemenda í að nota rödd í samspili við hreyfingu.

## Sögustund með hreyfingu

Nemendur eru tveir til þrír saman í hóp. Nemendur skapa sögu í gegnum hreyfingar. Einn byrjar að hreyfa sig (dansar frjálst) og sá sem er á eftir honum í röðinni klappar á öxl hans þegar hann vill taka við. Sá sem dansar verður því að frjósa í þeirri stöðu sem hann er í til þess að hinn geti klárað hreyfingu hans. Síðan heldur hann áfram og dansar frjálst þangað til næsti klappar á öxl hans. Svona gengur sagan áfram. Mikilvægt er að nemendur hreyfi sig ekki of hratt til að samnemendur hafi tækifæri til að hoppa inn í og taka við.

Hægt er að skipta hópnum í tvennt, áhorfendur og dansara. Áhorfendur segja frá því hvað þeir sáu og um hvað sagan var. Einnig er hægt að byrja æfinguna með því að nemendur skapi sína eigin sögu með orðum og endurgeri hana með hreyfingum (til þess að nemendur fái innblástur fyrir hreyfingunum).

## Bergmál

Nemendur standa í hring. Einn nemandi stendur í miðju hringsins og dansar frjálst. Hinir í hópnum skapa hljóð sem þeim þykir passa við hreyfingarnar. Hljóðið er eins og bergmál hreyfingarinnar. Nemendur geta líka unnið í pörum. Líka hægt að skipta um hlutverk þar sem annar framkvæmir hljóðið og hinn dansar til að tjá hljóðið með hreyfingum sínum.

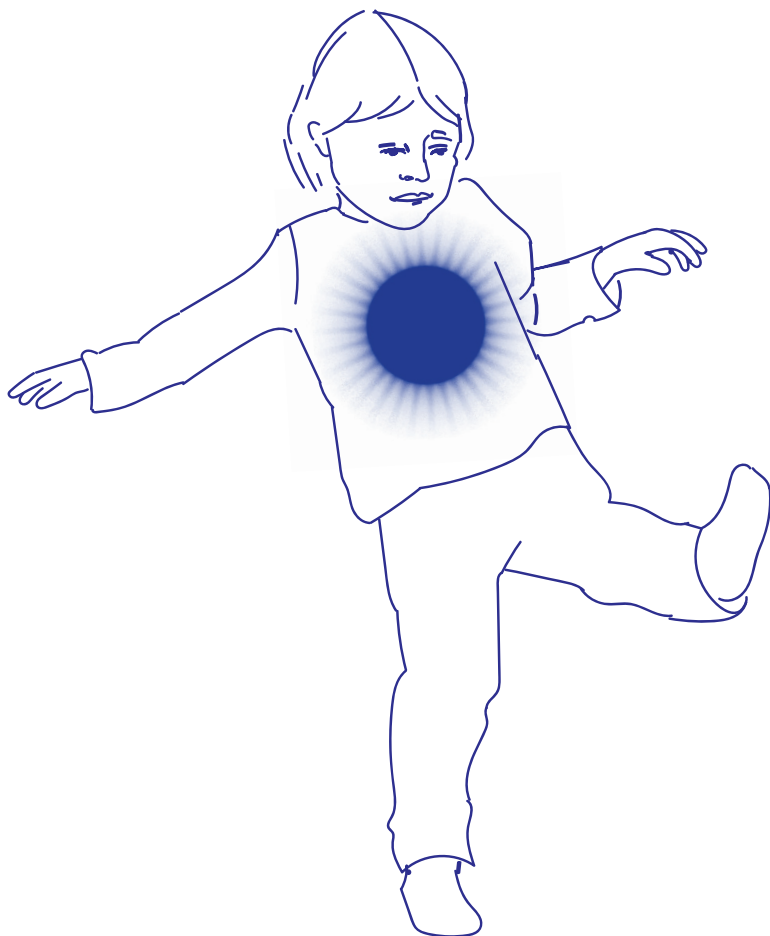
## 3 LÍKAMINN

Kaflinn *Líkaminn* leggur áherslu á sjálfan líkamann og hvað hann gerir. Líkaminn er verkfæri okkar til þess að tjá okkur og hafa samskipti í gegnum hreyfingu. Hægt er að skipta hreyfihugtakinu líkama í fjóra undirkafla. Þeir eru *líkamshlutar, jafnvægi, form og tengsl*.

## Líkamshlutar

Líkami okkar skiptist í marga *líkamsparta*. Í þessum kafla kynnst nemendur ólíkum líkamshlutum og verða meðvitaðari um hreyfimyndur þeirra.





## Ljósboltinn

Nemendur ímynda sér ljósbolta sem ferðast á milli líkamshluta þeirra. Kennarinn leiðir för boltans en nemendur loka augunum og reyna að ímynda sér boltann og hreyfingu hans. Kennarinn getur líka leyft nemendum að ákveða ferð boltans en beðið þá um að nefna upphafsstað og endastað. Boltinn ferðast um allan líkamann áður en hann kemst á endastað. Nemendur geta líka unnið tveir og tveir saman og annar bent á ferðalag boltans (í líkama hins).

Kennarinn getur einnig beðið nemendur um að vinna alla saman. Nemendur kasta/sparka boltanum sín á milli (með því að nýta rýmið). Boltinn má ekki detta í gólfið og kennarinn getur talað um ólíka stærð og þyngd boltans og jafnvel bætt fleiri boltum við.

Hægt er að útfæra æfinguna á flóknari hátt fyrir eldri nemendur en þá ferðast boltinn um innra rými nemandans, á milli líffæra og liða.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar

er að auka:

- líkamsmeðvitund.
- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- notkun ímyndunarafstsins.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- leikni nemenda í að dansa frjálst innan ákveðins ramma.
- líkamsmeðvitund.
- samvinnu nemenda.

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- snerpu og viðbrögð nemenda.

## Líkamspartadansinn

Nemendur finna sér stað í rýminu. Kennarinn nefnir líkamshluta og nemendur eiga eingöngu að hreyfa þann hluta. Kennarinn nefnir annan líkamshluta þegar hann stoppar tónlistina o.s.frv.

Til þess að bæta við æfinguna og gera hana lengri getur kennarinn t.d. sagt að allir eigi að hreyfa vinstri hönd en síðan ætli allir að finna aðra vinstri hönd til þess að dansa við þannig að nemendur fái tækifæri til þess að dansa saman. Þá er kominn handardans. Kennarinn nefnir ýmsa aðra líkamshluta sem einnig er hægt að dansa með öðrum, t.d. bakdansinn. Nemendur eru þá farnir að hreyfa fleiri líkamshluta en leggja áherslu á þann líkamspart sem kennarinn talar um hverju sinni. Nemendur fá að dansa frekar frjálst en fylgja samt sem áður skýrum spunaramma.

## Skógarhöggismaðurinn



Æfingin er í grunninn eltingarleikur þar sem einn nemandi byrjar að vera hann og er kallaður skógarhöggismaðurinn. Hann fær tvær mínútur til þess að ná sem flestum. Aðrir í bekknum eru hlaupandi tré. Skógarhöggismaðurinn á að reyna höggva eins margar greinar og rætur og hann getur. Þess vegna getur hann náð sama nemanda (tré) oftari en einu sinni. Ef skógarhöggismaðurinn nær t.d. að klukka einhvern í fótinn getur sá ekki hreyft fótinn, heldur þarf að hoppa á öðrum fæti. Ekki er hægt að hreyfa þann líkamspart sem er klukkaður. Þegar tíminn er liðinn er hægt að telja hversu mörg klukk skógarhöggismaðurinn náði (telja stigin), áður en einhver annar fær að vera hann. Dæmi: Ef það er búið að klukka báða fætur hjá nemanda getur hann notað hendurnar til þess að yta sér áfram.

## Jósep segir!

Kennarinn getur byrjað að vera Jósep. Nemendur eiga að gera það sem kennarinn biður um ef hann segir „Jósep segir“ á undan sögn. Dæmi: „Jósep segir hristið hendurnar (nemendur hrista hendurnar). Jósep segir hoppið á öðrum fæti. Jósep segir stoppa. Jósep segir snúðu þér í hringi. Jósep segir sveiflið höndum og fótum um rýmið. Hlauptu“. Ef einhver hleypur þarf sá hinn sami að frjósa í 10 sekúndur en má síðan byrja aftur.

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- skilning nemenda á hreyfmyndum ólíkra líkamsparta.

## Vélin (Uppfinningamaðurinn)

Nemendur eru uppfinningamenn sem búa til vél í sameiningu. Einn nemandi byrjar og tekur sér stöðu í rýminu. Hann hreyfir einn líkamspart og gefur frá sér hljóð. Hann endurtekur hreyfinguna og hljóðið í sífellu. Fleiri nemendur bætast við og gera aðra hreyfingu og hljóð. Nemendur standa þétt hver við annan eða jafnvel snertast til að öðlast heildarmynd af vélinni. Hægt er að skipta hópnum í tvennt og leyfa helmingnum að horfa á og giska á hvers konar vél samnemendur þeirra hafa skapað.

Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafþvöngsins.
- sjálfstraust nemenda.
- leikni nemenda í að nota rödd í samspili við hreyfingu.

## Líkamspartur leiðir hreyfingu

Kennarinn stýrir æfingunni. Hann nefnir ólíka líkamsparta. Nemendur hreyfa sig út frá hverjum líkamspart en hreyfingin byrjar þar og restin af líkamanum fylgir svo með. Nemandinn getur því ferðast um rýmið. Dæmi: Hægri hönd leiðir hreyfinguna. Nemandinn byrjar því að hreyfa hægri hendina sem leiðir hreyfinguna og síðan fylgir allur líkaminn með.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að virkja ólíka líkamshluta.
- skilning nemenda á hvar hreyfingin byrjar.

## Jafnvægi

Við höldum *jafnvægi* þegar við stöndum í báða fætur en líka þegar við stöndum á öðrum fæti. Það þarf að passa að spenna vöðvana því annars er hættu á því að verða óstöðugur og hægt að missa jafnvægið (ójafnvægi). Jafnvægiskerfið í innra eyranu gerir okkur kleift að standa, hlaupa, ganga og hreyfa okkur án þess að detta.

Nemendur geta ímyndað sér að þeir séu tré með rætur (fætur) sem stingast langt ofan í jörðina (gólfið) og laufblöðin og greinarnar (efri líkaminn) rísa hátt upp í himin til þess að ná betra jafnvægi. Einnig er gagnlegt fyrir kennarann að sýna nemendum jógastellingar (t.d. tréð) sem krefjast jafnvægis til þess að fá nemendur til að prófa og átta sig á hvað jafnvægi merkir. Jafnframt er sniðugt fyrir kennarann að hafa meðferðis grjónapoka til þess að æfa jafnvægi. Hann getur látið nemendur fara ólíkar leiðir um rýmið með grjónapoka á höfðinu.

*Ójafnvægi* (e: *off-balance*) er þegar við náum ekki að halda jafnvægi og erum óstöðug. Það endar oftast með falli. Þá er mikilvægt að grípa fallið með mjúkum líkamshlutum eins og rass og læri. Einnig að leyfa höndunum að taka við fallinu til þess að mýkja það.



JAFNVÆGI



Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að:

- hita upp.
- auka leikni nemenda í að halda jafnvægi.
- auka jákvæð samskipti.
- auka skilning nemenda á jafnvægi.

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að dreifa þunganum til þess að halda jafnvægi.
- skilning nemenda á jafnvægi.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á ójafnvægi (e: *off-balance*).
- leikni nemenda í að komast niður og upp frá gólfinu.

## Að halda jafnvægi

Kennarinn biður nemendur að hreyfa sig í rýminu (t.d. hlaupa, valhoppa) og þegar hann klappar eiga nemendur að halda jafnvægi á öðrum fæti (frjósa). Kennarinn klappar aftur og nemendur halda þá áfram að hreyfa sig í rýminu. Kennarinn nefnir alltaf ólíka líkamsparta til þess að halda jafnvægi. Hægt er að bæta við að nemendur haldi jafnvægi með félaga t.d. halda báðir jafnvægi á öðrum fæti, en snertast.

## Jafnvægi með ólíkum líkamspörtum

Kennarinn hrópar tölu og nemendur eiga að halda jafnvægi með tilteknum fjölda líkamsparta. Dæmi: Kennarinn hrópar þír! Nemendur geta t.d. haft báða fætur og aðra höndina í gólfinu. Nemendur halda stellingunni í 10 sekúndur. Kennarinn telur. Kennarinn getur einnig beðið nemendur að athuga hvort þeir geti hreyft sig í þessari stellingu.

## Ójafnvægi

Nemendur hreyfa sig um rýmið. Þegar kennarinn klappar þá eiga nemendur að halda jafnvægi. Þeir reyna að halda jafnvæginu eins lengi og þeir geta. Þegar þeir fara að finna fyrir ójafnvægi, sem veldur því að þeir detta/falla í gólfið, verða þeir að vera tilbúnir að taka á móti sér í fallinu. Það getur verið gagnlegt fyrir nemendur að anda inn þegar þeir taka sér stöðu og og anda út þegar þeir falla í gólfið. Kennarinn verður að sýna nemendum hvernig þeir eiga að taka á móti sér þegar þeir falla í gólfið, eins hvernig þeir standa upp aftur.

## Jafnvægi og ójafnvægi

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Nemendur skapa saman dans sem ferðast yfir gólfið. Dansinn inniheldur að minnsta kosti tvær tegundir af jafnvægi og tvær um ójafnvægi. Nemendur sýna afraksturinn ásamt því að kenna samnemendum hann ef tími gefst. Kennarinn getur líka lagt áherslu á flæði milli hreyfinga.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ójafnvægi og jafnvægi.
- leikni nemenda í að nýta sér jafnvægi og ójafnvægi í sköpun.
- samvinnu nemenda.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.

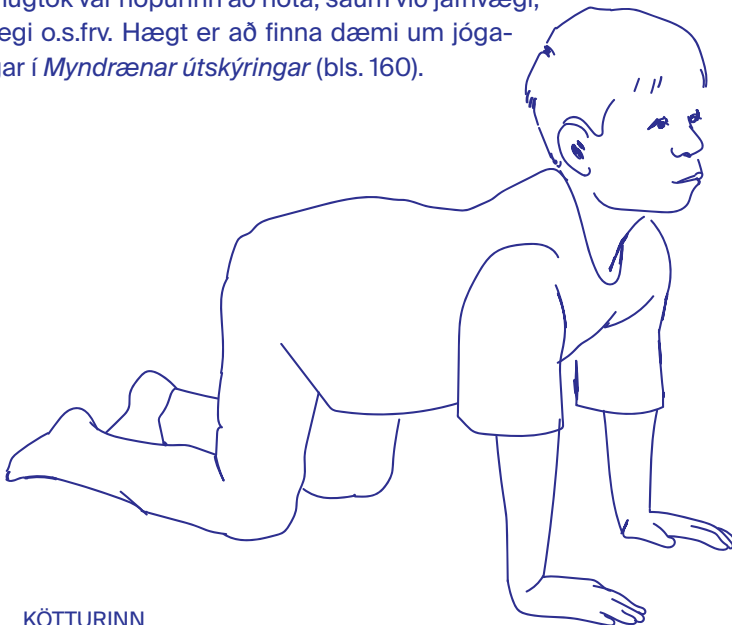
## Jógastellingar

Kennarinn hefur útbúið jógapjöld með jafnvægisstillingum. Nemendur fá fjögur til fimm pjöld á hóp en nemendur vinna saman þrír til fjórir. Þeir ákveða í hvaða röð jógastillingarnar eiga að vera og hvað gerist á milli þeirra svo úr verði dans. Einnig er hægt að vinna með fyrir fram ákveðin hreyfihugtök til þess að aðstoða nemendur við að skapa hreyfingar á milli stellinga. Nemendur geta líka unnið með ójafnvægi. Þeir sýna hver öðrum afraksturinn og nota uppbyggilega gagnrýni til að segja frá því sem þeir sáu, t.d. hvaða hugtök var hópurinn að nota, sáum við jafnvægi, ójafnvægi o.s.frv. Hægt er að finna dæmi um jógastillingar í *Myndrænar útskýringar* (bls. 160).

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- skilning nemenda á jafnvægi út frá eigin sköpun.
- leikni nemenda að tjá sig.



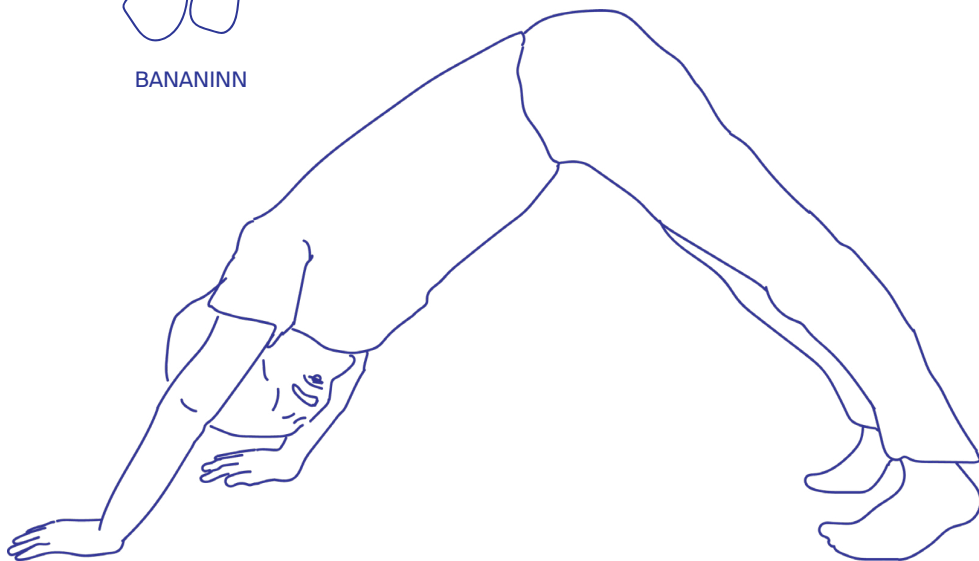
KÖTTURINN



BANANINN



FIÐRILDÍÐ

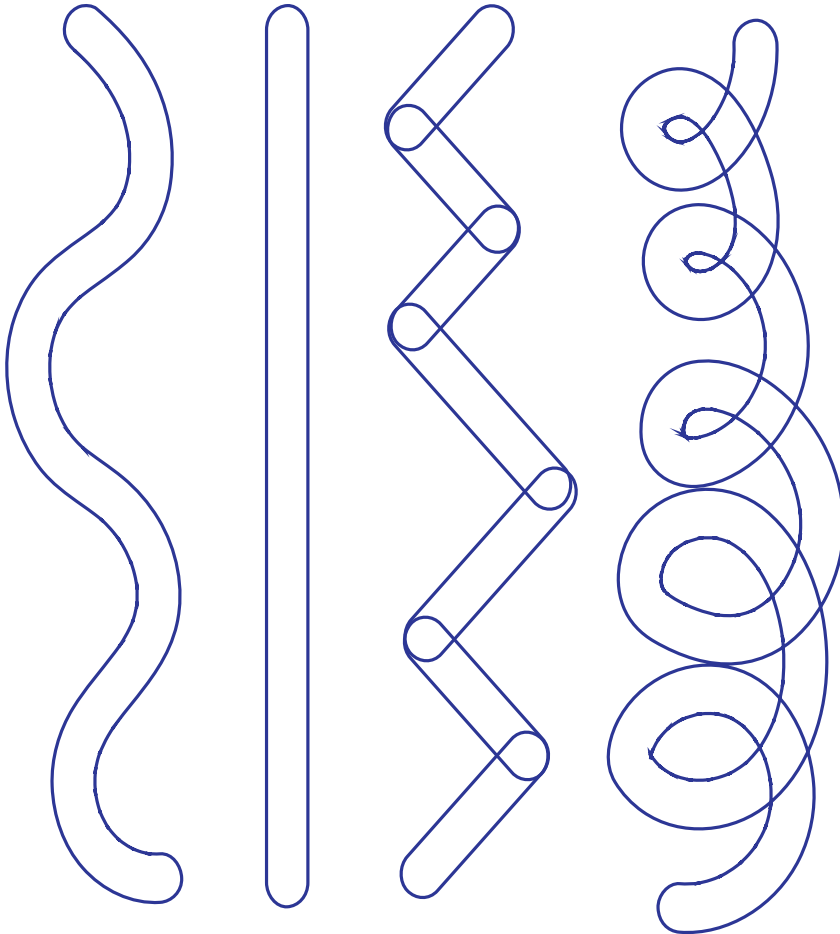


HUNDURINN

## Form

Við getum myndað ýmiss konar form með líkama okkar. Við getum til dæmis gert *bognar*, *beinar*, *hvassar* og jafnvel *spírallega* hreyfingar eða stellingar.

Kennarinn getur haft það í huga með yngsta og jafnvel miðstigið að hafa meðferðis leir. Hann getur leyft nemendum að móta ýmiss konar form úr leirnum ásamt því að líkamna formin. Nemendur geta þá öðlast betri skilning á ólíkum hugtökum forms.



Aldursstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda að skapa ólík form með líkamanum.
- leikni nemenda að tjá sig.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunaraflsins.

Aldursstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda að skapa ólík form með líkamanum.
- leikni nemenda að tjá sig.
- leikni nemenda að hreyfa sig frjálst innan ákveðins ramma.

Aldursstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda að skapa ólík form með líkamanum.
- leikni nemenda að hreyfa sig frjálst innan ákveðins ramma.
- leikni nemenda í að skrásetja hreyfingar.

## Safnið

Helmingur nemenda tekur sér stöðu í rýminu og myndar ýmiss konar form með líkama sínum og breytist því í stytur. Kennarinn skoðar stytturnar með hinum helmingnum og nemendur segja frá formum sem þeir sjá. Nemendur herma síðan eftir styttni sem þeim líst vel á og breytast í þær. Þá lifna hinar stytturnar við og verða að safngestum og á sama tíma fá nýju stytturnar að finna sér ný form.

## Bakarinn

Nemendur vinna tveir og tveir saman, annar er bakarinn og hinn er deigið. Í fyrstu umferð gefur kennarinn nemendum ákveðin form til að vinna með en í seinni umferð fá nemendur að velja sjálfir. Bakarinn byrjar alltaf á því að fletja út deigið og mótar síðan köku úr deiginu (notar ákveðin form). Það má vinna með fleiri en eitt form. Kakan getur t.d. verið hundur með beinar og bognar línur. Bakarinn er að taka þátt í bakara-keppni svo það eru prófdómarar (kennari og nemendur) sem ganga um rýmið og spurja bakarana um kökuna sína. Síðan er skipt um hlutverk.

## Bakarinn, deigið og listamaðurinn

Þátttakendur vinna þrír og þrír saman. Einn er bakarinn, annar er deigið og sá þriðji er listamaðurinn. Bakarinn býr til deigið, fletur það út og mótar úr því köku. Listamaðurinn fylgist með ferlinu og skrifar niður uppskriftina og/eða teiknar innihald kökunnar. „Hvers konar kaka er þetta? Dýrakaka? Súkkulaðikaka? Brauðterta?“ o.s.frv. Bakarinn setur kökuna í ofninn ef þess þarf og skreytir hana. Listamaðurinn skrifar niður uppskriftina og teiknar mynd af kökunni til þess að geta sent hana í bæjarblaðið þar sem allir geta dáðst að henni. Síðan er skipt um hlutverk.

## Þríhyrningur

Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur byrja að ganga um rýmið. Kennarinn biður nemendur að velja tvo samnemendur en mega ekki segja hverjir það eru. Kennarinn biður svo nemendur að mynda þríhyrning með félögum sínum tveimur án þeirra vitundar. Þeir mega ekki stoppa heldur þarf þríhyrningurinn alltaf að vera á hreyfingu. Kennarinn biður nemendur að stoppa eftir einhverja stund og þá eiga allir að benda á sinn þríhyrning. Kennarinn getur fengið nemendur til þess að prufa að gera önnur form, t.d. ferhyrning eða tígul.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda að skapa form í almenna rýminu (bls. 83).
- rýmisvitund.
- leikni nemenda í að sjá mynstur.

## Að skapa sameiginlegt form

Kennarinn skiptir nemendum upp í hópa. Þeir dansa allir frjálst þangað til kennarinn stoppar tónlistina og hann kallar upp ákveðið form. Nemendur eiga þá að skapa formið með hópnum sínum. Hægt er að bæta við að nemendur mega ekki ræða sín á milli. Síðan kveikir kennarinn aftur á tónlistinni og nemendur dansa frjálst þangað til hann stoppar aftur og biður nemendur að skapa nýtt form. Dæmi um form: hringur, lína, o.s.frv.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda að skapa ólík form með líkamanum.
- jákvæð samskipti.
- samvinnu nemenda.

## Skapa dans með formum

Nemendur vinna í hópum. Hver hópur dregur þrjú til fimm spjöld sem kennarinn hefur teiknað eða skrifað á ólík form. Nemendur skapa dans með formunum og ráða hvort þau komi fram í hreyfingum eða mynstri dansins. Dæmi um hugtök: bogið, beint, spírall, kassi, hvasst, ská, hringlaga, hnöttótt, þríhyrningur o.s.frv. Nemendur geta einnig teiknað sín eigin form og geta þau verið óregluleg. Hægt er að nýta þau í sköpuninni. Hægt er að finna myndir af ólíkum formum í kaflanum *Myndrænar útskýringar* (bls. 160).

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að nýta sér form í sköpun.
- jákvæð samskipti.
- samvinnu nemenda.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.



BOGIÐ

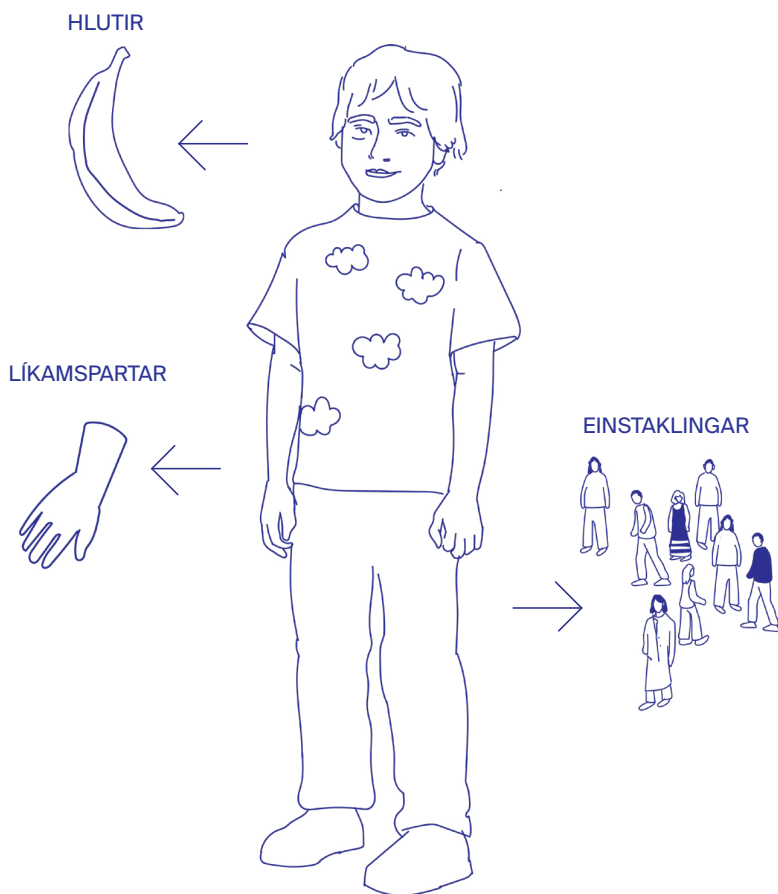
BEINT

SPÍRALL

HVASST

# Tengsl

Í dansi eru mynduð tengsl til dæmis með notkun hluta, milli einstaklinga og með sjálfum sér. Tengsl myndast með snertingu, augnsambandi eða með því að skynja umhverfið í kringum sig (hluti, rými, manneskjur). Gilbert (2015) nefnir nokkur orð sem geta hjálpað að mynda þessi tengsl. Þau eru: *yfir, undir, í kringum, í gegnum, fyrir ofan, fyrir neðan, á milli, við hliðina á, nálægt, fjarlæg, inni, úti, saman, í sundur* o.s.frv. Þegar við myndum tengsl með öðrum er hægt nýta sér hugtök eins og: *speglun, skuggi, andstæða* og *samstilling* (e: *union*).





## Speglun



Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að:

- auka samhæfingu nemenda.
- nemendur sjái sig sem hluta af heild.
- auka leikni nemenda í að hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- auka leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.
- auka rýmisvitund.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að mynda augnsamband.
- samvinnu nemenda.
- jákvæði samskipti.
- leikni nemenda í að hreyfa sig frjálst.
- leikni nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.
- rýmisvitund.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að:

- auka samhæfingu nemenda.
- nemendur sjái sig sem hluta af heild.
- auka leikni nemenda að í að hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- auka leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.
- auka rýmisvitund.

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Þeir byrja sitjandi hvor á móti öðrum. Nemendur eiga að spegla hreyfingar hvor annars, eins og spegilmyndir. Nemendur eru samstilltir. Mikilvægt er að nemendur hreyfi sig hægt. Þeir geta síðan hreyft sig um rýmið en þurfa að vera á varðbergi (skynja rýmið) svo það verði ekki árekstrar. Nemendur skiptast á að stjórna. Líka er hægt að leyfa þeim að stjórna samtímis.

Þessi æfing hentar líka til þess kynna nemendum ólík rými (bls. 82).

## Augnsamband og fjarlægð

Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur ferðast um rýmið og hreyfa sig frjálst. Þeir finna sér félagaga með því að mynda augnsamband. Nemendur halda augnsambandinu og leika sér með fjarlægðina á milli sín. Nemendur geta skipt um félagaga þegar þeir vilja. Þá rjúfa þeir augnsambandið og byrja að hreyfa sig frjálst um rýmið þangað til þeir mynda annað augnsamband með öðrum samnemanda. Nemendur geta líka hreyft sig út frá plönunum þremur (bls. 89). Þessi æfing hentar líka til þess kynna nemendum ólík rými.

## Skugga-Pétur

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Annar þeirra eltir hinn eins og skugga (aftan frá) og hermir eftir hreyfingum hans. Þessi æfing hentar líka til þess kynna nemendum ólík rými.

## Skjöldur og sverð



Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur ferðast um rýmið og kennarinn biður þá að velja tvo samnemendur í hljóði. Þeir verða að ákveða að annar sé skjöldur og hinn sverð. Best er fyrir nemendur að halda sig nálægt skildinum því hann er verndarinn en sverðið er ógnin. Nemendur verða alltaf að vera á hreyfingu. Nemendur reyna að hafa skjöldinn alltaf á milli síns og sverðsins. Hægt er að bæta því við að ef sverðið kemur of nálægt geta nemendur dáið dramatískum dauðdaga. Þeir lifna svo aftur við og mega þá velja sér nýtt sverð og nýjan skjöld.

## Hlutir og tengsl

Kennarinn lætur nemendur fá hluti og kallar svo upp ýmiss konar tengingar, t.d. fyrir neðan, á milli, nálægt, fjarlægð o.s.frv. Nemendur eiga að mynda þessar tengingar með sjálfum sér og hlutum. Nemendur geta líka unnið í pörum og gefa þá hvort öðru fyriræli, ásamt því að skapa dans með hlutum.

Einnig er hægt að nýta þessa æfingu sem spunaverkefni. Nokkrir hlutir eru settir í haug í miðju rýminu og nemendum er skipt í hópa, fjórir til fimm í hverjum hóp. Hver hópur fengi 2–4 mínútur til þess að spinna með hlutina og mynda tengingar. Kennarinn getur síðan stýrt umræðum á milli áhorfenda og dansara.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að:

- nemendur myndi tengsl hver við annan.
- auka rýmisvitund.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á mismunandi tengingum.
- snerpu og viðbrögð nemenda.
- leikni nemenda að beita ólíkum tengingum í sköpun.
- samvinnu nemenda.
- leikni nemenda að tjá sig.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á mismunandi tengingum.
- skilning nemenda á samstæðum og andstæðum.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á mismunandi tengingum.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.
- leikni nemenda í að dansa frjálst og hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- leikni nemenda í að líkja eftir hreyfingum annarra.
- leikni nemenda í að sýna frumkvæði.

## Andstæða/samstæða

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Kennarinn nefnir hugtök sem leggja áherslu á tengsl. Kennarinn getur t.d. sagt *bak í bak* við nemendur og nemendur dansa þá um rýmið bak í bak. Kennarinn getur líka sagt *neðsta og efsta plan* nemendur dansa þá hvor á sínu planinu. Önnur dæmi eru: *saman/sundur, hlið við hlið, nálægt og fjarlægt*.

## Hindrun

Nemendum er skipt til helminga. Annar hópurinn gerir hindranir í rýminu með líkama sínum (býr til landslag). Hinir mynda tengsl við hindranirnar (fara undir, yfir, á milli, o.s.frv.) en geta einnig nýtt snertingu, augnsamband og skynjun við til þess að mynda tengsl við þær.

## Fiskitorfan

*Fiskitorfan* er flóknari útgáfa af *Halarófunni* (bls. 48). Nemendur standa þétt saman og sá sem er fremstur byrjar að hreyfa sig hægt. Mikilvægt er að hann hreyfi sig það hægt að hópurinn geti hermt eftir hreyfingum hans nánast um leið og hann hreyfir sig. Nemendur reyna að vera samstilltir. Nemendur skiptast á að vera fremstir. Hægt er líka að skipta um stjórnanda þegar sá fremsti tekur nýja stefnu í rýminu en þá er hann ekki lengur fremstur. Hópurinn getur líka sundrast í fleiri hópa ef það eru fleiri sem taka stjórnina og fara sinn í hvora áttina. Kennarinn getur einnig beðið þá að vinna með hraðabreytingar og fengið nemendur til að auka hraðann í hreyfingunum. Það er kjörið fyrir hóp sem er vanur að gera æfinguna.

## Glæða lífi

Æfingin hentar eldri nemendum og getur tekið alla kennslustundina. Í æfingunni er verið að vinna með mismunandi snertingu og hvöt dansarans til þess að bregðast við snertingunni (e: *impulse*). Mikilvægt er að kennarinn tali við nemendur um snertingu áður en æfingin hefst. Hvaða snerting er í lagi og viðeigandi og hvaða snerting er ekki í lagi. Hann talar líka um að það sé bannað að snerta einkastaði annarra og það megi alltaf segja stopp/nei ef einhverjum þykir eitthvað óþægilegt. Nemendur vinna í pörum. Það er mikilvægt að spyrja félaga sinn um leyfi áður en æfingin byrjar og athuga um meiðsli og/eða staði þar sem einstaklingurinn vill ekki láta snerta sig.

Æfingin skiptist í fjögur þrep. Annar byrjar að taka á móti snertingu (e: *impulse*) frá hinum. Kennarinn gefur nemendum nægan tíma til þess að komast inn í flæðið. Flestum finnst betra að hafa augun lokuð en það er einnig hægt að horfa niður. Nemendur fara í gegnum þrepin fjögur og síðan er skipt um hlutverk.

1. Einn lokar augunum og tekur á móti snertingu félaga síns en bregst ekki við henni. Til þess að snerta félaga sinn er höndin lögð á ólíka líkamshluta í mislangan tíma.
2. Snertingin varir lengur í þessu þrepi og verður ákveðnari. Sá sem er að gefa ræður stefnu hreyfingarinnar. Sá sem tekur á móti snertingunni fylgir henni eftir. Dæmi: Hönd er sett á höfuð hans og hann finnur að snertingin er ákveðnari og hendinni er þrýst niður. Þá fylgir hann henni eftir og fer t.d. niður í gólf.
3. Snertingin er enn þá ákveðin. Sá sem tekur á móti henni ýtir tilbaka. Dæmi: Í staðinn fyrir að fylgja hendinni niður í gólf eins og þrepi tvö þá þrýstir hann á móti hendinni. Hann fer í gagnstæða átt.
4. Sá sem tók á móti snertingunni fær að dansa einn. Hann ímyndar sér að einhver sé að snerta hann en ræður sjálfur hvernig hann bregst við henni (fylgi henni eftir, fer í gagnstæða átt eða gerir ekkert).

Fyrir lengra komna er hægt að leyfa nemendum að nýta aðra líkamsparta en einungis hendurnar til að gefa snertingu t.d. með fótum, hné, olnboga o.s.frv. eða öllum líkamanum.

Aldursstig:  
8.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að:

- nemendur öðlist færni í að taka á móti og gefa snertingu (e: *impulse*).
- auka leikni nemenda í að finna fyrir tengingu inn á við og frá samnemendum.
- auka leikni nemenda í að hlusta á líkama sinn.

Aldurstig:  
8.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að hreyfa sig út frá sjálfum sér.
- tengingu inn á við og frá samnemenda.
- líkamsmeðvitund.

## Hinn fullkomni dans

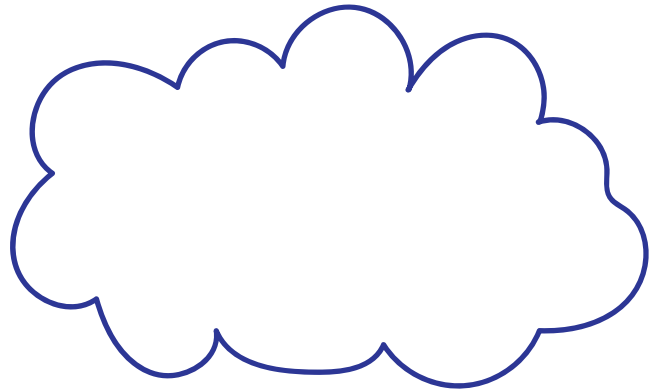
Æfingin gerir nemendum kleift að hreyfa sig út frá eigin færni (minningum, reynslu, tækni) og út frá þörfum líkamans. Nemandinn fær tækifæri til að uppgötva nýtt hreyfimyndstúr og verða meðvitaðri um líkama sinn.

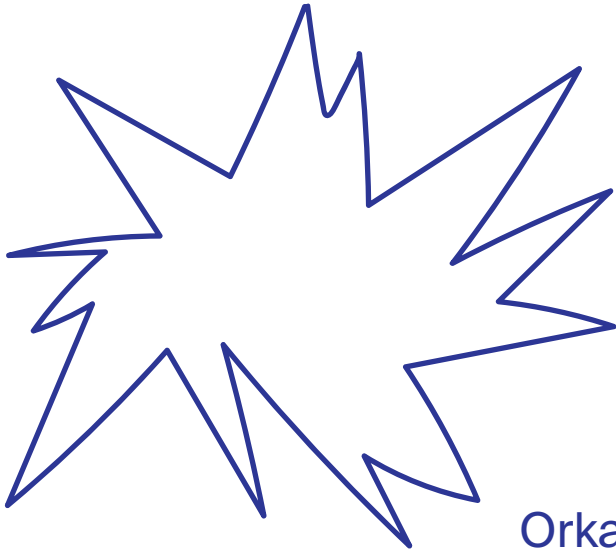
Kennarinn leiðir nemendur í gegnum æfinguna. Nemendur finna sér stað í rýminu og loka augunum. Æfingin samanstendur af fjórum skrefum. Þau eru:

1. Kennarinn biður nemendur að ímynda sér hið fullkomna spor og sjá það fyrir sér í huganum. Nemendur eiga að vita hvar hreyfingin byrjar og hvernig hún endar og allt þar á milli. Þeir eiga að vita hversu mikið afl og þyngd þeir þurfa að nota í hreyfingunni. Þegar nemendur sjá fyrir sér þetta fullkomna spor framkvæma þeir það. Síðan byrja þeir upp á nýtt og hugsa næsta fullkomna skref. Röðin er: Hugsa og plana hið fullkomna spor, framkvæma það og byrja aftur. Kennarinn gefur nemendum dágóðan tíma til þess að komast inn í æfinguna. Nemendur geta líka lokað augunum ef þeim finnst það betra.
2. Kennarinn parar nemendur saman. Nemendur gera sömu æfingu aftur nema með félagi. Annar leggur hönd sína á milli herðablaða félagi síns. Hann lokar augunum og hermir eftir hreyfingum félagi síns sem hugsar hið fullkomna spor og framkvæmir það (með opin augun). Hægt er að prufa æfinguna með opin augun og sleppa því að nota höndina en þá er sá sem hermir staðsettur fyrir aftan félagi sinn. Síðan sest hann niður og breytist í vitni og fylgist með dansi félagi síns. Vitnið þarf að vera opið (rannsakandi), hlusta með öllum líkamanum og gefa rými án þess að dæma.
3. Síðan er skipt um hlutverk.
4. Í lokin stjórnar kennarinn umræðum. Hann varpar upp spurningum, t.d.: „Er það hugurinn sem ákveður hvaða spor ég ætla að gera? Eða er það líkaminn? Eða er það sameiginleg ákvörðun? Hvað er hið fullkomna spor?“ Nemendur spjalla saman og segja frá því sem þeir sáu.

## 4 AFL

Kaflinn *Afl* leggur áherslu á eðli hreyfinga og hvernig þær breytast eftir mismunandi áferðum og eiginleikum. Hreyfihugtakið afl skiptist í undirflokkka sem eru *orka*, *þyngd* og *flæði*.





## Orka

Orka hefur ólíka eiginleika sem fer eftir spennu hlutarins eða athafnarinnar. Að fljóta í vatni gefur allt aðra orku en að slá hátt gras eða stinga sig á kaktus, eða taka upp stóran stein. Við spennum vöðvana misjafnlega mikið eftir áreynslu. Með þessum dæmum höfum við kynnt til sögunnar tvo eiginleika orku, mjúka og snögga/beitta orku. Orka getur líka haft fleiri eiginleika, t.d. verið titrandi (hægt að hugsa um bárur á vatni, og/eða jarðskjálfta) og sveiflandi (hægt að hugsa um pendúll og/eða rólu).

Einnig væri hægt að ræða við nemendur um tilfinningar þar sem ólík spennu myndast í líkamnum eftir líðan okkar. Ef nemendur ættu að dansa eins og þeir væru reiðir og síðan glaðir þá gætu þeir fundið mun á orkunni. Dæmi um aðrar tilfinningar sem hægt væri að vinna með eru þær sem fylgja því að vera blíður, þolinmóður, montinn, latur, alvarlegur, hissa, sorgmæddur, elskulegur, einlægur, hamingjusamur, feiminn.

## Tilfinningar

Kennarinn skiptir nemendum í tvennt. Hvor hópur fær að ákveða eina tilfinningu til þess að vinna með. Nemendur eiga að dansa þessa tilfinningu í frjálsum spuna. Hinn hópurinn fylgist með sem áhorfendur en eiga síðan að reyna að giska á tilfinninguna. Síðan er skipt um hlutverk. Þessi æfing gæti einnig átt heima í kaflanum um *Þyngd* (bls. 77) þar sem líkaminn bregst við ólíkum tilfinningum, við finnum hvernig hann verður léttari eða þyngri.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- leikni nemenda í að skynja ólíka orku og líkamna hana.
- leikni nemenda til að tjá sig.

## Finna orku í tónlist

Kennarinn spilar fjölbreytta tónlist fyrir nemendur. Þeir eiga að uppgötva orku lagsins og hreyfa sig samkvæmt henni. Kennarinn getur spilað lög sem kalla fram mjúka og snögga orku. Nemendur geta líka unnið í pörum þar sem annar fær að gefa frá sér mismunandi hljóð eða klöpp (skapa sína eigin tónlist) og hinn túlkar hljóðin út frá orku þeirra með hreyfingum.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að uppgötva mismunandi eiginleika orku í gegnum tónlist.
- leikni nemenda í að skapa ólík hljóð.
- hlustun og einbeitingu.

## Orkuhringurinn

Nemendur mynda hring. Einn byrjar inni í hringnum og ákveður að hreyfa sig eftir ákveðinni orku. Hinir eiga að skynja orkuna og hreyfa sig út frá henni. Síðan er skipt og allir fá að prufa. Kennarinn getur talað við nemendur um ólíka eiginleika orku og ólíka skynjun okkar á henni.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að skynja ólíka orku og líkamna hana.



Aldurstig:

1.– 4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að uppgötva mismunandi eiginleika orku.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafþins.

Aldurstig:

1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- skilning nemenda á ólíkum eiginleikum orku.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.
- leikni nemenda að tjá sig.

Aldurstig:

5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- skilning nemenda á ólíkum eiginleikum orku.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.

## Umhverfi

Kennarinn kallar upp ákveðna staði og nemendur eiga að hreyfa sig eftir orku þeirra. Dæmi: „*Kaktusþorp, Skýjaborgir, Moskítóland, Þokubær, Karamellumjólkurhristingsfljótið, Þyrnidalur, Glerbrotafjall, Sykurpúðaland.*“ Einnig er gagnlegt að bjóða nemendum sjálfum að koma með uppástungur.

## Skapa dans út frá orku orðsins

Nemendum er skipt í hópa og kennarinn úthlutar þeim stað. Líka hægt að nota sömu staði og eru í æfingunni Umhverfi, eða að leyfa nemendum sjálfum að skapa staði.

Nemendur búa til nöfn á nokkrum einstaklingum sem búa í þessum tiltekna bæ. Nöfnin þurfa að gefa til kynna einhverja eiginleika orku, t.d. Sámur Slaki, sem gefur til kynna mjúka orku. Nöfnin eiga að gefa nemendum hugmyndir að sporum þar sem hver hópur býr til stuttan dans út frá nöfnum einstaklinganna. Síðan er hægt að sýna hvert öðru afraksturinn. Nemendur segja líka frá persónunum og bænum sjálfum.

## Skapa dans með tvennskonar orku

Nemendum er skipt í þriggja til fjögurra manna hópa. Nemendur skapa stuttan dans (2–3 áttur) en kennarinn ákveður hvaða hópur vinnur með hvaða orku, t.d. mjúka og snögga orku. Nemendur sýna afraksturinn en kennarinn sameinar svo hópana. Þannig að nemendur þurfa að kenna hver öðrum sinn dans ásamt því að klippa og líma þá saman. Þá eru nemendur að vinna bæði með snögga og mjúka orku. Afraksturinn er sýndur.

## Þyngd

Þyngdaraflíð heldur okkur á jörðinni og er alltaf að toga líkamann niður. Þegar talað er um þyngd í dansi er átt við líkamsþyngd okkur og vöðvaafli og hvernig við notum það í mótstöðu eða gegn þyngdaraflinu. Við notum mismunandi áreynslu (vöðvaafli) eftir athöfnum. Þyngd hefur ólíka eiginleika, hún getur verið þung og létt og allt þar á milli.



Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á þyngd og ólíkum eiginleikum hennar.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á þyngd og ólíkum eiginleikum hennar.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á þyngd og ólíkum eiginleikum hennar.
- líkamsmeðvitund.

## Dansað eftir þyngd hlutarins



Kennarinn gefur nemendum ólík orð eða sýnir þeim myndir sem einblína á mismunandi þyngd hlutarins. Nemendur eiga að dansa þyngd orðsins. Dæmi um orð: steinn, blaðra, draugur, steypa, fill, sæhestur o.s.frv. Það er einnig hægt að nýta þessa æfingu sem stoppdans (bls. 51) en með ákveðnu þema.

## Kasta á milli

Kennarinn stjórnar æfingunni. Hann biður nemendur að ímynda sér að þeir séu að drippla körfubolta um allt rýmið. Kennarinn breytir síðan um stærð og gerð boltans sem nemendur eru að ferðast með um rýmið. Dæmi um mismunandi bolta: fílabolti, kúluvarpskúla, handbolti, tennisbolti, keilukúla, badmintonfjöldur, fallbyssukúla o.s.frv. Kennarinn getur einnig ráðið því hvort nemendur vinna hver með sinn bolta, í pörum eða allir saman með einn bolta.

## Krossa yfir gólfið

Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur standa öðrum megin í salnum og eiga að ferðast yfir rýmið. Kennarinn gefur nemendum alls konar afarkosti til þess að hreyfa sig yfir rýmið en hann biður nemendur að spenna ólíka vöðva. Hann segir t.d.: „Hvernig hreyfðum við okkur ef við værum einungis vöðvar? (100% vöðvar?) En ef við værum einungis með 80% vöðvavirkni? En 50%? En 30% og/eða 10%? Hvernig mundum við hreyfa okkur? En ef við værum einungis með vöðva í efri hluta líkamans, hvernig mundum við þá hreyfa okkur? En hvað gerist ef það væri öfugt, einungis vöðva í neðri hluta líkamans?“

## Gefa þyngd

Nemendur vinna tveir og tveir saman og skiptast á að ferðast yfir rýmið eða vinna á staðnum. Þeir vinna með þyngd hvor annars.

Leiðir fyrir nemendur til þess að gefa hvor öðrum þyngd eru: *hendur á axlir, leiðast og halla sér aftur og setjast í stól, lófi í lófa, bak í bak* (að setjast niður og standa upp aftur) og *öxl í öxl*. Kennarinn getur einnig spurt nemendur hvort þeir viti um aðrar leiðir til þess að gefa þyngd. Hann er líka búinn að skapa dans úr þessum mismunandi aðferðum til þess að komast yfir rýmið. Dæmi um dans sem ferðast yfir rýmið: *Lófi í lófa, öxl í öxl, bak í bak, öxl í öxl, lófi í lófa*. Síðan er hægt að leyfa nemendum að skapa sinn eigin dans í þörum. Nemendur skapa dansverk sem inniheldur að minnsta kosti þrjár aðferðir við að gefa þyngd. Nemendur sýna hvert öðru afraksturinn og fá því að upplifa að vera áhorfandi og dansari.

Mikilvægt er að segja nemendum að þeir beri ábyrgð á sjálfum sér og verði því að vita hvar þeir setji þyngdina. Það er ekki hægt að ætlast til þess að samnemandinn beri mann. Nemendur geta líka notað leikmuni til þess að vinna með þyngd, t.d. prik, sverð, bolta o.s.frv. í þörum.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið  
æfingarinnar er að  
auka:

- leikni nemenda í að gefa þyngd og taka á móti þyngd.
- leikni nemenda í að nýta sér þyngd í sköpun.
- samvinnu nemenda.

## Að teikna með þyngd

Nemendur fá tvo miða og blýant og eiga að teikna eða skrifa orð/mynd sem tákna ólíka þyngd (þungt og létt). Nemendur fá síðan tækifæri á að ferðast yfir rýmið og hreyfa sig út frá myndinni. Einnig er hægt að fá nemendur til að vinna í hópum og skapa dansverk út frá myndunum (sækja innblástur í þær) sem þeir teiknuðu. Þessa æfingu væri líka að gera með flestum þemahugtökunum.

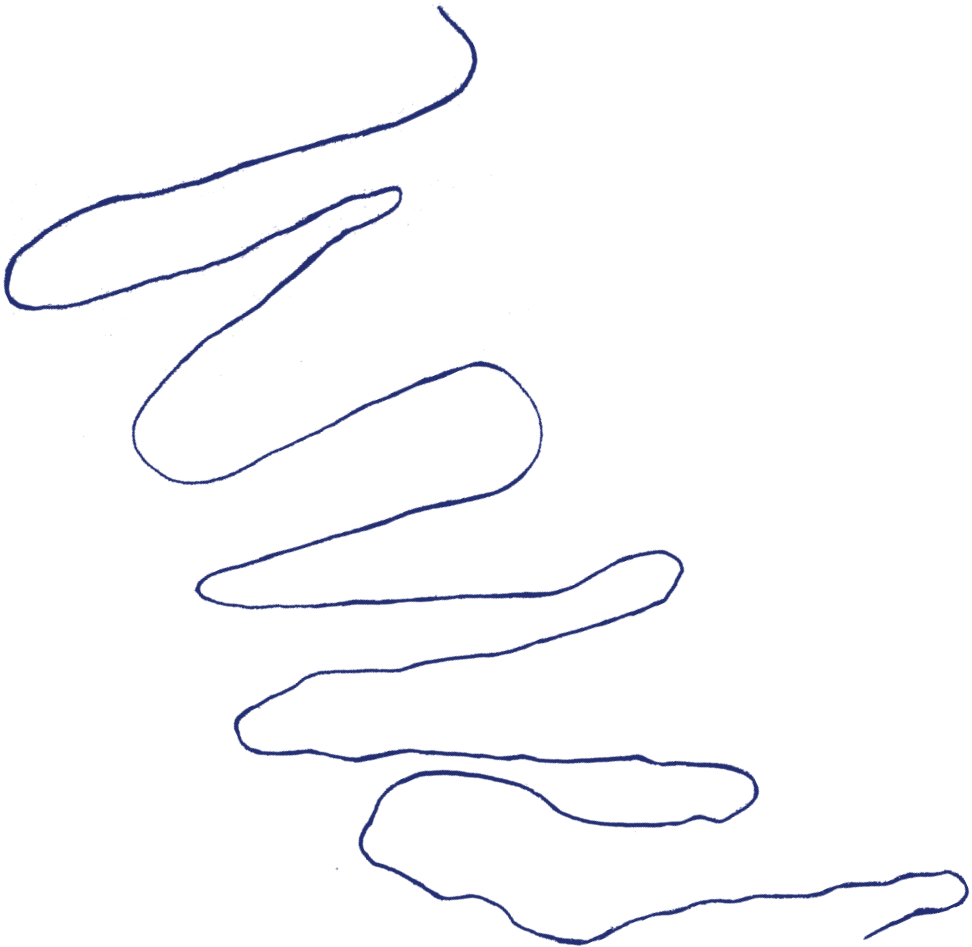
Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á þyngd og ólíkum eiginleikum hennar.
- leikni nemenda í að nýta sér þyngd í sköpun.
- samvinnu nemenda.

## Flæði

Flæði í hreyfingu getur verið eins og lækur sem liðast áfram niður fjallshlíð og alla leið út í sjó, gufar upp og verður að rigningarvatni eða snjó sem síðan rennur í gegnum jarðlögin og aftur út í sjó. Flæðið stoppar aldrei, það heldur alltaf áfram. Flæði er hugtak sem er mikið notað í dansi, t.d. þegar hreyfing rennur saman við þá næstu. Það er ekki hægt að sjá hvenær hún byrjar né endar.



## Laufblaðið og vindurinn

Nemendur vinna í pörum, annar er laufblað og hinn vindurinn. Nemendur ferðast yfir rýmið þar sem vindurinn feykir laufinu áfram með bendingum með ólíkum líkamshlutum. Það er engin snerting en það er hægt að bæta henni við seinna meir. Kennarinn biður nemendur að lýsa hreyfingu laufblaðsins.

Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á flæði.
- leikni nemenda í að nota flæði í hreyfingum.

## Áin og ísinn



Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur ferðast um rýmið og liðast áfram eins og á. Þegar kennarinn hrópar „Frjósá!“ breytist áin í ís. Nemendur frjósá í ákveðnum stellingum og bíða eftir merki kennarans. Þegar kennarinn fer að tala um vorið og segir að ísinn bráðni hægt og sígandi þá byrjar áin aftur að renna (nemendur byrja að hreyfa sig aftur).

Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á flæði.
- leikni nemenda í að nota flæði í hreyfingum.

## Flæði í líkamshlutum

Kennarinn stýrir spuna þar sem nemendur fylgja fyrirmælum hans. Hann byrjar að tala um flæði í ákveðnum líkamshlutum (t.d. höndum og fótum) og nemendur eiga að hreyfa þá líkamshluta og fókusera á flæðið.

Kennarinn getur talað um rennandi vatn sem rennur um líkamann til þess að fá nemendur til þess að einbeita sér. Hann getur talað um efri hluta líkamans á meðan neðri hluti líkamans hreyfist ekki og svo öfugt. Í lokin fá nemendur að dansa frjálst um rýmið en einbeita sér að flæðinu í hreyfingum. Út frá spunanum geta nemendur skapað dansverk með flæði að leiðarljósi.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

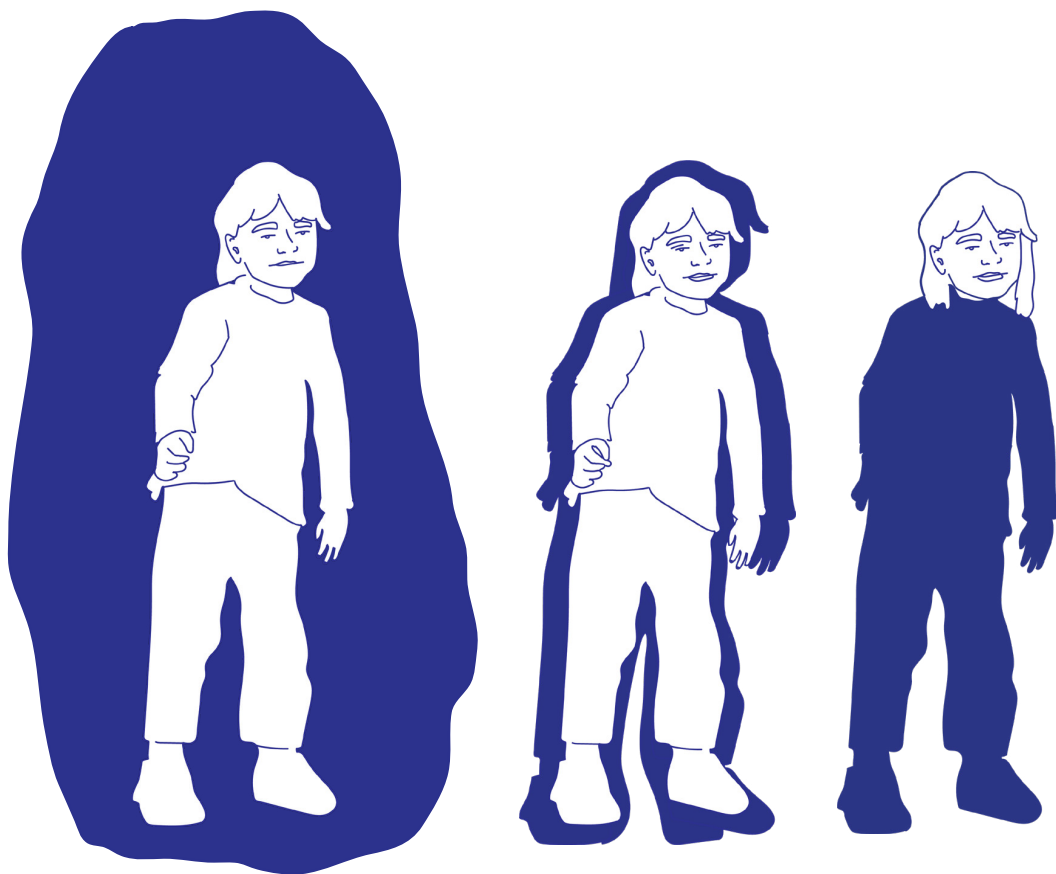
- skilning nemenda á flæði.
- leikni nemenda í að nota flæði í hreyfingum.

## 5 RÝMI

Kaflinn *Rými* fjallar um líkamann í ólíkum rýmum. Rými umlykur okkur en er líka plássið sem við tökum með líkama okkar, hvort sem við erum á hreyfingu eða í kyrrstöðu. Við getum ferðast um rýmið í ólíkar áttir, á ólíkum plönum í mismunandi stærðum og dreift athygli okkar eða einbeitt okkur að einhverju einu. Hreyfihugtakið rými skiptist í nokkra undirkafla og þeir eru *almennt*, *persónulegt* og *innra rými*, *plönin þrjú*, *stærð*, *stefnur* og *fókus*.

## Almennt rými, persónulegt rými og innra rými

Rými skiptist í þrjú ólík rými. Þau eru almennt rými, persónulegt rými og innra rými. *Almennt rými* er rýmið sem við ferðumst í, þ.e. förum frá einum stað til annars, og við deilum því oft með öðrum. *Persónulegt rými* er rýmið sem maður á með sjálfum sér og er alltaf á sama stað; plássíð sem líkami okkar tekur í rýminu. *Innra rými* er rýmið sem er innra með okkur og við reynum eftir bestu getu að hlusta á það. Taka eftir þegar hjartað slær, hugsa um frumurnar, vöðvana, líffærin, taugakerfið, beinin, húðina og hvernig blóðið streymir o.s.frv. Þetta rými er oftast notað með nemendum sem hafa fyrri reynslu í dansi.





Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum rýmum.
- leikni nemenda í að hreyfa sig frá einu rými til þess næsta.

## Sápukúlan

Kennarinn stýrir æfingunni. Hann biður nemendur um að blása stóra, ímyndaða sápukúlu og fara inn í hana. Hann biður nemendur að móta fyrir henni, ásamt því að hreyfa sig hægt og mjúklega inni í henni (persónulega rýmið). Það er eingöngu hægt að hreyfa sig á staðnum því sápukúlan er mjög viðkvæm. Því næst eiga nemendur að finna leið til að sprengja sápukúluna t.d. með því að nota ímyndaðan tituþrjón til að sprengja hana. Þegar sápukúlan er sprunginn hreyfa nemendur sig um allt rýmið eftir fyrir mælum kennarans t.d. með því að dansa, ganga, valhoppa, eða fá frjálssar hendur. Á meðan lokar kennarinn augunum og telur upphátt upp á tíu. Þegar hann er búinn opnar hann augun og þá eiga nemendur að vera búnir að taka sér stöðu í almenna rýminu (frjósá) og reyna að passa upp á að það sé hvergi autt svæði í stofunni. Kennarinn segir frá því sem hann sér. Þetta gengur í smá stund en síðan biður kennarinn nemendur að blása aðra sápukúlu. Kennarinn getur ráðið því hvernig hann skiptir æfingunni upp og hvort hann kynnir nemendum bæði rýmin í einu.



## Hlið

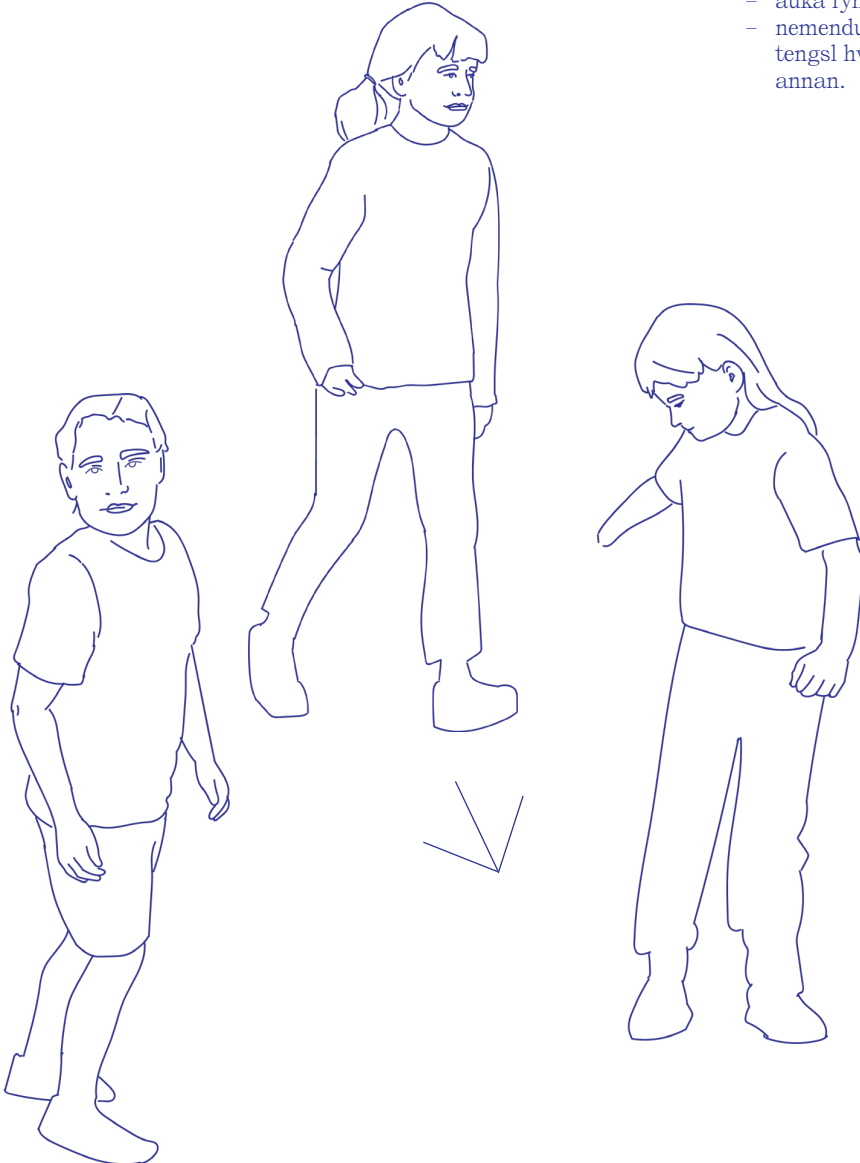


Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur ganga um rýmið og passa að hvergi sé autt svæði. Þeir eru sífellt á hreyfingu. Nemendur eiga að finna hlið til þess að hreyfa sig í gegnum/ fara á milli, hliðin myndast á milli tveggja nemenda.

Aldurstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að:

- auka leikni nemenda í að sjá mynstur.
- auka rýmisvitund.
- nemendur myndi tengsl hver við annan.



Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum rýmum.
- leikni nemenda í að hreyfa sig frá einu rými til þess næsta.
- rýmisvitund.

## Almennt rými – persónulegt rými – innra rými

Kennarinn leiðir nemendur í gegnum spuna sem leggur áherslu á rýmin þrjú. Gott er að byrja á persónulega- og almenna rýminu en innra rými er flóknara og hentar frekar eldri nemendum. Kennarinn biður nemendur að finna sér stöðu í rýminu og loka augunum. Nemendur byrja að hreyfa sig í persónulega rýminu og eru því á staðnum. „Hvaða hreyfingar er hægt að gera í persónulega rýminu?“ Kennarinn getur einnig beðið nemendur að vinna með ákveðin líkamspart til að byrja með í persónulega rýminu til að gefa nemendum tíma til að átta sig á hlutverki rýmisins. Hann getur einnig talað um plönin þrjú (bls. 89) og hvernig hægt sé að nýta sér þau í persónulega rýminu. Kennarinn biður síðan nemendur að hreyfa sig í almenna rýminu. „Er hægt að gera sömu hreyfingar í persónulega rýminu og almenna rýminu? Hvernig hreyfum við okkur í almenna rýminu?“ Kennarinn tekur síðan umræður með nemendum um mun á rýmum eins hvaða hreyfingar nemendur notuðu.

Þegar kennarinn fjallar um innra rýmið getur hann beðið nemendur að finna sitt persónulega rými, loka augunum og hlusta á líkama sinn. Hann biður nemendur að taka eftir andardrættinum, hann talar um innri starfsemi líkamans (frumur, hjartað, taugar, vöðva, bein, liðir o.s.frv.) og hvernig allt sé á hreyfingu innra með okkur. Hann getur t.d. beðið nemendur um að hugsa um húðina, stærsta líffæri líkamans, og hversu teygjanleg hún er. Kennarinn gefur nemendum eitthvað til að vinna með í spunanum: „Hvernig hreyfðum við okkur ef húðin næði lengra en beinin okkar? Ef við værum bara húð? Hvernig hreyfum við okkur ef við hugsum um hreyfigetu liðanna?“

## Hreyfingar úr almenna og persónulega rýminu

Kennarinn leiðir nemendur í gegnum spuna með áherslu á rýmin tvö, almenna og persónulega rýmið. Hann spyr þau hver munurinn sé á rýmunum. Nemendur skrifa eina hreyfingu úr hvoru rými á hvort spjaldið. Spjöldin eru lesin saman og nemendur hreyfa sig eftir orðunum. Nemendur eru síðan paraðir saman og fá tvö spjöld úr sitthvoru rýminu. Þeir eiga að hreyfa sig eins og bæði spjöldin í einu, t.d. hlaupa og fljóta. Síðan er hægt að skipta um félaga og ný spjöld dregin (nemendur skila alltaf spjöldunum á milli).

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að hreyfa sig frá einu rými til þess næsta.
- rýmisvitund.

Aldurstig:  
1.-7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

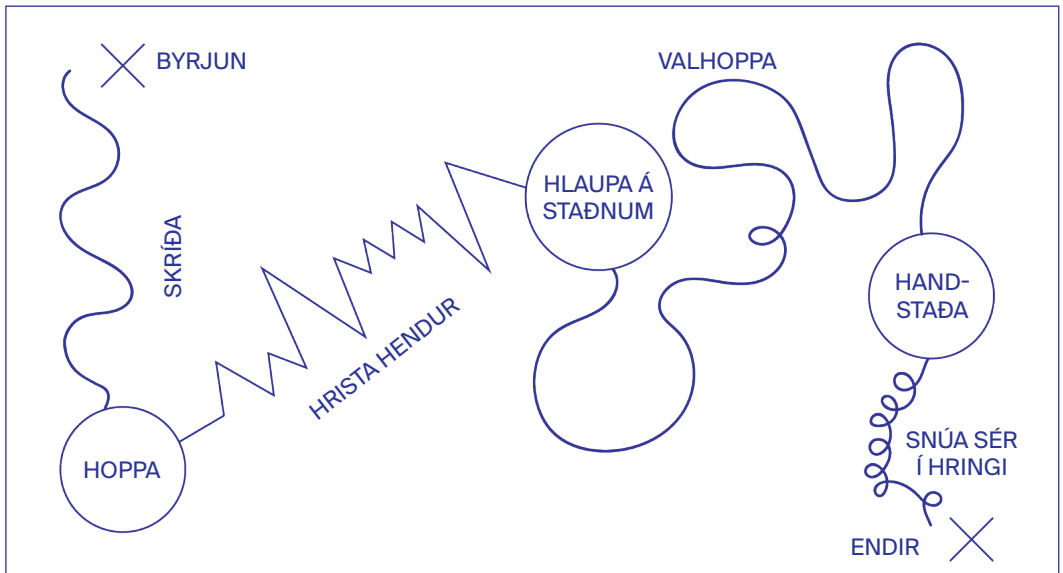
- skilning nemenda á ólíkum rýmum.
- leikni nemenda í að skrásetja hreyfingar.
- rýmisvitund.

## Kort

Allir nemendur útbúa sitt eigið kort sem hægt er að plasta til þess að nota aftur með ólíkum hreyfihugtökum. Nemendur geta því strokað út og fyllt inn í kortin sín aftur og aftur. Kortin eru merkt með nafni.

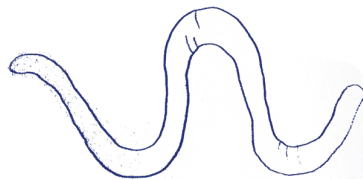
Í þetta skipti ætla nemendur að vinna með persónulegt og almennt rými. Nemendur vinna hver fyrir sig eða í pörum. Þeir búa til fjársjóðskort/landakort um rýmið. Þeir geta til dæmis notað hreyfingarnar sem notaðar voru í æfingunni á undan, Hreyfingar úr almenna og persónulega rýminu, til þess að ferðast á milli staða í rýminu. Einnig skal taka fram persónulega rýmið á kortinu og ákveða hvaða hreyfing eigi sér þar stað. Ágætt er að gera grein fyrir persónulega rýminu með því að teikna hring á blaðið. Hægt er að nota hlykkjóttar leiðir, hvassar, bognar o.s.frv.

Nemendur fá að prufa að fylgja kortinu sínu eftir. Kennarinn lætur svo alla nemendur gera samtímis sem verður til þess að það myndast almennt rými (þar sem líkamar mætast). Kennarinn á umræður við nemendur um muninn á almenna og persónulega rýminu. Nemendur sýna hver öðrum afraksturinn og kortið sitt í leiðinni. Einnig geta samnemendur fengið að prufa leiðina.



## Plönin þrjú

Plönin þrjú eru *lægsta/neðsta plan*, *miðplan* og *efsta plan*. Ef við skiptum líkama okkar í þrennt kallast svæðið frá tám og upp að mjöðmum lægsta plan (þar sem lappirnar hreyfast). Þegar við stöndum upprétt kallast svæðið milli mjaðma og axla miðplan og svæðið frá öxlum og upp fyrir höfuðið sjálft köllum við efsta plan (Gilbert, 2015). Þegar við hreyfum okkur á neðsta plani erum við nálægt gólfinu. Í miðplani hreyfum við okkur út frá standandi stöðu. Í efsta plani hreyfum við okkur út frá því að standa á tám og/eða hoppa.



Aldursstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.
- leikni nemenda til að nýta plönin þrjú í sköpun.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.
- einbeitingu.
- snerpu og viðbrögð nemenda.

## Haust

Kennarinn biður nemendur að taka sér stöðu á lægsta plani og nemendur fylgja fyrirmælum kennarans þegar hann talar um hvernig fræið verður að tré sem teygir greinarnar alla leið upp á efsta plan. „Laufblöðin fara að falla því það er komið haust.“ Nemendur líkamna fræið, tréð, greinarnar og laufblöðin.

## Hreyfa okkur til og frá plönunum þremur

Kennarinn leiðir æfinguna. Hann biður nemendur að taka sér frjálsa stöðu í lægsta plani og hreyfa sig svo í gegnum miðplan og halda áfram í efsta plan. Síðan getur kennarinn látið nemendur byrja í miðplani eða efsta plani. Nemendur geta ímyndað sér að þeir séu í lyftu og að kennarinn sé að ýta á takkana.

## Að ferðast um rýmið

Nemendur ferðast frá einum vegg til þess næsta með því að hreyfa sig í plönunum þremur. Í fyrstu umferð nota nemendur einungis neðsta plan. Þeir fá að prufa nokkrar umferðir, síðan miðplan og efsta plan. Hægt er að blanda plönunum saman.

## Búggí plön

Nemendur eru í pörum og dansa saman en mega aldrei vera á sama plani (efsta, mið og neðsta). Einnig er hægt að gera þessa æfingu með kennaranum; nemendur á móti kennara. Dæmi: Einn dansar á lægsta plani en félagi hans þarf því að dansa annaðhvort – eða á efsta plani eða miðplani. Nemendur mega alltaf skipta um plan þegar þeir vilja en mega alls ekki vera á sama plani á sama tíma.

## Að byggja brú

Nemendum er skipt niður í þriggja til fjögurra manna hópa. Þeir eiga að raða sér hlið við hlið og skiptast á að vera í plönunum þremur. Þegar þeir hafa allir raðað sér hlið við hlið, þá hleypur sá sem er fyrstur við hlið hans sem er aftastur og tekur sér nýja stöðu. Síðan koll af kolli. Þangað til þeir eru komnir alla leið yfir rýmið. Brúin er því alltaf á hreyfingu og er breytileg í lögun.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.

## Skapa dans með plönunum þremur

Nemendum er skipt í hópa. Hver hópur skapar dans þar sem plönin þrjú koma öll við sögu og því eru sporin á mismunandi plönunum. Kennarinn getur einnig látið nemendur draga miða með myndum sem tákna plönin þrjú. Nemendur þurfa að nota plönin sem þeir drógu í sköpuninni. Einhverjir hópar gætu t.d. dregið þrjá miða með myndum af fugli sem merkir þrjár hreyfingar í efsta plani. Kennarinn getur bætt við fleiri áherslum fyrir nemendur að hugsa um, eins og til dæmis: flæði, stórar og litlar hreyfingar, snögg orka, almennt rými o.s.frv. Nemendur sýna svo afraksturinn og gefa hvort öðru uppbyggilega gagnrýni. Kennarinn getur t.d. nýtt sér matsaðferðina, *Tvær stjörnur og ein ósk* (bls. 152) þar sem nemendur gefa hverjum hóp tvær stjörnur og eina ósk. Stjörnurnar tvær merkja tvö hrós eða eitthvað sem hópurinn gerði vel og óskin er eitthvað sem þarfnast æfingar.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda í að hreyfa sig út frá plönunum þremur.
- leikni nemenda til að nýta plönin þrjú í sköpun.



## Stærð

Við getum skapað ýmiss konar form með líkamanum og á sama tíma erum við að mynda ákveðnar stærðir með honum: *stór*, *miðlungs* og *lítill*. Þetta getur einnig átt við stærð á hreyfingum eða lengd á milli hluta, líkamsparta og einstaklinga.



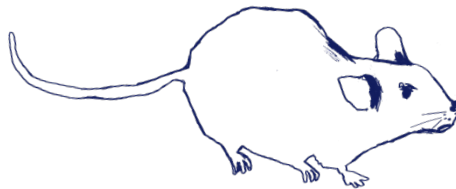
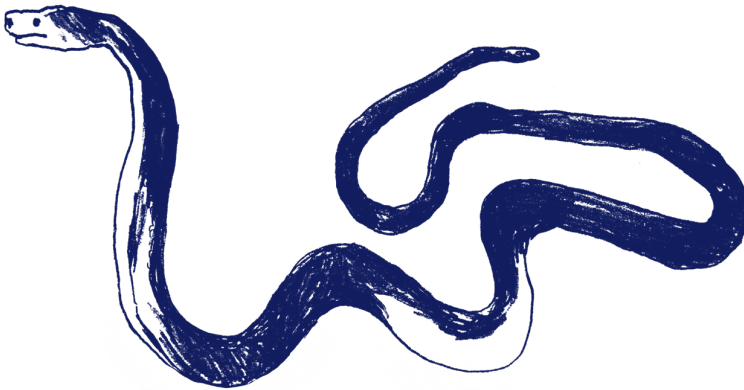
## Herma eftir dýrunum

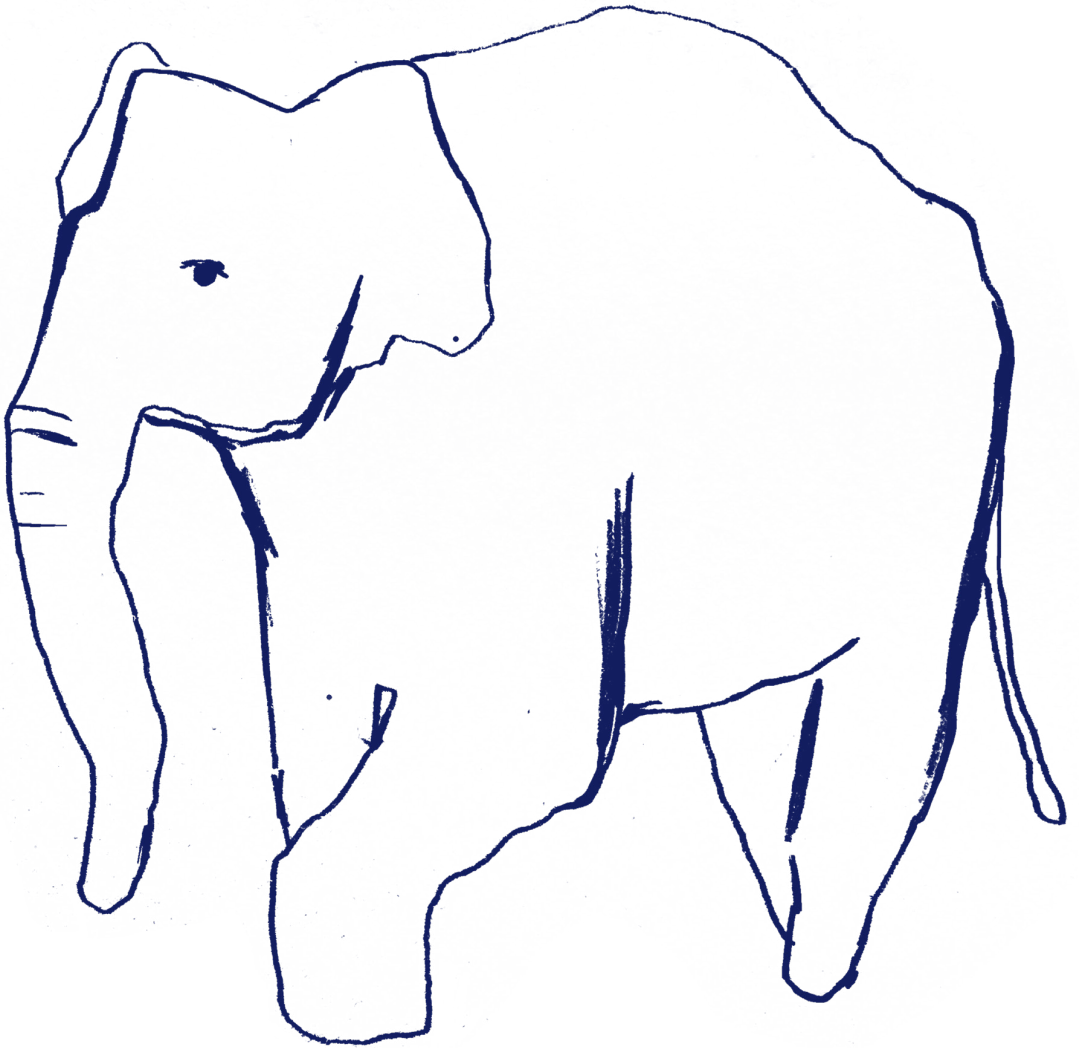
Nemendur kynnst sex ólíkum dýrum: skjaldbaka, blettatígur, fíll, mús, fugl og slanga. Kennarinn er með myndir af öllum dýrunum og nemendur byrja á því að giska á hvaða dýr hann er með. Kennarinn gefur þeim vísbendingar. Hægt er að finna myndir af dýrunum sex í *Myndrænar útskýringar* (bls. 160). Nemendur fá síðan að herma eftir hreyfimyndum dýranna ásamt því að leika stærð þeirra. Gagnlegt er að láta nemendur ferðast yfir gólfið, þrír til fjórir í senn. Kennarinn getur líka bætt við tilfinningum t.d.: „Hvernig hreyfir glaða skjaldbakan sig? Hvernig hreyfir feimni fíllinn sig? Hvernig hreyfir reiða músin sig?“ Síðan er hægt að spyrja nemendur hvort að stærð dýranna hafi breyst.

Aldurstig:  
1.-4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á stærð.
- leikni nemenda í að nýta stærð í hreyfingum.





## Lítið, meira, mest

Nemendur byrja að dansa eins smátt og þeir geta og byrja einungis að hreyfa vísifingur annarrar handar. Þegar kennarinn segir bætast hinir fingurnir hægt og rólega við, síðan höndin, handleggurinn, öxlin, hálsinn, höfuðið, hinn handleggurinn, höndin, fingurnir, efri líkaminn, fótur og hinn fóturinn. Nemendur eru þá farnir að dansa með öllum líkamnum. Kennarinn leiðbeinir nemendum aftur tilbaka, svo hreyfingarnar verða færri og minni.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á stærð.
- leikni nemenda í að nýta stærð í hreyfingum.

## Að halda sömu fjarlægð

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Nemendur byrja á því að standa á móti hvor öðrum og eiga að halda sömu fjarlægð á milli sín. Þeir byrja til dæmis að vinna með stóra fjarlægð, síðan meðal og loks litla en þeir eru alltaf á hreyfingu. Nemendur byrja á að ganga um rýmið og geta svo leikið sér með hraðabreytingar (bls. 102) og plönin þrjú (bls. 89) þegar þegar þeir hafa áttað sig á æfingunni.

Þegar líða fer á getur kennarinn bætt við æfinguna að nemendur geta rænt félagu hver annars, með því að fara á milli nemenda og myndað nýtt par (með augnsambandi).

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á stærð.
- leikni nemenda í að nýta stærð í hreyfingum.

## Skapa dans með aðstoð dýranna

Nemendur vinna í hópum. Þeir velja sér fjögur dýr til að vinna með en hvert dýr á að gera þrjú spor í takt við stærð sína. Nemendur skapa dýradans úr sporunum og sýna hver öðrum. Nemendur fá tækifæri til þess að giska á öll dýrin. Kennarinn getur síðan aðstoðað nemendur að setja dansana saman í eitt dansverk.

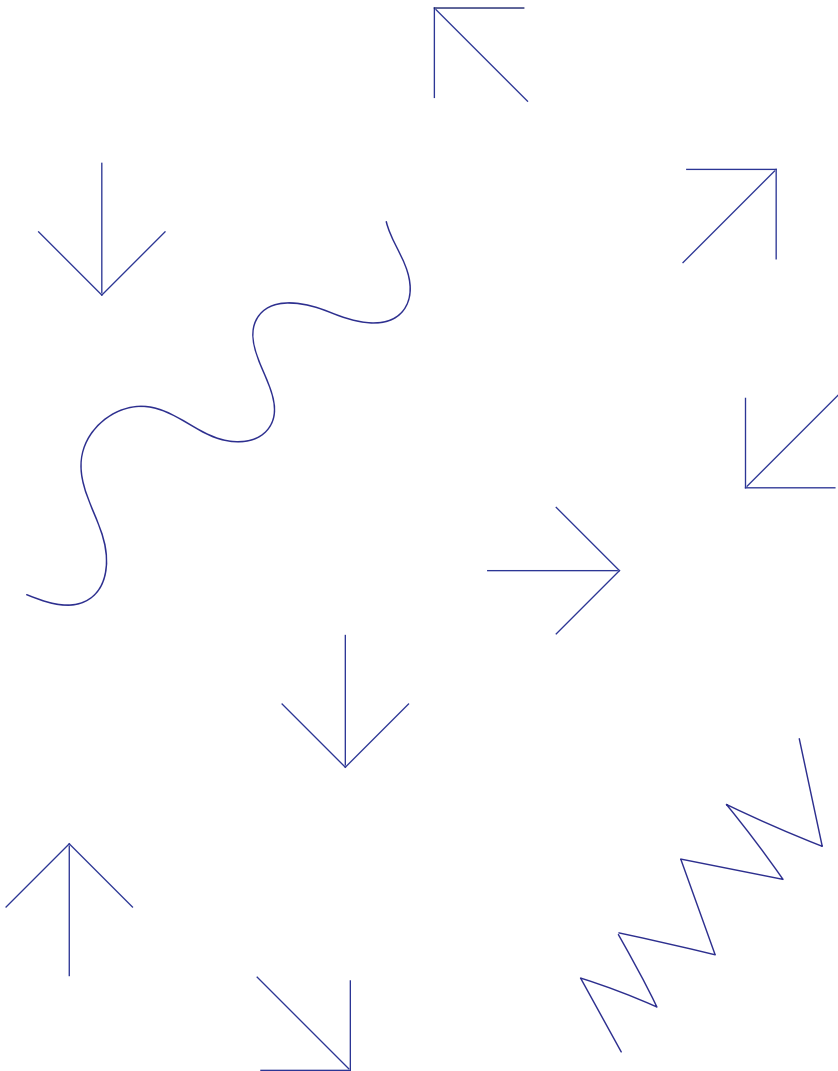
Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á stærð.
- leikni nemenda í að nýta stærð í hreyfingum.
- samvinnu nemenda.

## Stefnur

Í hversu margar áttir komumst við? *Fram, aftur, hliðar, áfram, upp og niður, ská.* Þegar er talað um ská (e: *diagonal*) framköllum við þrívídd þar sem líkaminn teygist í þrjár áttir. Líkaminn getur einnig ferðast í mismunandi stefnum t.d. síkksakk, beint, hlykkjótt og hvasst.



## Ólíkar stefnur

Kennarinn biður nemendur að ferðast yfir rýmið á mismunandi hátt til þess að kynna ólíkum stefnum. Nemendur geta gengið/hlaupið/dansað: fram, aftur, til hliðar, ská, síksakk, hlykkjótt o.s.frv. Hægt er að nýta límband eða keilur til að gera leiðina sjáanlegri.

Aldursstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum stefnum.
- leikni nemenda að hreyfa sig eftir ólíkum stefnum.

## Strengjabrúða

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Ímyndaðir strengir eru fastir við ólíka líkamsparta. Nemendur stjórna hvor öðrum með því að toga í ímyndaða strengi til þess að hreyfa strengjabrúðuna. Kennarinn getur beðið nemendur að reyna að láta strengjabrúðuna sína standa upp frá gólfinu og komast yfir rýmið.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum stefnum.
- leikni nemenda að hreyfa sig eftir ólíkum stefnum.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafsisins.

## Klöppin þrjú

Í þessari æfingu fá nemendur að kynna áttunum, upp og niður. Kennarinn klappar eitt til þrjú klöpp og merkja þau öll ákveðnar hreyfingar. Eitt klapp = setjast, tvö klöpp = standa upp og þrjú klöpp = hopp. Einnig getur kennarinn bætt við klöppum sem gætu merkt hinar áttirnar, t.d. fjögur klöpp = gera snúning til hægri eða vinstri.

Aldursstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum stefnum.
- leikni nemenda að hreyfa sig eftir ólíkum stefnum.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

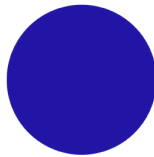
- skilning nemenda á ólíkum stefnum.
- hæfni nemenda til nýta stefnur í sköpun.
- leikni nemenda í að skrásetja hreyfingar.

## Skapa dans með því að nýta stefnurnar

Nemendur vinna í pörum eða þrír og þrír saman. Nemendur skapa dans sem leggur áherslu á að ferðast um rýmið í mismunandi áttir. Þeir fá blöð (eða geta notað kortið sitt, bls. 88) og teikna hvernig þeir vilja hreyfa sig um rýmið með því að nota stefnurnar. Þeir ráða hvernig þeir ferðast um hvort það séu ákveðin spor, ganga, hlaupa, skriða, valhoppa o.s.frv. Nemendur sýna afraksturinn ásamt því að útskýra teikninguna.

## Fókus

Hver er munurinn á fókus og dreifðum fókus? Þegar talað er um *fókus* einbeitum við okkur að einum hlut, við horfum á hann og hann fær alla okkar athygli. *Dreifður fókus* eða dreifð athygli er þegar við tökum eftir öllu rýminu eða mörgum hlutum í einu.





Aldurstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á fókus og dreifðum fókus.
- skapandi hugsun og notkun mynd-unarafsins.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á fókus.
- leikni nemenda í að sýna frumkvæði.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda á fókus og dreifðum fókus.

## Snjóboltinn

Kennarinn stýrir æfingunni til að byrja með. Hann biður nemendur að búa sér til snjóbolta og kasta honum, horfa á eftir boltanum og hreyfa sig í áttina að honum. Síðan búa sér til nýjan bolta til þess að kasta aftur. Svona gengur þetta koll af kolli. Nemendur geta líka unnið allir saman eða í pörum og kastað snjóboltanum á milli sín. Kennarinn getur einnig kallað upp ákveðna hluti eða liti sem eru í rýminu sem nemendur eiga að kasta snjóboltanum í.

## Liðsforingi

Nemendur skiptast á að leiða hreyfingar hópsins. Kennarinn kallar nafn eins nemanda og hinir nemendurnir eiga að beina allri athygli að honum og herma eftir hreyfingum hans. Kennarinn getur verið fljótur að skipta um nemanda til að fókusinn dvelji ekki lengi á sama stað.

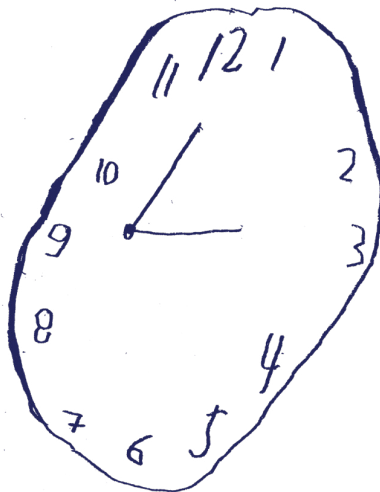
Kennarinn getur einnig gefið nemendum færi á að vera áhorfendur og skiptir þá bekknum til helminga. Annar hópurinn byrjar, kennarinn stýrir æfingunni til að byrja með, en síðan geta nemendur skipst á að kalla nöfnin sín. Reglan er sú að bara má kalla sitt eigið nafn. Síðan er skipt.

## Fókus eða dreifður fókus

Kennarinn stýrir æfingunni. Kennarinn kallar upp ólíka líkamsparta og biður nemendur að vinna með annað hvort fókus eða dreifðan fókus. Dæmi: Nemendur byrja t.d. að dansa með annarri hendinni í persónulega rýminu og fókusinn er á hendinni. Nemendur gefa hendinni alla sína athygli. Nemendur geta líka dansað með annarri hendinni í persónulega rýminu en eru með dreifðan fókus. Þá eru nemendur að horfa á allt sem er að gerast í kringum þá, ekki bara hendina.

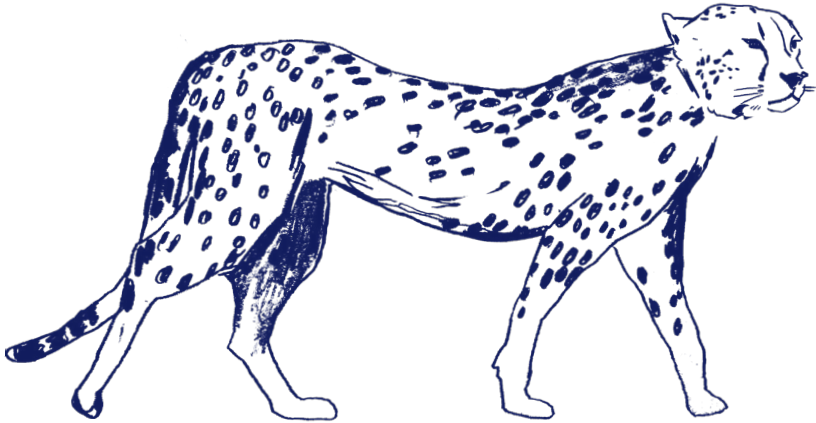
## 6 TÍMI

Kaflinn *Tími* leggur áherslu á hraðabreytingar og rytma í hreyfingum líkamans. Tími er mælieining í daglegu lífi okkar. Hvenær við förum að sofa, hvenær við vöknum, árstíðirnar, jólafrið, kennslustundin, allt er þetta háð tíma. Við höfum skipulagt daginn frá því að við vöknum og þangað til við förum að sofa með klukkunni. Hver hreyfing tekur tíma og við getum hreyft okkur á ólíkum hraða og í ólíkum takti. Tíminn skiptist í tvo undirflokkka sem eru *hraði* og *taktur*.



## Hraði

Hraði getur sagt okkur hvernig tímanum líður. Hraði skiptist í ólíkar hraðabreytingar: hægt, miðlungs og hratt. Við getum hreyft okkur á ólíkum hraða.



## Tónlist og túlkun



Kennarinn setur á ýmis lög og nemendur hreyfa sig eftir hraða tónlistarinnar. Einnig er hægt að fara í stoppdans með þessum áherslum.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum hraða.
- leikni nemenda í að nýta mismunandi hraða í hreyfingu.

## Hægur, hraðari, hraðastur

Kennarinn skiptir rýminu í þrjá hluta. Fyrsti hlutinn er fyrir hraðan dans, annar fyrir miðlungs hraðan dans og sá þriðji fyrir hægán dans. Nemendur byrja öðrum megin og eiga að dansa í gegnum öll svæðin, tveir til þrír í einu. Síðan er hægt að leyfa nemendum að flakka á milli svæðanna eins og þeir vilja. Til þess að skipta niður rýminu gæti kennarinn fengið nemendur til þess að teikna þrjú dýr sem tákna ólíkan hraða.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum hraða.
- leikni nemenda í að nýta mismunandi hraða í hreyfingu.

## Hraði á spjöldum

Nemendur vinna saman í hóp. Hver hópur fær fjögur spjöld frá kennaranum en á þeim eru myndir af dýrum sem tákna mismunandi hraðabreytingar (hægt, miðlungs og hratt). Nemendur eiga að skapa hreyfingu fyrir hvert spjald og sýna hraða dýrsins í hreyfingunni. Þeir mega sjálfir ráða uppröðun spjaldanna. Nemendur sýna hver öðrum og fá líka að segja hvað þeir sáu. Síðan fá þeir önnur spjöld til þess að gera aftur. Hægt er að finna myndir af skjaldböku (hægt), slöngu (miðlungs) og blettatíg (hratt) sem tákna mismunandi hraðabreytingar í *Myndrænar útskýringar* (bls. 160).

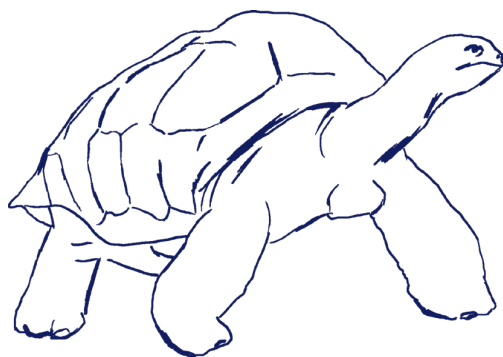
Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum hraða.
- leikni nemenda í að nýta mismunandi hraða í hreyfingu.
- samvinnu nemenda.

Einnig væri hægt að láta eldri nemendur draga spjöld með orðunum: hægt, miðlungs og hratt. Hver hópur gæti dregið að minnsta kosti 8 miða til þess að nýta sér til að skapa dans út frá ólíkum hraðabreytingum.

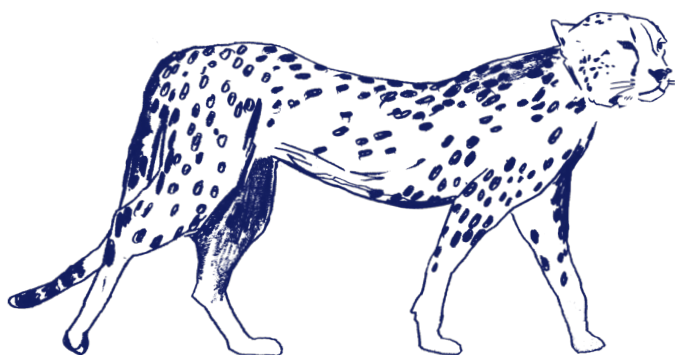
HÆGT



MIDLUNGS



HRATT



## Hver er síðastur?

Nemendur fara í kapphlaup. Nemendur standa við vegginn öðrum megin í stofunni og eiga að komast yfir rýmið eins hægt og þeir geta. Sá sem er síðastur vinnur kapphlaupið. Kennarinn getur t.d. gefið nemendum fimm mínútur til þess að klára æfinguna.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á ólíkum hraða.
- einbeitingu.

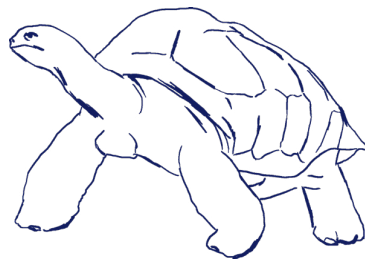
## Ásadan með ólíkum hraðabreytingum

Kennarinn skiptir rýminu í fjóra jafnstóra hluta og setur ás í hvert hornið. Ásarnir merkja ólíkan hraða, t.d. væri hægt að hafa að hjarta- og tígulás merkja miðlungs hraða, spaðaás merkir hægán hraða og laufaás merkir að nemendur eiga að dansa hratt. Nemendur þurfa því að hreyfa sig á ólíkum hraða eftir svæðunum. Þegar kennarinn stoppar tónlistina þá eiga nemendur að frjósa þar sem þeir eru og kennarinn dregur spil úr spilastokknum, t.d. spaðatvist. Allir þeir sem eru í spaðasvæðinu detta út en hinir halda áfram. Í lokin verður einn sigurvegari.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

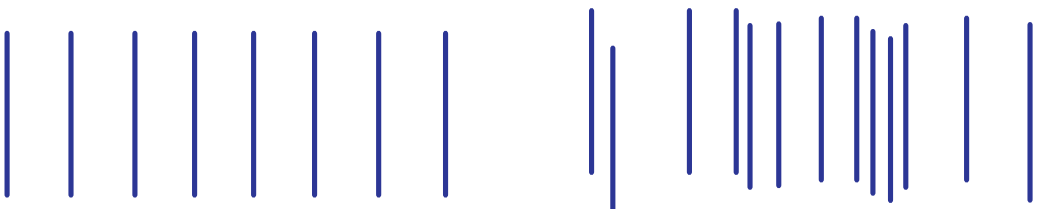
- skilning nemenda á ólíkum hraða.
- leikni nemenda í að nýta mismunandi hraða í hreyfingu.



## Taktur

Til er jafn og óreglulegur taktur. Hægt er að finna hvort takturinn sé jafn eða óreglulegur til dæmis með því að taka púlsinn okkar. Í raun erum við alltaf að halda takti því hjarta okkar er alltaf að dragast saman og fyllast af blóði til skiptis og það köllum við hjartslátt. Við erum því gangandi taktur.

Taktur í dansi er mynstur hreyfinga og getur verið á mismunandi hraða. Algennt er að talið sé frá einum og upp í átta í dansi, og kallast það átta. Gagnlegt er að kynna nemendur fyrir hugtakinu og leyfa þeim að æfa sig til dæmis með því að semja spor fyrir hvern takt, átta ólík spor. Kennarinn getur líka beðið nemendur að semja lengri dans sem er til dæmis sex áttur. Nemendur telja þá: „1-2-3-4-5-6-7-8, 2-2-3-4-5-6-7-8, 3-2-3-4-5-6-7-8, 4-2-3-4-5-6-7-8, 5-2-3-4-5-6-7-8, 6-2-3-4-5-6-7-8“. Fyrsta talan sem nefnd er í hverri áttu gefur til kynna á hvaða áttu nemendur eru komnir og auðveldar þeim að fylgjast með. Þegar nemendur hafa náð tókum á þessu getur kennarinn farið að kynna nemendur fyrir flóknari og ólíkum talningum. Kennarinn getur til dæmis gert það með því að kynna nemendum fyrir fjölbreyttri tónlist með ólíkan rytma. Tónlist getur verið allskonar og það gæti verið ráðlagt fyrir nemendur að hlusta og telja taktinn í tónlistinni ef þeir ætla að semja við ákveðið lag. Kennarinn getur einnig leyft nemendum að spila á hljóðfæri þar sem þeir skapa sinn eigin takt og kennt nemendum ýmsar útfærslur af kroppaklappi. Annars geta nemendur líka hlustað og dansað við sinn eigin andardrátt og skapað eigin hljóð í staðinn fyrir að nota tölur til þess að skapa takt.



## Taktur og tónlist

Kennarinn byrjar á að spila ýmiss konar tónlist og nemendur fá tækifæri til að hlusta á taktinn og reyna síðan að telja hann. „Hvernig teljum við þetta lag? Er takturinn hægur? Hraður?“ Kennarinn spilar síðan tónlist þar sem nemendur geta talið áttur (frá einum upp í átta). Nemendur eiga að dansa í eina áttu og frjósa í eina áttu, og endurtaka aftur og aftur. Kennarinn skiptir ört um lög svo hreyfingar nemenda breytast eftir takti tónlistarinnar.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að telja (áttur) í dansi.
- skilning nemenda á takti.
- taktvísi.
- hlustun og einbeitingu.

## Takthringur

Kennarinn klappar ólíka takta og nemendur herma eftir. Hann getur einnig notað kroppaklapp. Nemendur fá svo einnig að klappa sinn eigin takt.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- taktvísi.
- leikni nemenda að líkja eftir hreyfingum annarra.
- leikni nemenda í að skapa takt.
- hlustun og einbeitingu.

## Kanon

Nemendur vinna tveir og tveir saman. Einn nemandi byrjar að gera fjórar hreyfingar (fjóra takta). Félagi hans horfir á hann gera en hermir svo eftir hreyfingum hans. Hann bíður semsagt í fjóra takta, gerir sjálfur fjóra takta og saman gera þeir því eina áttu. Svona heldur þetta áfram þangað til kennarinn segir þeim að skipta um hlutverk.

Aldursstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- skilning nemenda á takti.
- leikni nemenda í að telja (áttur) í dansi.
- hlustun og einbeitingu.



Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- leikni nemenda í að skapa takt.
- leikni nemenda í að telja (áttur) í dansi.

## Skapa sameiginlegt handaband

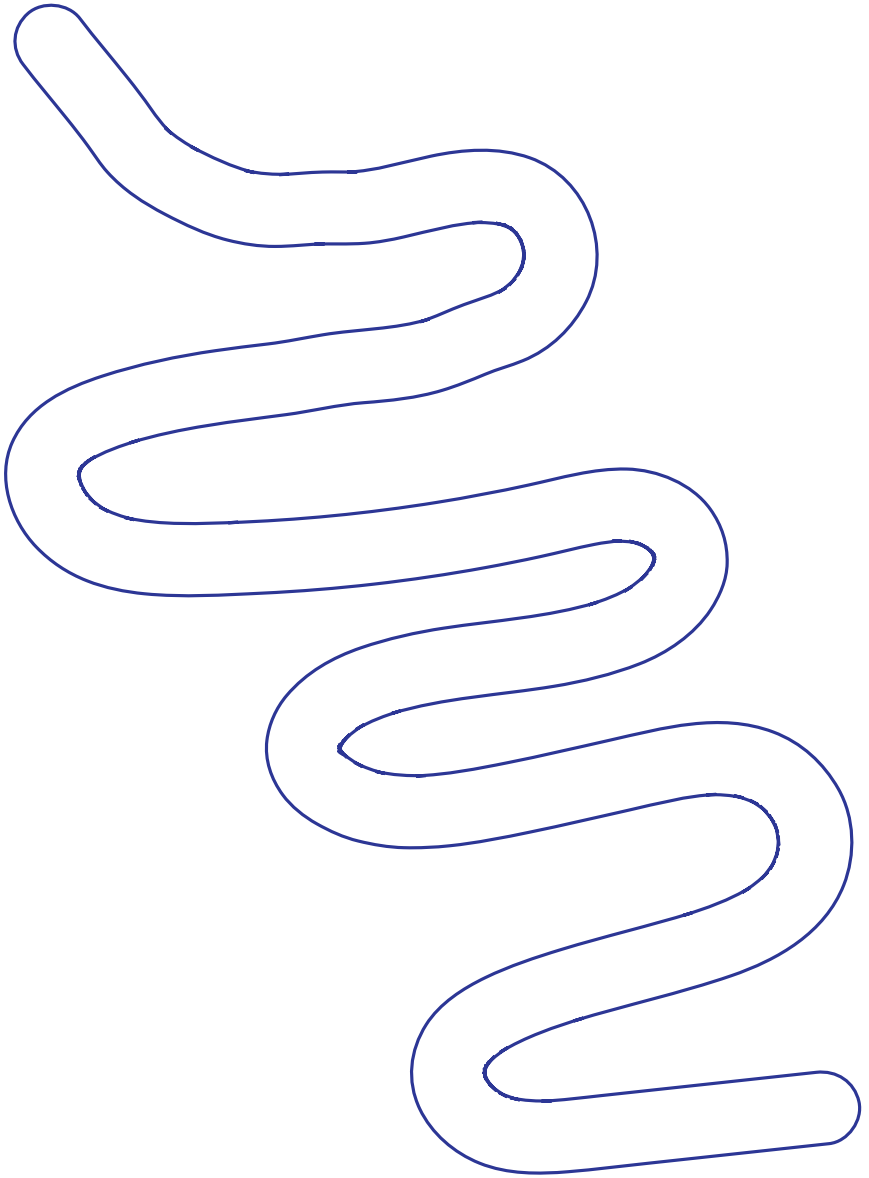


Nemendur vinna saman í pörum eða stærri hópum. Þeir búa til handaband sín á milli. Nemendur sýna afraksturinn og gefa hver öðrum uppbyggilega gagnrýni. Kennarinn stýrir umræðunni. Mögulegt er að setja handaböndin saman í stærra verk.

Kennarinn gæti einnig notað þessa æfingu til þess að æfa nemendur í að vinna með talningu í dansi (átta), t.d. gæti handabandið verið fjórar áttur. Kennarinn getur líka látið nemendur vinna út frá tónlist svo þeir verða að fylgja takti tónlistarinnar. Hann gæti leyft þeim að prófa handabandið út frá ýmiss konar tónlist og þá verða hreyfingarnar annaðhvort hraðari eða hægari.

## 7 HEILDSTÆÐ FERLI

Í þessum kafla eru dæmi um verkefni sem geta tekið lengri tíma en eina 40 mínútna kennslustund. Alltaf er hægt að bæta við þau og gera þau enn þá stærri og flóknari. Einnig er gagnlegt að vinna með myndbandsupptöku og leyfa nemendum að sjá sig frá öðru sjónarhorni.



# Hversdagshreyfingar

Þessi æfing snýst um að skapa dans úr hversdagshreyfingum. Nemendur eru paraðir tveir og tveir saman. Þessum níu skrefum er síðan fylgt eftir en kennarinn leiðir nemendur í gegnum þau. Þegar lengra líður á ferlið þá bendir kennarinn nemendum á að hugsa um hvar áhorfendur eiga að vera staðsettir og hvernig þeir ætla að nýta sér rýmið.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samvinnu nemenda.
- jákvæð samskipti.
- leikni nemenda í að breyta hversdags-hreyfingum í dans.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.
- leikni nemenda að tjá sig.
- leikni og skilning nemenda að taka þátt í skapandi ferli.
- leikni nemenda í að nýta sér ólík verkfæri í sköpun.

HRATT

LÍTIÐ

FRJÓSA

HÆGT

HLJÓÐ

STÓRT



Skrefin níu eru:

1. Tveir nemendur tala saman – spjalla um daginn sinn, t.d. hvað þeir gerðu í morgun.
2. Þeir eiga síðan að velja tvær hversdagshreyfingar hvor um sig, t.d. að tannbursta sig, þvo sér í framan, borða graut, teygja úr sér o.s.frv. sem þeir gerðu um morguninn.
3. Síðan hjálpast nemendurnir tveir við að setja hreyfingarnar saman í stuttan dans. Þeir eru þá komnir með 4 hreyfingar.
4. Kennarinn parar síðan hvert par saman við annað par (4 saman í hóp). Nemendur læra dansinn hver hjá öðrum og setja hann saman í einn (8 hreyfingar). Hægt er að láta nemendur endurtaka dansinn en það er líka hægt að búa til stærri hóp svo hann verði lengri.
5. Breyta dansinum: Nemendur verða að breyta að minnsta kosti fimm hreyfingum. Ein þarf að vera hæg, ein hröð, ein stór, ein lítil og ein frosin. Hinar hreyfingarnar halda sér óbreyttar. Kennarinn gæti einnig nýtt sér hreyfihugtökin ef nemendur hafa verið að fjalla um eitthvað ákveðið þema. T.d. gætu nemendur þurft að hreyfa sig út frá plönunum þremur.
6. Nemendur fá síðan að bæta við hljóðum (orðum, setningum, klappi, blístri o.s.frv.) og þurfa að endurtaka eitt af sporunum. Þeir þurfa einnig að breyta mynstrinu/hvernig þeir standa.
7. Allir hóparnir dansa samtímis. Þeir sem eru búnir á undan frjósa. Hægt er að dansa með og án tónlistar. Einnig er hægt að skipta nemendum niður í smærri hópa til þess að nemendur fái að upplifa að vera áhorfandi og/eða dansari og gefa hvort öðru uppbyggilega gagnrýni.
8. Valkvætt: Kennarinn getur líka beðið hópinn um að fletta af/afklæða verk sitt þannig að hversdagshreyfingarnar verði ekki svona bókstaflegar. Nemendur brjóta þær niður og gera þær næstum óþekkjanlegar. Nemendur sýna svo upprunalega dansinn og þann nýja.
9. Valkvætt: Ef kennarinn vill halda áfram með ferlið er hægt að gera lengra dansverk með því að klippa og líma saman atriðin hjá öllum hópunum og setja saman í eitt.

# Dýrabema

Í byrjun tímans eru dýrin í náttúrunni þemað (íslensku húsdýrin, frumskógurinn o.s.frv.). Kennarinn kynnir ýmis dýr til sögunnar og leyfir nemendum að giska og herma eftir hreyfimyndum/háttalagi þeirra. Dæmi um dýr í náttúrunni eru: páfagaukur (efsta plan), fill (stórar hreyfingar), músin (litlar hreyfingar), ormur (neðsta plan), skjaldbakan (hægar hreyfingar), blettatígurinn (hraðar hreyfingar). Kennarinn leggur áherslu á plönnin þrjú, stærðir og mismunandi eiginleika hreyfinga. Kennarinn getur einnig nýtt sér leikinn *Um-breyting* (bls. 43) þar sem nemendur vinna í hópum og umbreytast í dýrin sem eru á spjöldunum sem þeir draga.

Kennarinn breytir síðan um stefnu og allir nemendur fá blað og liti og eiga að búa til sitt eigið dýr ásamt því að uppgötva hreyfimyndur þess. Nemendur eiga að skapa dýr sem er ekki til. Kennarinn getur líka rætt við nemendur um dýr í útrýmingarhættu og þau dýr sem hafa nú þegar dáið út eins og til dæmis geirfuglinn. Nemendur geta líka blandað saman dýrum. Annars fá nemendur tíma til þess að vinna í sínu eigin dýri en þurfa einnig að svara ýmsum spurningum um dýrið sitt, þarfir þess og heimkynni.

Dæmi um spurningar:

- Hvað heitir þessi tegund dýrs?
- Hvar á það heima?
- Hvað étur það?
- Lýstu hreyfimyndum dýrsins.
- Hvernig lítur það út?
- Hverjir eru forfeður dýrsins?
- Hvað lifir það lengi?

Kennarinn hvetur nemendur til þess að æfa sig í að hreyfa sig eins og dýrið. Þegar nemendur hafa allir skapað sitt eigið dýr og velt þessum spurningum fyrir sér kynna þeir dýrið sitt fyrir samnemendum. Þeir sýna teikninguna sína, svara spurningum og sýna háttalag dýrsins. Allir fá að prufa að herma eftir því dýri.

Síðan er það í verkahring kennarans að para dýrin saman því næst þegar nemendur hittast vinna þeir saman í hópum til þess að búa til heimkynni (teikna og lita heimkynninn)

Aldursstig:  
1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að vinna sjálfstætt.
- samvinnu nemenda.
- jákvæð samskipti.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslans.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.
- leikni og skilning nemenda að taka þátt í skapandi ferli.

fyrir þau dýr sem kennarinn paraði saman. Þegar allir hafa skapað heimkynni fyrir dýrin er komið að því að útbúa heimskort með öllum dýrunum, ásamt því að svara því hvernig þau geti lifað í sátt og samlyndi. Þar hjálpast allir nemendur að og kennarinn stýrir vinnuferlinu. Hann varpar einnig fram spurningum til hópsins til þess að auðvelda uppbyggingu heimskortsins.

Dæmi um spurningar:

- Hvað heitir plánetan sem dýrin lifa á?
- Hvernig er veðráttan?
- Hvernig er náttúran?
- Hvaða dýr lifa á landi? Eða í sjó?

Í síðasta tímanum er hægt að blanda hreyfingum dýranna (háttalagi þeirra) saman í einn stóran dýradans. Hægt er að leyfa þeim að gera það í minni hópum fyrst og síðan allir saman. Kennarinn stýrir ferlinu og aðstoðar nemendur.



## Danssaga – Dansað í gegnum ævintýri

Í þessari æfingu gefst kennaranum færi á að nýta ímyndunar-  
aflið og setja sig í hlutverk. Hann gæti nýtt sér barnabók  
eða einfaldlega búið til beinagrind að sögu. Mikilvægt að  
kennarinn viti hvernig sagan byrjar og endar en hún getur  
tekið breytingum í sögustundinni. Nemendur dansa söguna  
í sameiningu en kennarinn leiðir söguna. Kennarinn getur  
líka lagt ólíkar áherslur í hverri sögu fyrir sig en það fer eftir  
því hvað nemendur eru að vinna með hverju sinni. Kennar-  
inn vill að nemendur taki sem mestan þátt í sögunni sjálfri  
og að þeir geti haft áhrif á framvindu sögunnar.

Gott er að hafa ákveðið markmið í sögunni svo nemendur  
viti til hvers er ætlast af þeim, t.d. gæti landkönnuður verið  
að leita að ísjaka, gullhring sem hann týndi, ömmu sinni  
o.s.frv. Dæmi um hugmyndir að vandamálum/hindrunum  
sem nemendur þurfa að finna lausn á: nemendur koma að  
stóru fljóti sem þeir þurfa að komast yfir, klífa hátt fjall, fara í  
gegnum göng, háan gróður, fara niður brattar brekkur, klífra  
upp í tré.

Kennarinn getur t.d. leikið landkönnuð sem er á leið í leið-  
angur, til þess að skoða umhverfi sitt og náttúruna í kring.  
Nemendur og kennari sitja saman í hring. Það fyrsta sem  
gerist er að nemendur og kennari þakka ofan í bakpoka.  
Kennarinn fær aðstoð frá nemendum. Síðan getur hann  
ráðið hvað gerist næst en hann þiggur alltaf hugmyndir  
nemenda svo sagan getur breyst.

Aldursstig:

1.–4. bekkur.

Markmið æfingarinnar  
er að auka:

- leikni nemenda í að sýna frumkvæði.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunaraflsins.
- leikni nemenda í að hreyfa sig frjálst innan ákveðins ramma.
- skilning nemenda á áhrif þeirra á framvindu sögunnar.
- samvinnu nemenda.



Dæmi um beinagrind að sögu:

„Jæja, góðan daginn. Ég heiti Indíana og ég er landkönnuður. Vitið þið öll hvað landkönnuður er? Og hvað hann gerir? Já, það er sko rétt hjá ykkur. Ég ferðast nefnilega mikið og kannna óþekkt svæði. Síðast var ég í Afríku og það var alveg dásamlega fallegt þar! Ég fann bláa demantinn sem ég var búin að leita að í mörg ár. Hvað gerði ég við hann? Hann var í eigu konungsins í Lesótó svo ég skilaði honum. En vitið þið hvað ég sá í fréttunum í gær? Það er ný planta farin að sá sér hérlandis og hún heitir gljádepla. Rosalega falleg og fíngerð planta með fallegu ljósbláu blómi. Mig langar svo að fara að finna hana og taka mynd af henni. Ég var að spá hvort þið vilduð koma með mér í smá leiðangur? Æðislegt! Eigum við þá ekki bara að raða í bakpokann okkar. Hvað þurfum við að taka með okkur?“

Mikilvægt er að kennarinn viti hvernig hann ætlar að enda söguna. Í tilvikinu hér fyrir ofan þarf hann t.d. að vera búinn að ákveða hvað gerist þegar nemendur hafa fundið gljádepluna. Þeir taka mynd af henni og halda síðan aftur heim. Í lokin er spjallað um ferðalagið og nemendur spurðir hvernig þeim fannst. Einnig er gagnlegt fyrir kennarann að nota nærumhverfi nemenda eða jafnvel kynna þeim náttúruperlur Íslands, og/eða kynna þeim fyrir óþekktum menningarheimum og koma þannig með nýja þekkingu.

# Minningar

Æfingin fjallar um skemmtilegt atvik sem nemendur hafa upplifað sem síðan verður kveikjan að skapandi vinnu.

Kennarinn leiðir nemendur í gegnum skrefin átta:

1. Tveir til þrír nemendur vinna saman. Þeir deila skemmtilegri minningu (reynslu/atviki). Nemendur segja frá því í smáatriðum og eru greinandi.
2. Nemendur eiga að finna í sameiningu sex hreyfingar (mega vera fleiri) út frá minningunum. Sumum gæti fundist gagnlegt að búa til nýja minningu/sögu úr minningunum, til þess að muna hreyfingarnar. Það er þó valfrjálst.
3. Hópurinn setur hreyfingarnar í ákveðna röð. Allir kunna dansinn.
4. Kennarinn parar hvern hóp saman við annan hóp, ef sá möguleiki er fyrir hendi, eða deilir hópnum svo úr verði glænyir hópar. Nemendur kenna hver öðrum dansinn og sameina þá. Nemendur mega klippa og líma dansinn eins og þeir vilja.
5. Síðan eiga nemendur að breyta dansinum með því að nýta sér þessi verkfæri:
  - Endurtaka spor
  - Hægt spor
  - Hratt spor
  - Stórt
  - Lítið
  - Frjósa
6. Bæta við enn öðrum eiginleikum:
  - Hljóðum/setningum frá minningunum.
  - Uppröðun/mynstur/ferðast/staðsetningar.
7. Sýna hver öðrum með og án tónlistar. Ásamt því að gefa hvert öðru uppbyggileg gagnrýni. „Hvað sáu þið? Um hvað er minningin?“
8. Valkvætt: Allir dansa samtímis.

Kennarinn getur tekið ferlið lengra og unnið meira með það. Hægt er að nýta sér verkfæri úr heildstæða ferlinu. *Að skapa sinn eigin dans* (bls. 119) þeim til aðstoðar.

Aldursstig:  
5.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hæfni nemenda í að skapa sjálfir.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslins.
- samvinnu nemenda.
- leikni og skilning nemenda að taka þátt í skapandi ferli.
- leikni nemenda í að nýta sér ólík verkfæri í sköpun.

# Að setja upp dansverk

Aldursstig:  
8.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda að taka þátt í skapandi ferli.
- samvinnu nemenda.
- skilning nemenda á lífi atvinnu-dansarans.
- skilning og þekkingu nemenda til að skapa dansflokk og halda danssýningu.
- leikni nemenda að tjá sig.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.

Kennarinn biður nemendur að setja sig í spor atvinnudans-ara. Nemendur eiga að skapa atvinnudansflokk ásamt því að setja upp danssýningu. Nemendur skapa verk frá grunni ásamt því að hugsa um viðeigandi ráðstafanir til þess að setja upp dansverk. Í lokin fá nemendur að kynna verkefni sitt með því að halda lifandi fyrirlestur, sýna brot úr verkinu og segja frá hvernig gekk að skipuleggja danssýninguna. Kennarinn getur látið nemendur gera allt ferlið ef nægur tími gefst og jafnvel látið nemendur halda sýningu fyrir skólann (eða „túra“ um bæjarfélagið).

Hérna eru nokkrir punktar sem er gott fyrir nemendur að hugsa um:

- Hvert er markmiðið með verkinu?
- Um hvað fjallar verkið?
- Er boðskapur í verkinu?  
Eru dansarnir að reyna að segja eitthvað?
- Hvaðan koma hreyfingarnar?
- Velja rétta teymið.
- Hver er markhópurinn?
- Hvar verður sýningin haldin?
- Sjálfst sýningarrýmið: Hvernig lítur sviðið út?  
Hversu stórt er það? Er eitthvað á sviðinu?
- Hugsa um sviðsmyndina.
- Hvaða áhrif hefur tónlistin?
- Prufukeyra tónlistina og athuga með tæknimál.
- Hvaða ljósabúnaður er í boði?
- Hvernig er gólfíð? Þarf að fá lánaðan dansdúk?
- Skipuleggja æfingatíma og generalprufu.
- Búa til upphitunaræfingu saman eða hópeflishvatningu.
- Búningsherbergi? Aðstaða til þess að skipta um föt.
- Hvað með búninga og hár?
- Almennur kostnaður.
- Hægt að sækja um styrki? Hvaða styrki?
- Auglýsingaherferð: Hvernig er hægt að kynna verkefnið?
- Þarf að ráða ljósmyndara? Grafískan hönnuð? Ljósamann?  
Búningahönnuð?
- Fáíð þið greidd laun?
- Er selt inn?
- Framtíðin: Sækja um á erlendum og innlendum hátíðum?

# Að skapa sinn eigin dans

Að semja dans vefst oft fyrir mörgum og margar spurningar vakna. „Hvernig á ég að byrja? Hvað á ég að gera? Hvaðan fæ ég innblástur? Hvaða hreyfingar á ég að nota? Hvernig er uppbygging í dansverki? Eru einhverjar reglur sem þarf að fylgja?“

Ef nemendur fá frjálssar hendur til þess að skapa á eigin forsendum eru í raun engin fyrirmæli sem þarf að fylgja og hafa þeir því vald til að gera hvað sem er. Stundum er gott að hugsa um góða sögu eða bíómynd til þess að gera nemendum það skiljanlegt að gott er að hugsa um upphaf, miðju og endi í verkinu sjálfu. Hægt er að endurtaka upp-röðunina og leika sér með dramaturgíuna. Sumum finnst auðveldara að hafa rauðan þráð eða þema sem gengur í gegnum allt verkið og gefur því heildrænan svip. Þetta fer samt alfarið eftir listamanninum.

Nokkur dæmi sem gætu veitt nemendum innblástur til þess að skapa sinn eigin dans:

- að skoða önnur listaverk; málverk, ljóð, lagatexta, tónlist o.s.frv.
- að semja dans við upphaldslagið sitt.
- að semja dans út frá eigin ljóði.
- að nýta sér frjálssan spuna og leyfa líkamanum að hugsa og finna nýtt hreyfimyndstú.
- að setja sjálfum sér ákveðin fyrirmæli sem á að fylgja (spuna-reglur).
- að taka sjálfa/n sig upp og nýta hreyfingar.
- að búa til eigin sögu og segja frá henni í hreyfingu.
- að nota leikmuni til þess að skapa hreyfingar. Nemendur gætu nýtt sér persónulega hluti og tengslin við þá sem innblástur.
- að vinna í samstarfi við aðra nemendur. Nemendur geta til dæmis skipst á að sýna hver öðrum hreyfingar sem hægt væri að setja í dans. Einn gæti tekið að sér að vera danshöfundurinn og væri því ábyrgur fyrir því að púsla hreyfingunum saman.
- að nota dans sem maður kann nú þegar og breyta eiginleikum hreyfinga og uppröðuninni.
- að fylgjast með fólki hreyfa sig og fá hreyfingar þess að láni.

Möguleikarnir eru í raun endalausir.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni og skilning nemenda að taka þátt í skapandi ferli.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.
- skapandi hugsun og notkun ímyndunarafslsins.
- leikni nemenda í að nýta sér ólík verkfæri í sköpun.

Þegar dansinn er tilbúinn er alltaf hægt að breyta honum og bæta hann. Það er til fjöldinn allur af verkfærum sem nemandinn gæti nýtt sér til þess að vinna meira með dansverkið sitt.

Hann gæti t.d. hugsað um:

- mismunandi eiginleika hreyfinga (stórar og litlar hreyfingar).
- flæði.
- bæta við smáatriðum, t.d. áherslum.
- staðsetningu áhorfenda.
- fókus.
- að nota ólík mynstur.
- að nota allt rýmið.
- hraðabreytingar í hreyfingum.
- kanon.
- að endurtaka hreyfingar.
- að klippa og líma dansinn.
- að bæta við rödd.
- að bæta við hljóðum.
- að frjósa.
- tónlistina. Að gera dansinn með eða án tónlistar. Einnig hægt að búa til sín eigin tónlist (búkhljóð eða upptaka).
- form hreyfinga.
- að nota leikmuni.

Dæmi um æfingar í bókinni þar sem nemandinn fær að skapa eigin hreyfingar:

- Sóló-dansarinn, skugginn og danshöfundurinn, bls. 44
- Fiskitorfan, bls. 48
- Keðja, bls. 51
- Líkamspartadansinn, bls. 56
- Vélin (Uppfinningamaðurinn), bls. 57
- Jógastellingar, bls. 61
- Hlutir og tengsl, bls. 69
- Gefa þyngd, bls. 79
- Að ferðast um rýmið, bls. 90
- Kanon, bls. 107
- Skapa sameiginlegt handaband, bls. 108

## 8 LOK

Mikilvægt að taka sér tíma til þess að enda kennslustundina, annaðhvort með því að rifja upp það sem gert var í tímanum eða með því að gera æfingar með nemendum þar sem þeir fá tíma til að kjarna sig. Lok skiptist í nokkra undirkafla og þeir eru *slökun*, *mantra*, *kveðjudansinn*, *teygjur* og *tékk út*.

## Slökun

Flestum finnst gott að fara í slökun. Kennarinn þarf þó að huga að stemningunni í rýminu en það getur hjálpað nemendum að komast inn í rétt hugarfar. Best er ef kennarinn getur úthlutað nemendum jógadýnum, jafnvel teppi og kveikt á fáeinum sprittkertum (til þess að skapa stemninguna) en annars getur líka verið nóg að dimma ljósin.

Kennarinn þarf að minna nemendur á það að fara varlega þegar þeir eru að vinna með félagana og spyrja samnemendur sína um leyfi því í sumum slökunar æfingunum er áhersla lögð á snertingu. Nemendum þykir það misjafnlega þægilegt en það getur líka stafað af meiðslum. Kennarinn verður því að koma með aðrar lausnir, t.d. væri hægt að nýta „foam“-rúllu, eða nuddbolta eða leyfa viðkomandi nemanda að gera æfinguna með sjálfum sér.

Kaflinn *slökun* skiptist í nokkrar æfingar og þær hafa allar sömu markmiðin.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfinganna er að auka:

- samkennd í nemendahóp.
- jákvæð samskipti.
- djúpa slökun fyrir líkama og huga.



## Ást

Kennarinn stýrir æfingunni. Nemendur standa í hring. Æfingin snýst um að gefa sér ást og umhyggju og vera ánægður í eigin skinni. Nemendur byrja að strjúka sér um allan líkamann: höfuð, andlit, eyru, hár, brjóstkassa, hendur, olnboga, úlnlið, fingur, maga, mjaðmir, rass, læri, hné, kálfa, sköflunga, ökkla, hæla, tær og iljar. Því næst er klipið og síðan klappað yfir sömu líkamshluti. Síðan gefa sér allir faðmlag, tekið er utan um sig með krosslagðar hendur og haldið í minnsta kosti 12 sekúndur.



## Nuddhringur

Nemendur standa í þéttum hring og strjúka og nudda þann sem stendur fyrir framan þá. Klappað er á bakið og niður fæturna og upp aftur. Síðan snúa þeir sér við og gera það sama við þann sem stendur fyrir aftan.

## Nuddlestin

Nemendur sitja í hring og snúa allir á hlið í sömu átt. Kennarinn stýrir ferlinu en nemendur gefa félaga sínum létt nudd. Þeir byrja á höfðinu en færa sig svo neðar á hálsinn, axlirnar og bakið. Síðan snúa allir sér við og æfingin er endurtekin á næsta manni.

## Uppgötva líkamann

Æfingin er fyrir eldri nemendur og hentar fyrir hóp sem þekkið vel innbyrðis. Nemendur vinna í pörum en líka hægt að vera þrír saman. Kennarinn fær sjálfboðaliða og sýnir nemendum hvernig hægt sé að bera sig að og minnir þá á að fara varlega og sýna hver öðrum virðingu vegna þess að nemendur eru að vinna með snertingu og líkama annarra. Mikilvægt er að nemendur spjalli fyrst saman og fari yfir þau svæði sem þeir vilja ekki láta koma við sig. Nemendur koma ekki hver við einkastaði annars.

Einn nemandi kemur sér þægilega fyrir á gólfinu eða á dýnu. Hann liggur afslappaður en ræður því hvort hann lokar augunum. Nemendur fá fimm mínútur til þess að uppgötva líkama samnemenda sinna og kanna hreyfingar mismunandi líkamsparta. Nemendur nota hendurnar til þess að skoða og uppgötva hreyfifærni líkamshlutanna en þeir sem eru lengra komnir gætu prufað að nota sjálfan líkamann.

Kennarinn fylgist með og gengur á milli nemenda og aðstoðar þá. Hann fylgist einnig með tímanum og þegar um fjórar mínúturnar eru liðnar fá nemendur tækifæri til að sýna samnemendum sínum umhyggju með því að nudda (strjúka, klappa, taka í) í nokkrar mínútur. Í lokin kemur *rigningin*, sem þýðir það að nemendur nota fingurna sem rigningardropa og leyfa þeim að ferðast niður líkama samnemenda sinna frá hvirfli til ilja (hratt). Síðan er skipt um hlutverk.

## Snjókarlinn

Kennarinn biður nemendur að finna sér standandi stöðu í rýminu og ímynda sér að þeir séu snjókarl. Kennarinn talar um hvernig snjókarlinn bráðnar og verður hluti af jörðinni. „Veturinn er á enda og sólin er farin að skína. Þess vegna byrjar snjókarlinn að bráðna hægt og sígandi og sameinast jörðinni að lokum.“ Kennarinn heldur áfram og talar um hvernig líkaminn verður þyngri og nefnir alla líkamshluta nemenda til þess að þeir muni eftir að slaka á í öllum líkamanum (e: *body-scan*). Kennarinn byrjar á höfðinu og heldur áfram niður á við og endar á tánum. Kennarinn hjálpar því nemendum að slaka á og gerir nemendum auðveldara fyrir að halda einbeitingu meðan á ferlinu stendur og lifa sig inn í slökunina.

## Blómið

Kennarinn biður nemendur að finna sér stað í rýminu og taka sér stöðu á gólfinu. Nemendur eiga að ímynda sér að þeir séu fræ sem síðan breytist í blóm. Kennarinn talar um hvernig sólin skín og fræið byrjar að spíra. „Rigningin kom og ennþá stækkaði blómið. Blómið fór að blómstra. Býflugan settist á það og fékk sér hunang. Allt í einu fór að hvesa svo blómið fauk aðeins til í vindinum. Blómið hafði svo sterkar rætur að það færðist ekki úr stað. Stöngullinn fékk á sig nokkrar vindhviður. Blómið fór að fella krónublöðin og laufblöðin. Haustið var komið. Blöðin duttu hægt og rólega til jarðar. Stöngullinn var orðinn minni og hann dróst saman. Blómið sameinaðist loksins jörðinni.“ Kennarinn heldur áfram og talar um hvernig líkaminn verður þyngri og nefnir alla líkamshluta nemenda til þess að þeir muni eftir að slaka á í öllum líkamanum (e: *body-scan*). Kennarinn byrjar á höfðinu og heldur áfram niður á við og endar á tánum.



## Mantra

Mantra getur verið góð leið til að enda kennslustund. Hún gæti fylgt nemendum út daginn. Kennarinn gæti skapað hreyfingar við möntruna.

Ég er hér, með opið hjarta, opinn hug.  
Tilbúin/n að takast á við það óvænta.

Ég sé, ég finn, ég heyri, ég skynja –  
með öllum líkamanum.

Sól úti, sól inni, sól í hjarta, sól í sinni,  
sól í sálu minni.

Ég sé þig, þú sérð mig, saman erum við,  
hlið við hlið. Saman erum við eitt.

Ég er frábær!

Ég get, ég ætla, ég skal! GÆS! GÆS! GÆS!

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- hlustun og einbeitingu.
- líkamsmeðvitund.
- djúpa slökun fyrir líkama og huga.
- jákvæðar tilfinningar.

## Kveðjudansinn

Þessi æfing er ein leið til þess að fá nemendur til þess að rifja upp kennslustundina í hreyfingu eða nota sköpunarmáttinn til að tjá sig í dansi. Nemendur geta skipst á að velja óskalög en að nemandinn fái sjálfur að velja lag við verk sitt gerir viðfangsefnið enn þá áhugaverðara.

Kennarinn stendur yfirleitt hjá dyrunum og gefur nemendum fimmu þegar þeir hafa dansað yfir rýmið (oftast úr horni í horn). Hver og einn, tveir saman eða þrír, fá að dansa frjálst yfir rýmið. Á sama tíma gefur kennarinn jákvæða og uppbyggilega gagnrýni, hann segir frá því sem hann sér.

Aldurstig:  
1.–7. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- leikni nemenda í að ígrunda kennslustundina í hreyfingu.
- hæfni nemenda til að skapa sjálfir.

## Teygjur

Kennarinn getur stýrt góðum teygjum en teygjur draga úr vöðvaþreytu, álagi og stressi en auka aftur á móti liðleika, hreyfigetu og líkamsstöðu ásamt því að róa hugann. Kennarinn gæti skapað stutta teygjuæfingu sem hægt væri að gera í hverri kennslustund sem leggur áherslu á flæði og mjúkar hreyfingar.



### Dæmi:

Allir standa í hring. Kennarinn leiðir æfinguna. Hann byrjar að biðja nemendur að anda inn og á sama tíma fara hendur upp í loft (upp fyrir haus) og anda út þá fara hendur niður og út með síðum. Þetta er hægt að gera nokkrum sinnum. Síðan biður kennarinn nemendur að stoppa með hendurnar fyrir ofan haus og lófarnir liggja saman. Nemendur horfa upp á hendurnar. Hendurnar hreyfa sig niður og meðfram síðum. Út frá standandi stöðu byrja nemendur að rúlla hægt og rólega með hendurnar í átt að gólfinu. Höfuðið byrjar og leiðir hreyfinguna, hugsað er um hvern hryggjarlið fyrir sig. Þegar við komumst ekki lengra þá höngum við í smá stund og reynum að vera afslöppuð, hægt er að hrista höfuðið (segja já og nei með höfðinu). Mikilvægt að slaka á í hverri stöðu. Síðan er haldið áfram og nemendur beygja hné og fætur og enda á fjórum fótum. Nemendur gera kryppu og fettu til skiptist með bakinu. Þeir setja svo tærnar í gólfið og rétta úr fótunum, reyna að koma hælunum eins nálægt gólfinu (þessi staða er oft kölluð hundurinn í jóga). Nemendur setjast síðan á hæla sér og halla sér fram, teygja hendurnar og leggja ennið á gólfið. Síðan er hægt að nota hendurnar til þess að setjast upp og leyfa höfðinu að rúlla upp í sitjandi stöðu. Kennarinn endar þessa stuttu teygjuæfingu með möntru með nemendum.



## Tékk út

Tékk út gegnir svipuðum tilgangi og *Tékk inn*. Kennarinn getur tekið upprifjun með nemendum um kennslustundina, jafnvel gefið þeim tíma til þess að skrifa nótur í dagbókina sína og/eða endað á spjalli um hvað þeim þótti áhugaverðast og hvað reyndi á í tímanum. Nemendur geta þá setið í hring á gólfinu svo að allir sjái alla. Kennarinn stýrir umræðunum, hver og einn fær orðið en það má alltaf segja pass. Kennarinn getur einnig nýtt sér bolta sem kastað er á milli þeirra sem vilja tjá sig.

Aldurstig:  
1.–10. bekkur.

Markmið æfingarinnar er að auka:

- samkennd í nemendahóp.
- hlustun og einbeitingu.
- leikni nemenda að tjá sig.
- leikni nemenda í að ígrunda kennslustundina.

# 9 KENNSLU- FYRIRKOMULAG

# TILLÖGUR UM SKIPULAG Í KENNSLU

Í þessum kafla eru tillögur um hvernig megi skipta nemendum niður í hópa og virkja þá í kennslustundum með því að gefa þeim ákveðin hlutverk.



# Hópaskipting

Ýmsar leiðir eru færar til þess að skipta nemendum upp í hópa. Hér koma nokkrar hugmyndir.

## Töluleikur

Nemendur ganga um rýmið. Kennari nefnir tölu og þá eiga nemendur að vera eins fljótir og þeir geta að mynda hópa með þeim fjölda sem nefndur var. Kennarinn getur notað mismunandi tölur eða sömu tölu oftár en einu sinni. Þetta má gera í nokkur skipti og ákveða síðan á einhverjum tíma-punkti að halda hópunum sem myndaðir voru í hópverkefni. Kennarinn þarf að vera búinn að reikna út hve margir geta verið í hóp þannig að enginn verði út undan.

## Gulur, rauður, grænn og blár

Kennarinn réttir nemendum spjöld í mismunandi litum eða lætur þá draga. Þeir nemendur sem fá sama lit verða saman í hóp.

## Íspinnaprik

Kennarinn skrifar nöfn nemenda á íspinnaprik eða á miða. Hann setur prikin í poka og dregur sjálfur hópa eða fær nemendur til þess. Prikinn má einnig nota til þess að stjórna umræðum. Þá réttir kennarinn fram prik með nafni þess sem fær orðið eða þess sem á að svara ákveðinni spurningu. Nemendur eiga að hafa möguleika á að segja pass.

## Allir með

Til þess að auka einbeitingu nemenda sem eru ekki vel stemmdir fyrir nám af einhverjum ástæðum er hægt skipa þeim í ákveðin hlutverk sem þeim ber að taka alvarlega og sinna af ábyrgð. Þannig má stuðla að því að þeim finnist þeir skipta máli í hópnum og verði virkari þátttakendur í kennslustundinni. Hér koma hugmyndir að nokkrum slíkum hlutverkum.

**Plötusnúður** aðstoðar kennarann við að stjórna tónlistinni í kennslustundinni. Hlutverk hans gæti verið að kveikja á henni og slökkva, velja lög eða setja saman óskalagalista hópsins.

**Vitni** fylgist með kennslustundinni. Hann fær það hlutverk að skrifa niður eða teikna það sem honum þykir áhugavert. Það má segja að hann verði augu og eyru hópsins. Í lok kennslustundar deilir hann því sem hann komst að með kennara og/eða samnemendum.

**Þúsundþjalasmiður** er aðstoðarmaður kennarans. Hann aðstoðar t.d. við að undirbúa rýmið fyrir kennslu, raða stólum og færa borð eða sækja gögn. Kennarinn getur kallað hann til aðstoðar eftir þörfum.

**Regluvörður** sinnir því hlutverki að fylgast með hvort nemendur fylgi sameiginlegum reglum hópsins, Manífestóinu (sjá bls. 35), á meðan á kennslustund stendur. Regluvörðurinn fær í hendur þrjú spjöld: grænt, gult og rautt sem hann heldur uppi þegar við á. Grænt merkir að öllum reglum sé fylgt, gult er viðvörðun um að einhver sé á gráu svæði og rautt merkir að regla hafi verið brotin. Ef rauða spjaldið fer upp getur kennarinn annaðhvort stoppað kennslustundina og spurt hvað sé í gangi eða beðið regluvörðinn að skrifa athugasemd niður á blað. Kennarinn getur síðan minnst á athugasemdina í lok tímans eða upphafi þess næsta ef þurfa þykir.

**Tímavörður** fær það hlutverk að fylgjast með tímanum. Hann getur tekið tímann á einstökum æfingum og/eða látið vita þegar kennslustund fer að ljúka, til dæmis þegar fimm mínútur eru eftir og tími er kominn fyrir slökun.

## TILLÖGUR UM KENNSLUSTUNDIR

Í þessum kafla eru tillögur af kennslustundum fyrir öll skólastigin, auk þess sem fjallað verður um uppbyggingu kennslustunda.

## Uppbygging kennslustunda

Uppbygging kennslustunda er innblásin af Anne Green Gilbert (2019) og hugmyndir hennar eru nýttar í flestum kennslustundum, nema þegar unnið er með heildstæð ferli. Uppbyggingin skiptist í fimm þætti og þeir eru: *upphitun*, *kanna þemað*, *æfa færní*, *sköpun* og *lok*. Tímalengd hvers hlutar fer eftir tíma kennslustundarinnar og áherslum kennarans.

**Upphitun** er þáttur þar sem kennarinn er að vekja og virkja líkamann (huga, sál, líkama). Í þessum þætti notar kennarinn ýmiss konar upphitunaræfingar, t.d. hugardansinn, og tékk inn æfingar til þess að hefja kennslustundina.

**Kanna þemað** er þáttur þar sem kennarinn upplýsir nemendur um þema kennslustundarinnar og fær nemendur einnig til þess að líkamna þemahugtakið, spjalla um það og sjá það myndrænt. Þetta er allt gert samtímis.

**Æfa færni** er þáttur þar sem kennarinn kennir nemendum ýmiss konar tækni. Þeir æfa eigin færni út frá þema dagsins og það geta verið nokkrar æfingar.

**Sköpun** er sá þáttur sem kennarinn leggur oftast mesta tímann í. Kennarinn leggur áherslu á spuna eða æfingar þar sem nemendur fá að skapa sjálfir innan ákveðins ramma.

**Lok** er þáttur þar sem kennarinn ákveður að ljúka kennslustundinni. Það er mikilvægt að enda tímann með öllum nemendum. Það er t.d. hægt með tékk út þar sem fjallað er um kennslustundina og upplifun nemenda. Einnig er hægt að sýna hvert öðru afraksturinn úr sköpunarþættinum og teygja á og bjóða nemendum upp á slökun.

Ástæðan fyrir því að sama uppbygging kennslustunda er alltaf notuð er sú að nemendur verða öruggari og vita að hverju þeir ganga. Einnig er mikilvægt að nýta myndrænar útskýringar til þess að ná til sem flestra. Í hinum almenna grunnskóla er hver kennslustund 40 mínútur svo hver þáttur tekur 5–15 mínútur. Það er kennarans að ákveða hvernig hann vill skipta kennslustundinni upp og á hvaða þætti hann vill leggja áherslu.

# Kennslustund fyrir yngsta stig

## Upphitun

5 mínútur

- Tékk inn: Þú ert ég og ég er þú, bls. 20
- Ég sem hreyfing, bls. 25
- Hugardans, bls. 27

## Kanna þemað

5 mínútur

Rými: „Hvað er rými? Getur einhver sagt mér hver er munurinn á persónulegu rými og almennu rými? Í persónulega rýminu getum við ímyndað okkur að við séum inni í bolta sem umlykur okkur. Hvernig getum við hreyft okkur? En í almenna rýminu?“ Kennarinn sýnir nemendum útskýringarmyndir.

## Æfa færni

10 mínútur (nota að minnsta kosti tvær æfingar)

- Almenn rými – persónulegt rými – innra rými: Ég mundi einungis nota persónulegt og almennt rými fyrir þennan aldurshóp, bls. 86
- Hreyfingar úr almenna og persónulega rýminu, bls. 87
- Speglun, bls. 68

## Sköpun

15 mínútur

- Kort, bls. 88

## Lok

5 mínútur

- Ást, bls. 123
- Tékk út: „Hvað var áhugaverðast? Hvað reyndi á í tímanum?“ bls. 129
- Mantra: „Sól úti, sól inni, sól í hjarta, sól í sinni, sól í sálu minni,“ bls. 126

## Þema:

Rými: persónulegt og almennt rými

## Nemendur:

1.–4. bekkur

## Kennslustund:

40 mínútur

# Kennslustund fyrir yngsta stig

Pema:

Líkaminn: líkamshlutar  
og form

Upphitun

5 mínútur

– Tékk inn: Deila, bls. 19

– Ein heild, bls. 33

Nemendur:

1.–4. bekkur.

Kanna þemað

5 mínútur

Kennslustund:

40 mínútur

Líkamshlutar og form: „Hvaða verkfæri nota dansarar til þess að skapa dans? Já, það er líkaminn. Alveg eins og tónlistarmenn nota hljóðfæri til þess að skapa tónlist. En oftast nota nemendur allan líkamann en stundum bara einn eða tvo líkamshluta. Eigum við að nefna eins marga líkamsparta og við getum og hreyfa þá til skiptis? En hvaða form sjáum við? Hvaða form getum við búið til með líkamanum?“ Kennarinn sýnir nemendum útskýringarmyndir.

Æfa færni

10 mínútur (nota að minnsta kosti tvær æfingar)

– Vélin (Uppfinningamaður), bls. 57

– Þríhyrningur, bls. 65

– Bakarinn, deigið og listamaðurinn, bls. 64

Sköpun

15 mínútur

– Líkamspartadansinn, bls. 56

Lok

5 mínútur

– Snjókarlinn, bls. 125

– Tékk út: „Hvað var áhugaverðast?

Hvað reyndi á í tímanum?“ bls. 129

# Kennslustund fyrir miðstig

## Upphitun

5 mínútur

- Tékk inn: Þráðurinn, bls. 20
- Að skanna líkamann, bls. 33

## Kanna þemað

5 mínútur

Afl: „Hvað er afl? Getur það verið tengt vöðvaspennu og hvernig við notum vöðvanna? Fer afl eftir eðli hreyfinga? Hægt er að skipta afli upp í þrjá flokka: orku, þyngd og flæði. Allir þessir þættir hafa áhrif á vöðvavinnu okkar. Í dag ætlum við að fókusera á orku, mjúka og snögga. Hver er munurinn?“ Kennarinn sýnir nemendum útskýringarmyndir.

## Æfa færni

10 mínútur

- Finna orku í tónlist, bls. 75
- Orkuhringurinn, bls. 75

## Sköpun

15 mínútur

- Skapa dans með tvennskona orku, bls. 76

## Lok

5 mínútur

- Nuddlestin, bls. 124
- Tékk út: „Hvað var áhugaverðast? Hvað reyndi á í tímanum?“ bls. 129
- Mantra: „Ég sé, ég finn, ég heyri, ég skynja með öllum líkamanum,“ bls. 126

Þema:

Afl: orka

Nemendur:

5.–7. bekkur

Kennslustund:

40 mínútur



# Kennslustund fyrir miðstig

Pema:  
Líkaminn: tengsl

Upphitun  
5 mínútur

Nemendur:  
5.–7. bekkur

- Tékk inn: Tilfinningahringur, bls. 20
- Liðir, bls. 34

Kennslustund:  
40 mínútur

Kanna þemað  
5 mínútur

Tengsl: „Í dansi myndast oft tengsl á milli dansara eða hluta, eða tengsl dansarans við sjálfan sig. En hvernig er það gert? Vitið þið það? Það er gert með snertingu, augnsambandi eða með því að skynja umhverfið í kringum sig (hluti, rýmið, manneskjur). Síðan er líka hægt að hugsa um orð sem geta hjálpað manni að búa til tengingu. Þau eru t.d.: undir, yfir, við hliðina á, á milli. Ef ég segi til dæmis hægri hönd yfir höfuð, eða halla sér upp að veggnum, eða mynda augnsamband við einhvern, þá erum við að mynda tengsl.“ Kennarinn sýnir nemendum útskýringarmyndir.

Æfa færni

10 mínútur (nota að minnsta kosti tvær æfingar)

- Speglun, bls. 68
- Augnsamband og fjarlægð, bls. 68
- Hlutir og tengsl, bls. 69

Sköpun

15 mínútur

- Hindrun, bls. 70

Lok

5 mínútur

- Nuddhringur, bls. 124
- Tékk út: „Hvað var áhugaverðast? Hvað reyndi á í tímanum?“ bls. 129

# Kennslustund fyrir efsta stig, unglingastig

## Upphitun

5 mínútur

- Tékk inn: Þráðurinn, bls. 20
- Hrista sig, bls. 34

Þema:

Afl: þyngd

Nemendur:

8.–10. bekkur

## Kanna þemað

5 mínútur

Þyngd: „Þegar við notum þyngd í dansi er oftast átt við vöðvaafli okkar og hvernig við notum það í mótstöðu. Við notum mismunandi áreynslu eftir athöfnum. Getið þið gefið mér dæmi um þyngd ólíkra hluta? Hvað gerist ef við líkömnum þessa hluti? Finnum við einhvern mun?“ Kennarinn sýnir nemendum útskýringarmyndir.

Kennslustund:

40 mínútur

## Æfa færni

10 mínútur (nota að minnsta kosti tvær æfingar)

- Kasta á milli, bls. 78
- Krossa yfir gólfið, bls. 78
- Gefa þyngd, bls. 79

## Sköpun

15 mínútur

- Að teikna með þyngd, bls. 79

## Lok

5 mínútur

- Uppgötva líkamann, bls. 124
- Tékk út: „Hvað var áhugaverðast? Hvað reyndi á í tímanum?“ bls. 129

# Kennslustund fyrir efsta stig, unglingastig

Pema:  
Líkaminn: jafnvægi

Upphitun  
5 mínútur

Nemendur:  
8.–10. bekkur

- Tékk inn: Fjallstindur, bls. 19
- Hugardans, bls. 27

Kennslustund:  
40 mínútur

Kanna þemað  
5 mínútur

Jafnvægi: „Hvað þýðir það að halda jafnvægi? Hvernig höldum við jafnvægi? Hvernig getum við staðið upprétt án þess að detta um koll? Margir þættir hjálpa okkur að halda jafnvægi: eyrað (jafnvægisskynjun), líkamsbygging (beina-bygging), vöðvar, augu og heilastarfsemin. En við getum líka haldið jafnvægi með því að lyfta öðrum fæti. En hver er þá munurinn á jafnvægi og ójafnvægi? Ójafnvægi endar oftast með falli (af því að við erum óstöðug).“ Kennarinn sýnir nemendum útskýringarmyndir.

Æfa færni  
10 mínútur

- Ójafnvægi, bls. 60
- Jafnvægi og ójafnvægi, bls. 61

Sköpun  
15 mínútur

- Jógastellingar, bls. 61

Lok  
5 mínútur

- Teygjur, bls. 128
- Tékk út: „Hvað var áhugaverðast? Hvað reyndi á í tímanum?“ bls. 129
- Mantra: „Ég er hér, með opið hjarta, opinn hug. Tilbúin/n að takast á við það óvænta,“ bls. 126



## 10 NÁMSMAT

Kennarar leggja áherslu á fjölbreytt námsmat til þess að ná til sem flestra nemenda og til þess að vita hvar nemendurnir standa, og geta þá leiðbeint þeim eða veitt þeim þann stuðning sem þeir þurfa til þess að þroskast og dafna. Ef nemandi ætti t.d. í erfiðleikum með að skrifa gæti hann fengið að teikna í staðinn, eða einhver lesið fyrir hann ef hann ætti erfitt með lestur.

Námsmat er líka notað til þess að meta nemendur út frá hæfniviðmiðum fagsins. Til er ýmiss konar námsmat en kennarinn þarf að útfæra það svo það tengist námsefni fagsins. Hérna eru nokkur dæmi um námsmat í skapandi dansi.

## Sjálfsmat

Sjálfsmat er þegar nemandinn fær að meta sína eigin frammistöðu. Kennarinn getur gefið nemandanum t.d. spurningalista eða gátlista til þess að gefa honum tækifæri til þess að líta inn á við og meta framlag sitt. Kennarinn getur þá séð hvað nemandinn hefur lært, hvar hann stendur og hvernig hann metur sína eigin vinnu (Sigrún Björk Cortes, Björgvin Ívar Guðbrandsson, Margrét Hugadóttir og Torfi Hjartarson, 2016).

## SJÁLFSMAT

Nafn \_\_\_\_\_

Hvernig vann ég í kennslustundum?

MJÖG VEL

VEL

EKKI NÓGU VEL

ILLA

MJÖG ILLA

Er ég ánægð/ur með frammistöðu mína í kennslustundum?

JÁ

OFTAST

STUNDUM

SJALDAN

NEI

Hvað hef ég lært? \_\_\_\_\_

---

---

Hvað fannst mér áhugaverðast? \_\_\_\_\_

---

---

Hvað tókst vel hjá mér? Hvers vegna? \_\_\_\_\_

---

---

Hvað hefði ég viljað gera/getað gert betur? Hvers vegna? \_\_\_\_\_

---

---

Hvernig fannst mér samstarfið ganga í hópavinnu? \_\_\_\_\_

---

---

Kom mér eitthvað á óvart? \_\_\_\_\_

---

---

## Sjónrænt sjálfsmat

### SJÁLFSMAT

Nafn \_\_\_\_\_

Hvernig vann ég í kennslustundum?

				
<hr style="border: 1px solid black; border-radius: 10px;"/>				
MJÖG VEL	VEL	EKKI NÓGU VEL	ILLA	MJÖG ILLA

Er ég ánægð/ur með frammistöðu mína í kennslustundum?

				
<hr style="border: 1px solid black; border-radius: 10px;"/>				
JÁ	OFTAST	STUNDUM	SJALDAN	NEI





Hvernig fannst þér samstarfið ganga í hópavinnu?

				
<hr style="border: 1px solid black; border-radius: 10px;"/>				
MJÖG VEL	VEL	EKKI NÓGU VEL	ILLA	MJÖG ILLA

Dæmi um sjónrænt sjálfsmat sem gæti nýst nemendum sem eiga erfiðara að tjá sig með orðum eða í rituðu máli. Kennarinn væri til taks fyrir þá nemendur sem þyrftu á því að halda.



## Gátlisti - Sjálfsmat

GÁTLISTI				
Nafn _____				
	 MJÖG VEL	 VEL	 EKKI NÓGU VEL	 MJÖG ILLA
Ég vann vel í tímanum				
Ég tók þátt í kennslustundinni				
Ég sýndi áhuga				
Ég tek tillit til annarra				
Ég vinn vel með öðrum				
Ég hlustaði á það sem aðrir lögðu til málanna				

## Jafningjamat

Jafningjamat er þegar nemandinn metur samnemendur sína, oftast í hópavinnu, og skilar mati sínu til kennarans. Þetta mat er oft í formi gátlista sem nemendur fá frá kennara ásamt því að þurfa að skrifa stutta umsögn um viðkomandi. Þetta er ekki auðvelt svo það er gott fyrir nemendur að nota matsaðferðir af þessu tagi oft en einu sinni yfir önnina. Þetta þarf að þjálf; að rýna til gagns. Kennarinn leggur líka sérstaka áherslu á að nemendur sýni hver öðrum og sjálfum sér sanngirni þegar þeir gera matið (Sigrún Björk Cortes o.fl., 2016).

JAFNINGJAMAT			
Nafn hópsins/nafn hópfélaga _____			
	Hefur lagt verulega af mörkum	Hefur lagt nokkuð af mörkum	Léttvægt framlag
Sýndi frumkvæði			
Tók þátt í hugmyndavinnu og skipulagningu			
Tók virkan þátt í úrvinnslu og þróun			
Samvinna í hópavinnu			
Tók þátt í flutningi eða lokaskýrslu			
Uppbyggileg umsögn _____			
_____			
_____			

## Námssamningur

Kennarinn gefur nemendum færi á að búa til námssamning (að minnsta kosti á mið- og efsta stigi) þar sem nemendur útlista markmið sín í faginu. Hann skilgreinir einnig af hverju hann ætlar að ná þessum markmiðum. Námssamningurinn er gerður í samstarfi við kennara. Markmiðin þurfa að vera raunsæ og marktæk. Kennarinn og nemandinn eiga stutt spjall áður en samningurinn er undirritaður. Hann er gerður í byrjun annar.

## Undir fjögur augu

Undir fjögur augu er viðtal kennarans við nemandann þar sem þeir eiga stutt spjall saman. Kennarinn hefur færi á að gefa nemandanum munnlega umsögn og þeir geta rætt sín á milli t.d. um frammistöðu og líðan nemandans í tímum. Einnig er hægt að ræða námssamninginn og hvernig hafi gengið að fylgja honum eftir.

## Bekkjarkort

Bekkjarkort er í raun loftmynd af skólastofunni og kennarinn getur nýtt sér það til þess að skipuleggja uppröðunina í kennslustofunni og/eða til þess að deila henni niður í vinnurými (Armstrong, 2000). Nemendur geta þá alltaf skoðað bekkjarkortið í upphafi hvers tíma, til dæmis ef um verkefnavinnu væri að ræða.

## Símat

Símat er mat kennarans þar sem hann getur fylgst með nemendum yfir önnina. Hann getur annað hvort nýtt sér gátlista til þess að fylla út eða skráð niður hjá sér mikilvægar upplýsingar. Hann getur þá fylgst með virkni, ástundun, samvinnu og framvindu nemenda í kennslustundum (Armstrong, 2000). Kennarinn skráir þessar upplýsingar niður jafnt og þétt yfir önnina. Í lok annar fá nemendur skriflega umsögn frá kennara um hvað hefur gengið vel og í hverju þeir mega bæta sig.

GÁTLISTI				
Nafn _____				
	Framúr- skarandi	Hæfni náð	Á góðri leið	Þarfnast þjálfunar
Ástundun				
Þátttaka og virkni				
Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð				
Þátttaka í skapandi ferli				
Samvinna í hópavinnu				
Annað _____				
_____				
_____				

## Umræður

Umræður eru einnig gagnleg leið til þess að meta nemendur en hún fellur í raun undir símatið. Dæmi um umræður í kennslustund er í upphafi og lok hvers tíma, tékk inn og tékk út. Kennarinn stjórnar umræðunni og nemendur fá að endurspegla kennsluna. Einnig er hægt að nota umræður sem endurgjöf í hópavinnu og í verklegum æfingum. Ein leið til þess er til dæmis mat sem kallast *Tvær stjörnur, ein ósk*. Stjörnurnar standa fyrir hrós eða eitthvað sem nemandinn gerði vel en ósk er eitthvað sem betur mátti fara og þarfnast æfingar (Heritage, 2010). Einnig er hægt að gera þetta mat skriflega. Á meðan á þessu stendur læra nemendur hver af öðrum með því að fylgjast með og taka eftir samnemendum sínum og sjá þá jafnvel eitthvað sem þeir sjálfir mættu bæta. Mikilvægt er fyrir kennarann að leggja áherslu á uppbyggilega gagnrýni og að allir komi fram við alla af virðingum og umburðarlyndi.

## Dagbók/Portfólíó

Dagbók eða portfólíó er fyrir nemandann sjálfan þar sem hann getur skrifað niður eigin hugleiðingar, glósur, skýringarmyndir, teikningar o.s.frv. til þess að ígrunda eigin vinnu, kennslustundina og/eða námsefnið (Armstrong, 2000). Kennarinn getur tekið bókina nokkrum sinnum yfir önnina til þess að fá innsýn inn í hugarheim nemandans ásamt því að athuga skilning hans á efninu. Það væri þá ákveðið í upphafi annar.

Dæmi um spurningar sem kennarinn gæti lagt fyrir nemendur:

- Hvað vilt þú læra í þessu fagi?
- Hvað fannst þér áhugaverðast í kennslustundinni í dag?  
Af hverju?
- Hvað var auðveldast í kennslustundinni og hvað var erfiðast?  
Af hverju?
- Hvernig finnst þér að vinna í hóp?
- Hvað er skapandi dans fyrir þér?
- Lýstu þema dagsins. Hvernig getur þú nýtt þér þemað í þinni eigin sköpun?
- Teiknaðu þema dagsins.

# TENGLI VIÐ AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA

Í aðalnámskrá grunnskóla er talað um að vinna í gegnum listir og listsköpun gefi nemandanum tækifæri á að velja fjölbreyttar leiðir til að vinna með sínar eigin skoðanir og hugmyndir. Hann hugsar í lausnum og finni fjölbreyttar leiðir við ólík verkefni. Nemandinn uppgötvar jafnframt nýja færni eða nýja ástríðu sem ef til vill bjó alltaf innra með honum og öðlast færni í gagnrýninni hugsun og í að meta eigin gildi og annarra. Þá kynnist hann sjálfum sér betur og er í stakk búinn til þess að takast á við framtíðina á skapandi hátt (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013).

Samkvæmt aðalnámskrá hefur dans margþætta merkingu fyrir nemendur. Hann eflir líkamsvitund, líkamslæsi og hreyfimyndir og nemandinn tjáir skoðanir sínar og hugsanir með hreyfingu. Auk þess fær hann að takast á við verkefni á eigin forsendum. Dansinn eflir sköpun og líkamlega tjáningu ásamt því að hvetja nemandann til þess að hugsa um eigið heilbrigði. Ekki má gleyma því að dansinn hefur menningarlegt gildi og er hluti af listflóru landsins (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013). Kennsla í skapandi dansi er kjörin leið til að ná öllu þessu fram.

Hæfniviðmiðin í dansi fyrir grunnskóla sem handbókin í skapandi dansi tekur mið af, eru þessi:

## **Við lok 4. bekkjar getur nemandi:**

- Hreyft sig frjálst og í takt við tónlist í samræmi við hreyfingu eigin líkama,
- Tekið þátt í skapandi dansferli með jafningjum undir leiðsögn kennara og virt samskiptareglur,
- Tengt saman hreyfingu og tónlist í dansi og virt samskiptareglur,
- Tekið tillit til jafningja í samstarfi,
- Hlustað á hugmyndir þeirra og lagt fram eigin,
- Rætt um hreyfingu í takt við tónlist út frá persónulegri upplifun.

### **Við lok 7. bekkjar getur nemandi:**

- Beitt líkama sínum markvisst í dansi og hreyfingu sjálfum sér til ánægju,
- Sett saman einfalt dansverk, sýnt það og valið undir leiðsögn kennara umgerð (t.d. tónlist og rými) við hæfi,
- Tjáð sig í dansi, tengt saman hreyfingu, túlkun og tónlist og beitt kurteisvenjum í dansi,
- Unnið sjálfstætt og með öðrum að dansverkefnum, bæði veitt og tekið á móti uppbyggilegri gagnrýni og nýtt sér hana í dansi,
- Rætt um dans út frá persónulegri upplifun.

### **Við lok 10. bekkjar getur nemandi:**

- Samhæft tónlist og hreyfingu með góðri líkamsvitund og líkamsbeitingu og dansað mismunandi dansform sér til ánægju,
- Sýnt öryggi og færni til að dansa einn eða sem hluti af pari eða hópi,
- Tekið þátt í skapandi vinnuferli í dansi, sett saman einfalt dansverk og valið umgerð við hæfi,
- Dansað fyrir framan áhorfendur með tilfinningu fyrir þáttum eins og túlkun, augnsamband, rými, líkamsbeitingu og kurteisvenjum,
- Prófað sig áfram og tekið sjálfstæðar ákvarðanir í túlkunar- og sköpunarferli út frá eigin þekkingu og leikni í dansi,
- Tjáð og túlkað hugmyndir sínar og rætt dans á gagnrýnninn hátt, beitt við það viðeigandi orðaforða (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013, bls. 145).

# HUGTAKALISTI



# HREYFIHUGTÖKIN

Líkaminn	Líkaminn er verkfæri dansarans. Mjög mikilvægt er að öðlast líkamsvitund svo við hugsum vel um líkama okkar, vitum hvað hann vill og hvers hann þarfnast. Líkaminn getur skapað ýmis form, haldið jafnvægi og myndað tengsl við aðra.
Líkamshlutar	Mikilvægt að nemendur átti sig á hreyfingu og færni hvers og eins líkamshluta. Að nemendur þekki líkama sinn. Einnig að nemendur geti hreyft ólíka líkamshluta, í sitt hvoru lagi og tengt þá saman.
Jafnvægi og ójafnvægi	Margir þættir hjálpa okkur að halda jafnvægi, t.d. eyrað (jafnvægisskynjun), líkamsbygging (beinabygging), vöðvar, augu og heilastarfsemin. Jafnvægiskerfið í innra eyranu gerir okkur kleift að standa, hlaupa, ganga og hreyfa okkur án þess að detta. En við getum líka haldið jafnvægi með því að lyfta öðrum fæti. En hver er þá munurinn á jafnvægi og ójafnvægi? Ójafnvægi endar oftast með falli (af því að við erum óstöðug).
Form	Hægt er að mynda form með öllum líkamanum eða einstaka líkamshlutum. Líkaminn getur til dæmis myndað bognar og/eða beinar hreyfingar, og spíral-laga hreyfingar.
Tengsl	Í dansi myndast oft tengsl þegar dansað er, hvort sem það er á milli hluta eða einstaklinga, eða við dansarann sjálfan. Það er gert með snertingu, augnsambandi eða með því að skynja umhverfið í kringum sig. Nokkur orð sem geta hjálpað okkur að mynda þessi tengsl eru: yfir, undir, í kringum, í gegnum, fyrir ofan, fyrir neðan, á milli, við hliðina á, nálægt, fjarlæggt, inni, úti, saman, í sundur, tengd o.s.frv. Þegar við myndum tengsl með öðrum er hægt nýta sér hugtökin spegill, skuggi, andstæða og samstilling (e: union).
Afl	Afl leggur áherslu á eðli hreyfinga og hvernig þær breytast eftir mismunandi áferðum og eiginleikum. Afl gerir okkur kleift að átta okkur á tengslum okkar við þyngdaraflið.

Orka	Orka hefur ólíka eiginleika en þeir fara eftir spennu hlutarins eða athafnarinnar. Til dæmis er til mjúk orka og snögg eða beitt. Mjúk orka er áreynslulaus en snögg/beitt orka er mun kröftugri hreyfing. Hún getur líka verið skyndileg. Orka getur líka haft fleiri eiginleika, t.d. verið titrandi og/eða sveiflandi.
Þyngd	Þegar þyngd er notuð í dansi er oftast átt við vöðvaafli okkar og hvernig við notum það í mótstöðu. Við notum mismunandi áreynslu eftir athöfnum. Einnig tengsl okkar við þyngdaraflið. Það er til þung og létt þyngd og allt þar á milli.
Flæði	Flæði í dansi er t.d. þegar hreyfing rennur saman við þá næstu. Flæðið stoppar aldrei, það heldur alltaf áfram. Ekki er hægt að sjá hvenær hreyfingin byrjar né hvenær hún endar.
Rými	Rými umlykur okkur en er líka plássið sem við tökum með líkama okkar, hvort sem við erum á hreyfingu eða í kyrrstöðu. Við getum ferðast um rýmið í ólíkar áttir, á ólíkum plönum í mismunandi stærðum og dreift athygli okkar eða einbeitt okkur að einhverju einu.
Almennt rými	Almennt rými er rýmið sem við ferðumst í, þ.e. förum frá einum stað til annars, og við deilum því oft með öðrum.
Persónulegt rými	Persónulegt rými er rýmið sem maður á með sjálfum sér og er alltaf á sama stað. Rýmið sem líkami okkar tekur í rýminu.
Innra rými	Innra rými er rýmið sem er innra með okkur og við reynum eftir bestu getu að hlusta á það. Við beinum athygli okkar að andardrættinum og innri starfsemi líkamans. Hjartað slær, frumurnar, blóðið, vöðvarnir, líffærin, taugakerfið, beinin, húðin o.s.frv., en þetta rými er oftast notað með nemendum sem hafa fyrir reynslu í dansi.
Plönin þrjú	Plönin þrjú eru lægsta/neðsta plan, miðplan og efsta plan. Ef við skiptum líkama okkar í þrennt kallast svæðið frá tám og upp að mjöðmum lægsta plan (þar sem lappirnar hreyfast). Þegar við stöndum upprétt kallast svæðið milli mjaðma og axla miðplan og svæðið frá öxlum og upp fyrir höfuðið sjálft köllum við efsta plan. Við getum hreyft okkur á þessum mismunandi plönum.

Stærð	Við getum skapað ýmiss konar form með líkamanum og á sama tíma myndum við ákveðnar stærðir með honum: stórar, miðlungs og litlar. Þetta getur líka átt við stærð á hreyfingum eða vegalengd á milli hluta, líkamsparta og einstaklinga.
Stefnur	Í hversu margar áttir komumst við? Fram, aftur, hliðar, áfram, upp og niður og ská. Þegar er talað um ská framköllum við þrívídd þar sem líkaminn teygist í þrjár áttir. Líkaminn getur einnig ferðast í mismunandi stefnum t.d. síkksakk, beint, hlykkjótt og hvasst.
Fókus og dreifður fókus	Þegar talað er um fókus einbeitum við okkur að einum hlut, við horfum á hann og hann fær alla okkar athygli. Dreifður fókus eða dreifð athygli er þegar við tökum eftir öllu rýminu eða mörgum hlutum í einu.
Tími	Hver hreyfing tekur tíma og við getum hreyft okkur á ólíkum hraða og í ólíkum takti.
Hraði	Hraði skiptist í ólíkar hraðabreytingar: hægt, miðlungs og hratt. Hægt er að skapa hreyfingar í ólíkum hraða.
Taktur	Til er jafn og óreglulegur taktur. Í dansi er hægt að telja taktinn/púlsinn og það er alltaf talað um eina áttu (frá einum upp til átta).

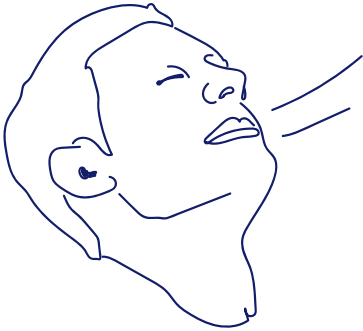


# MYNDRÆNAR ÚTSKÝRINGAR

Kennarinn getur ljósritað skýringarmyndirnar til þess að sýna nemendum en jafnframt látið nemendur teikna sínar eigin myndir, til þess að þeir öðlist meiri skilning á viðfangsefninu með því að gera það að sínu.

# Hugardans

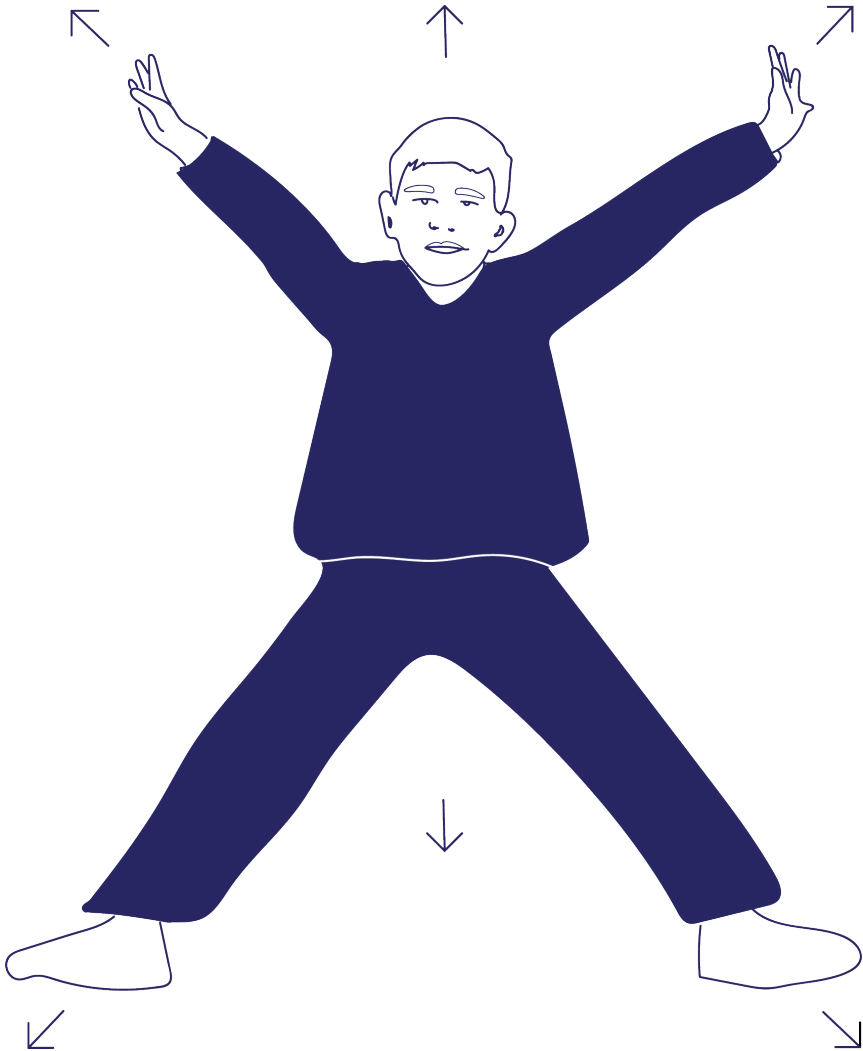
1 ÖNDUN



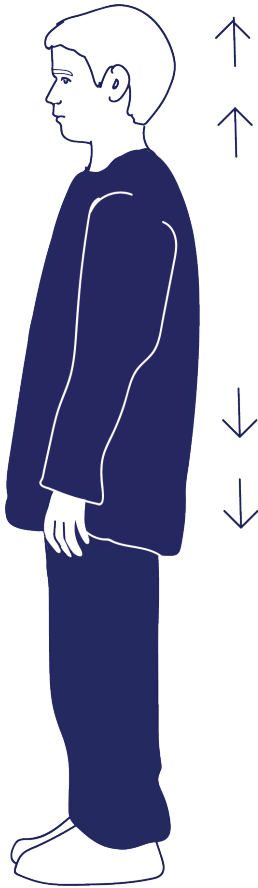
2 SNERTING



3 AÐ OG FRÁ MIÐJU



**4** HÖFUÐ-RÓFUBEIN



**5** EFRI-NEDRI LÍKAMI



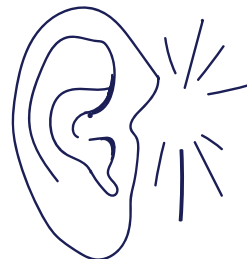
**6** VINSTRI-HÆGRI LÍKAMI

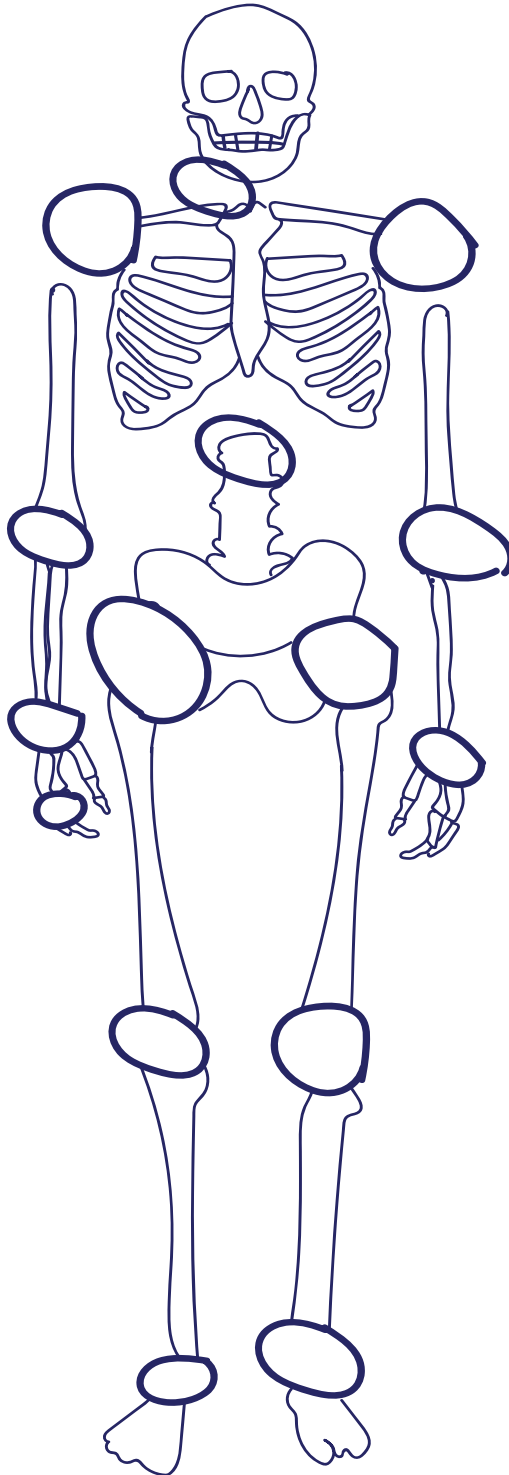


**7** KRÖSSA MIDLÍNU



**8** JAFNVÆGI

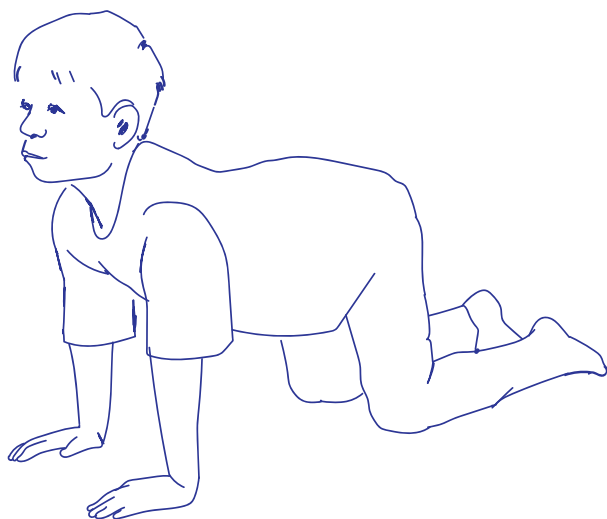




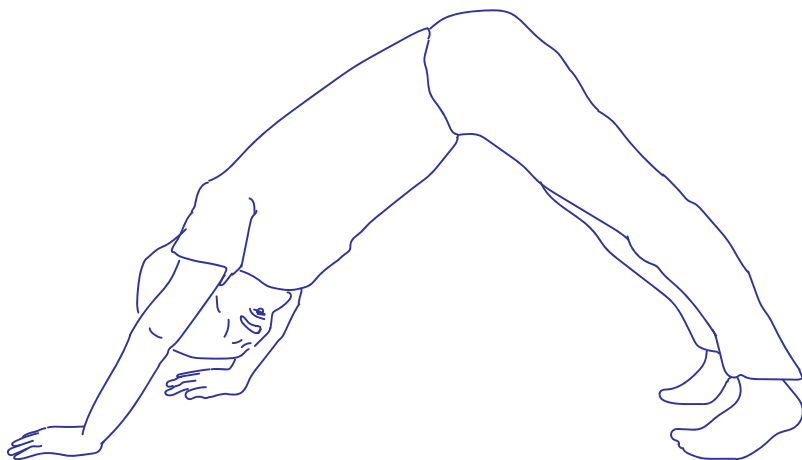




# Jógapósur



KÖTTURINN

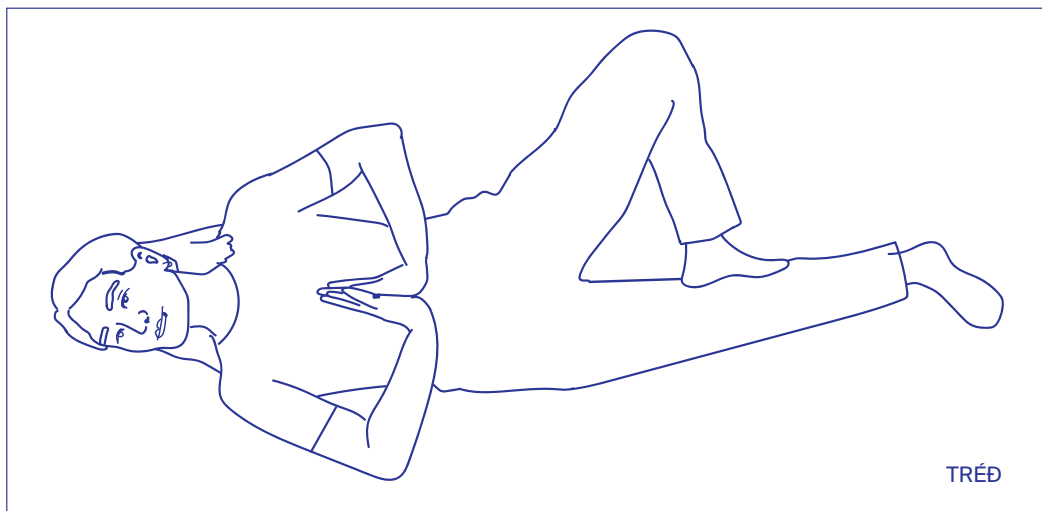
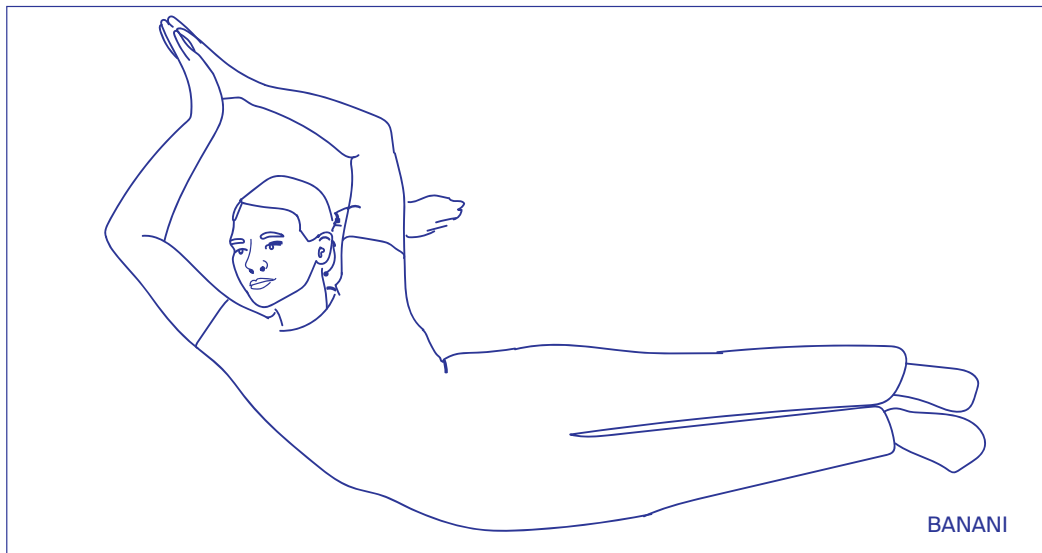


HUNDURINN

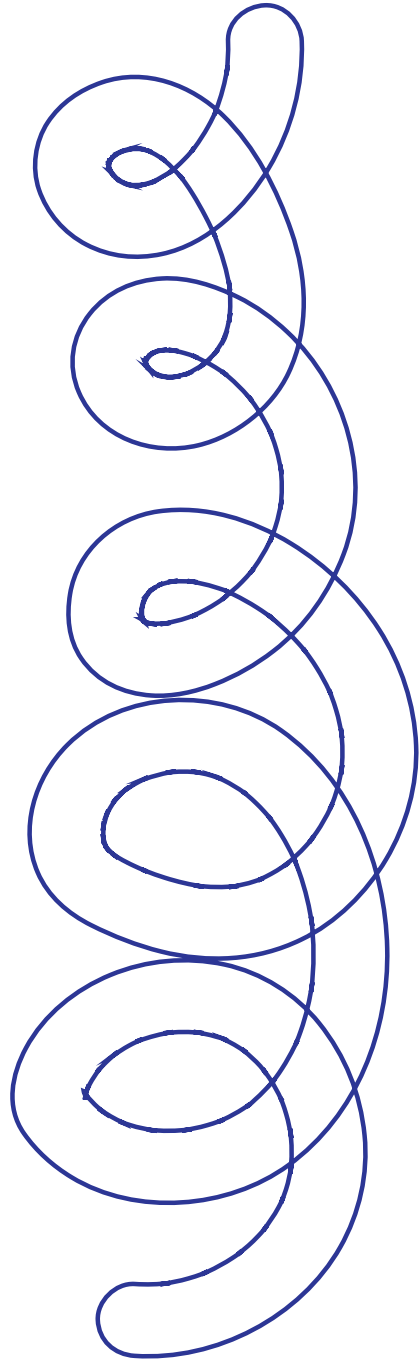


KÖTTURINN TEYGIR SIG

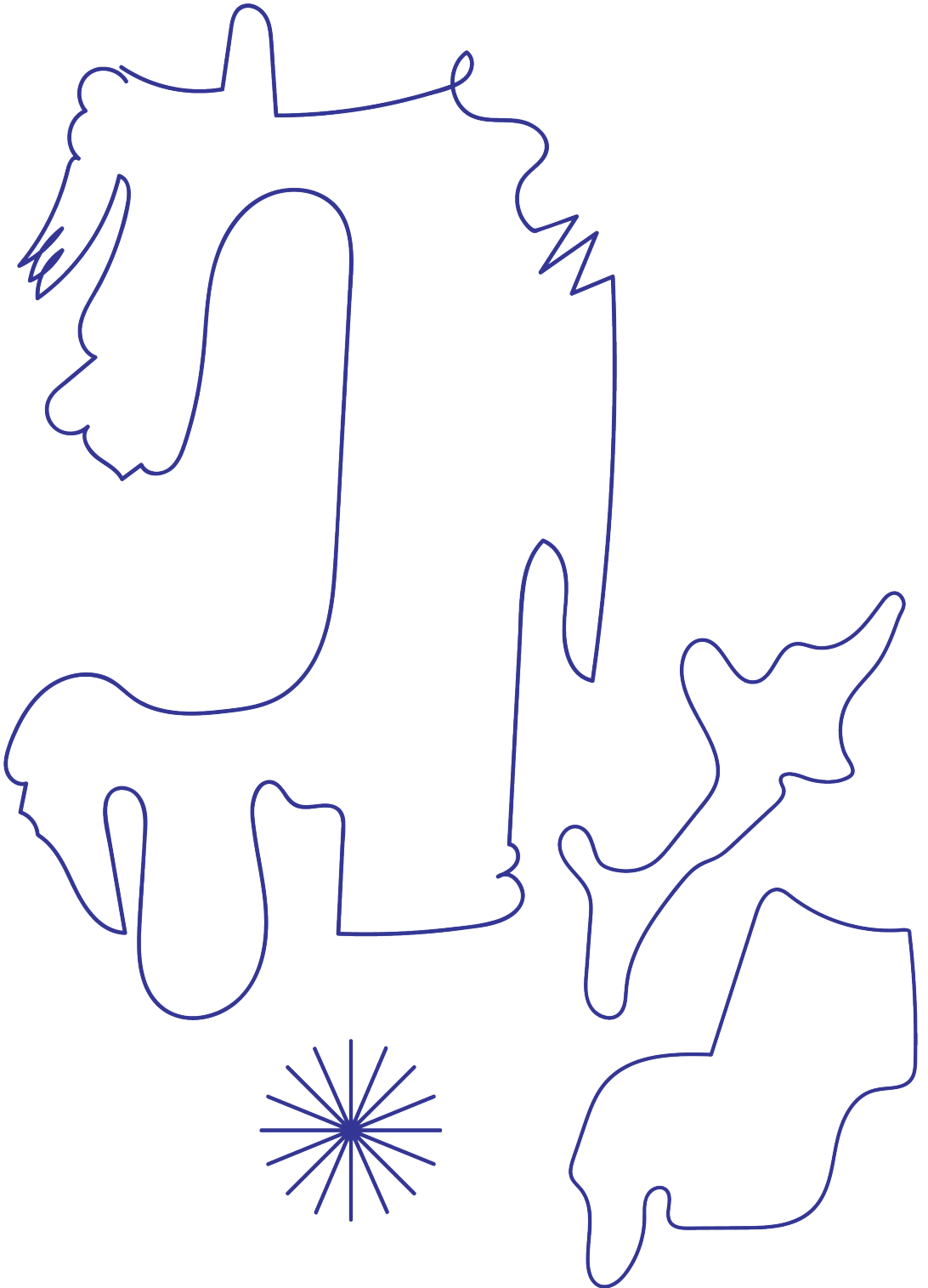
# Jógapósur



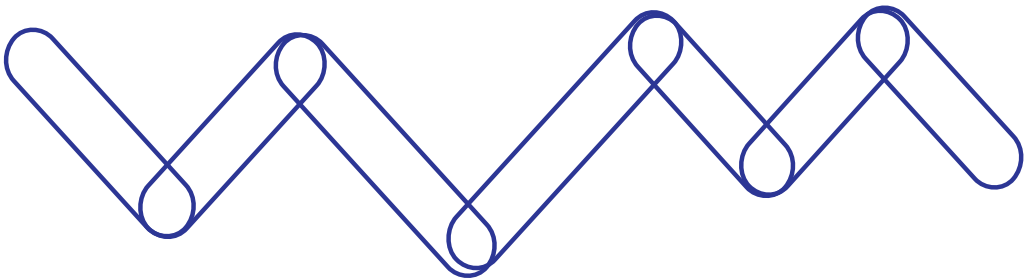
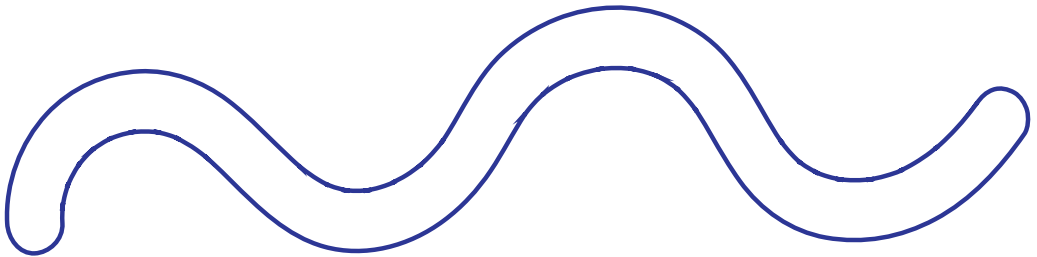
Spírall



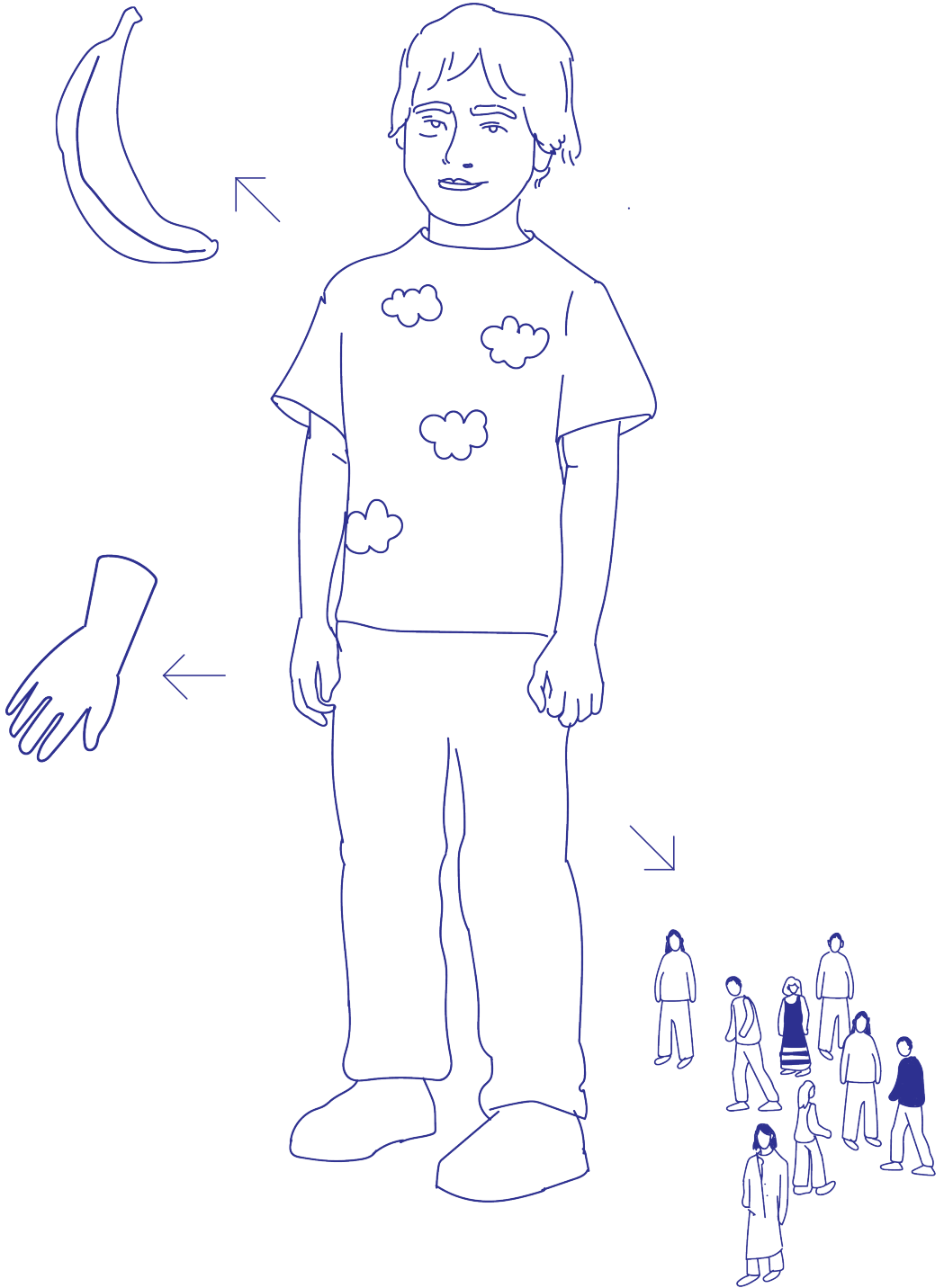
Óregluleg form



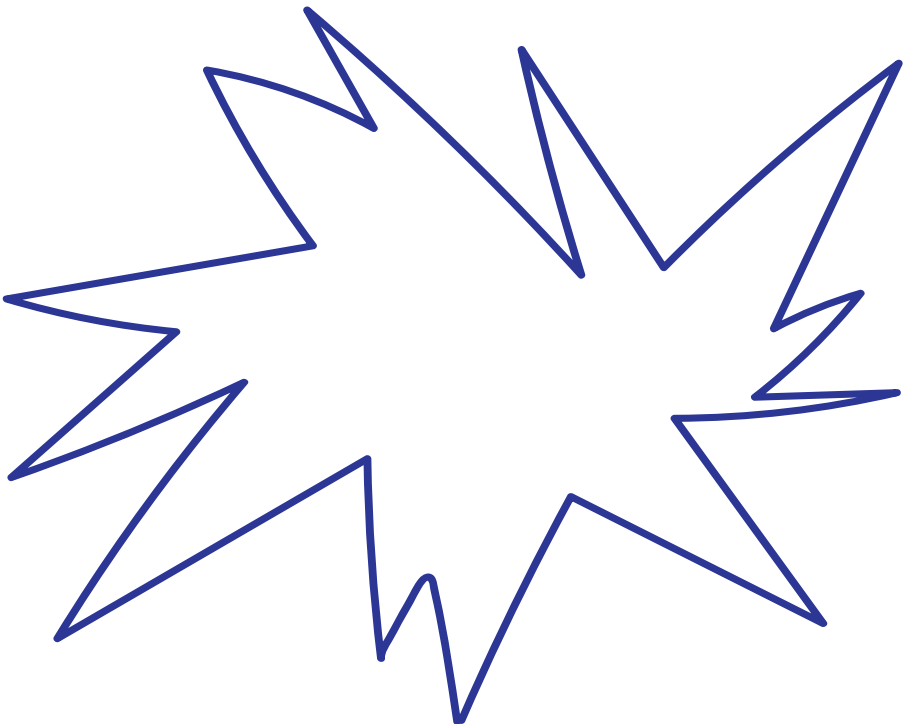
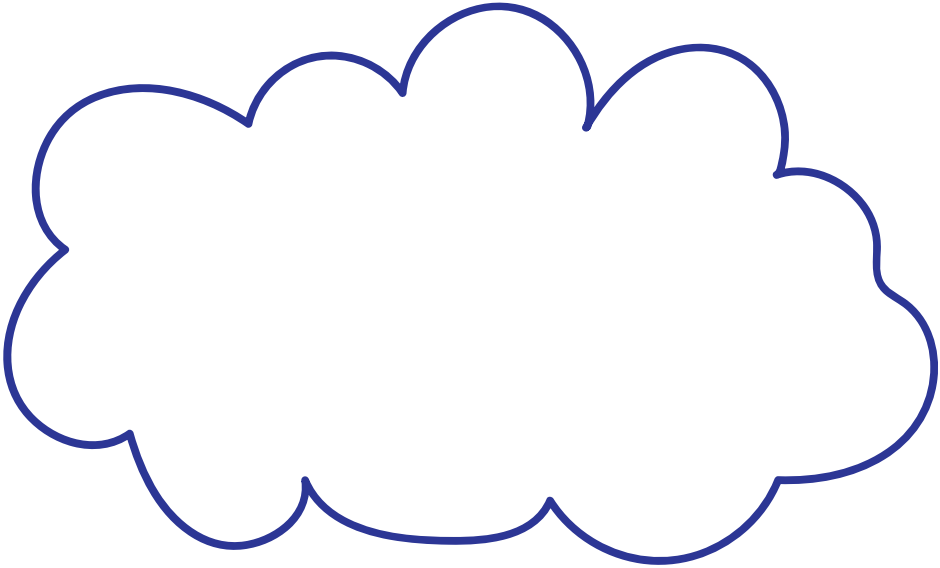
Beint, bogið, á ská



# Tengsl

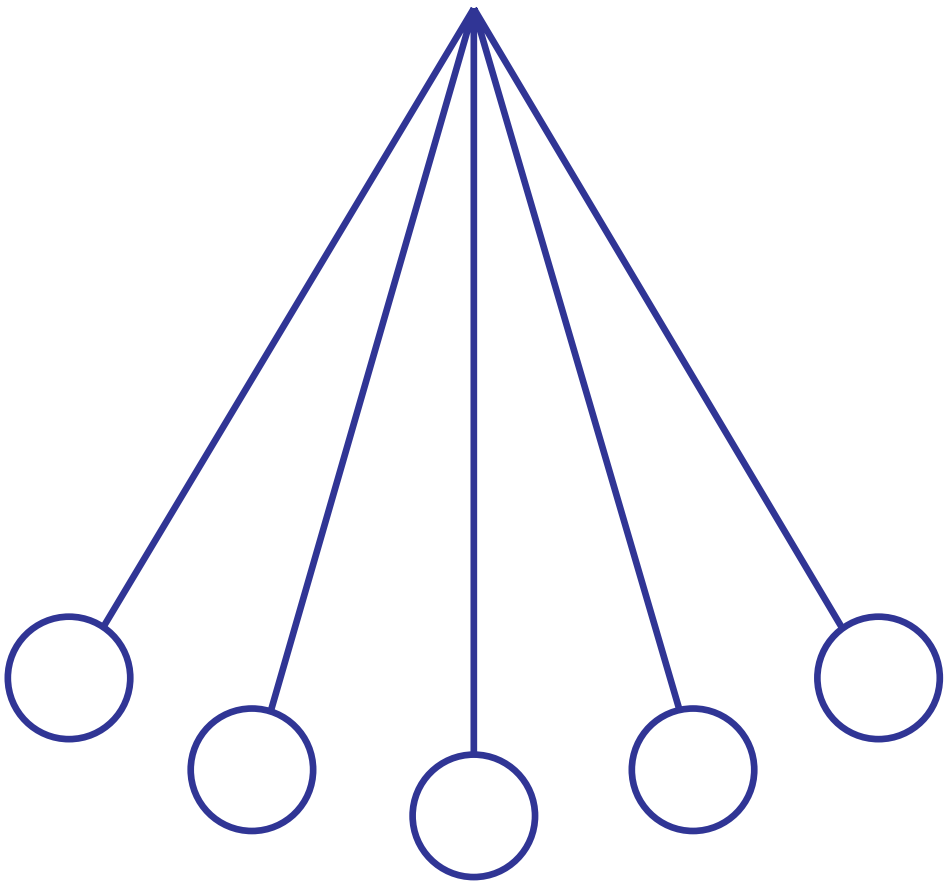
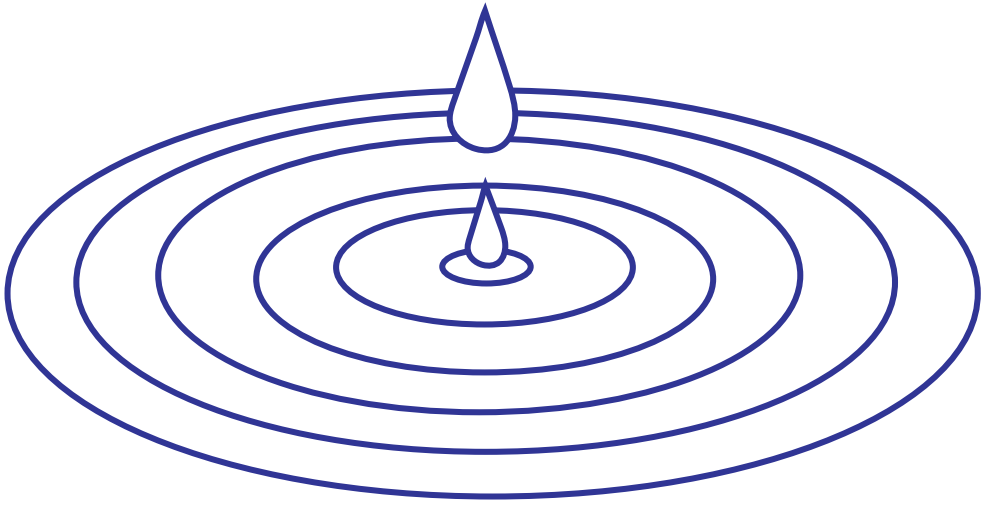


Mjúk og snögg orka

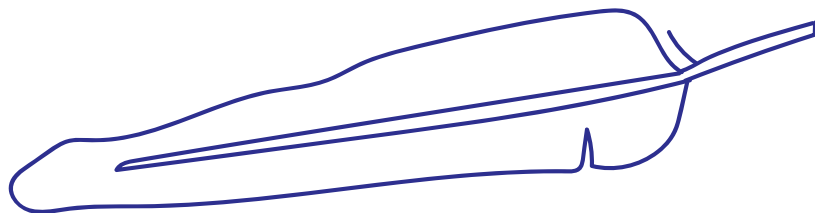


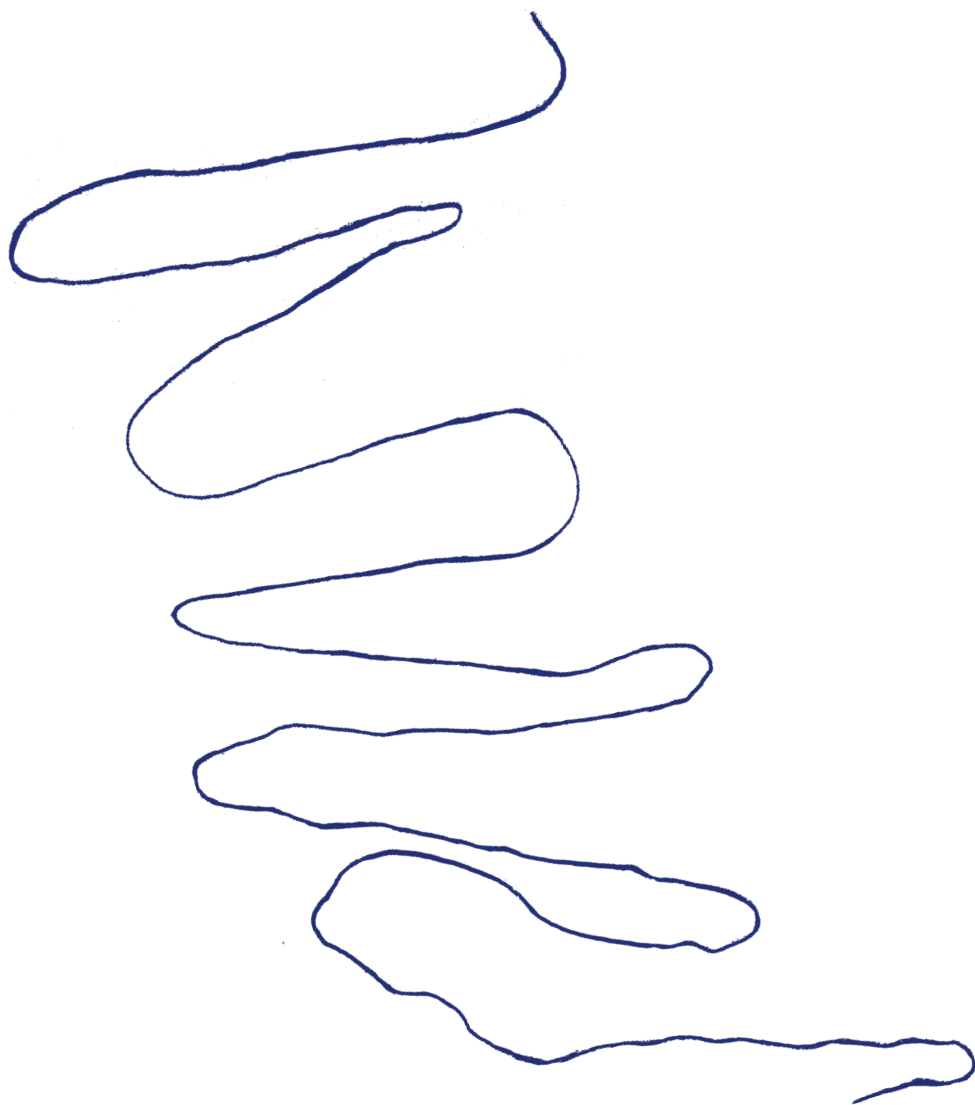


# Titrandi og sveiflandi orka

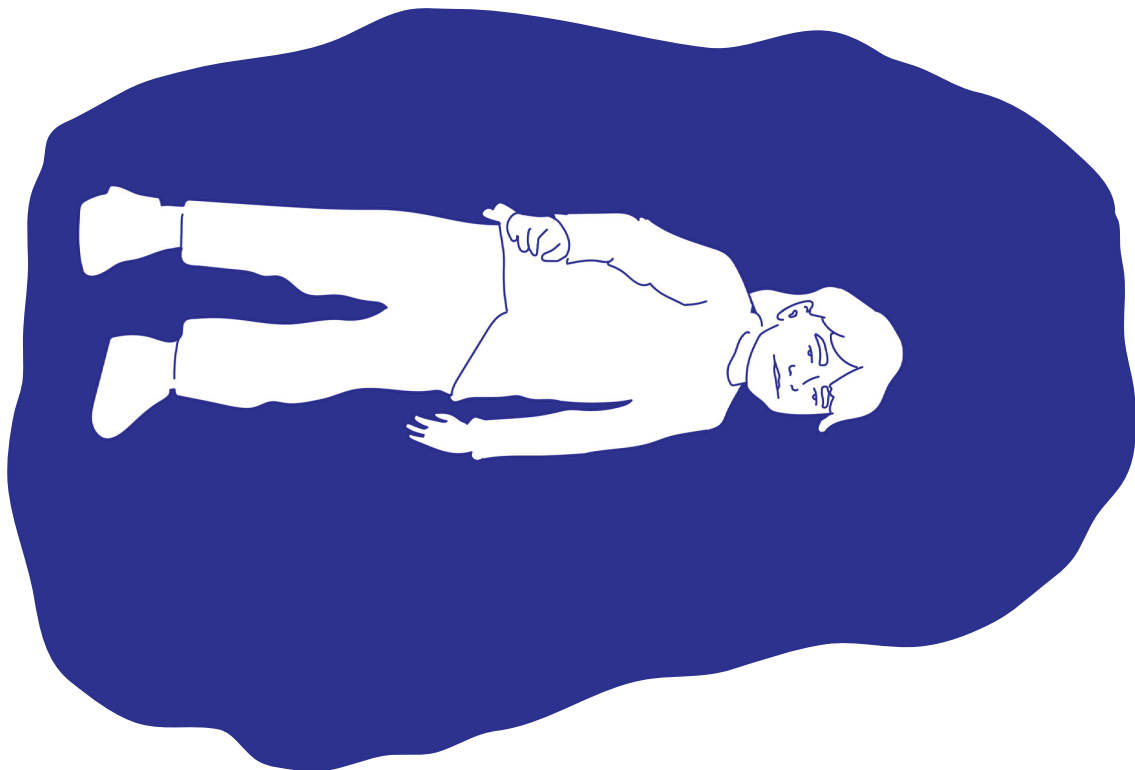


Pyngd: Létt og þungt

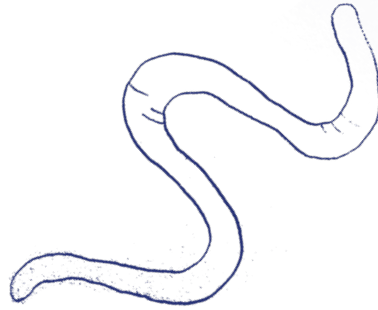


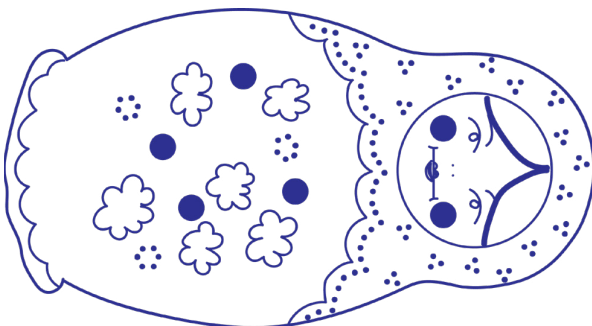
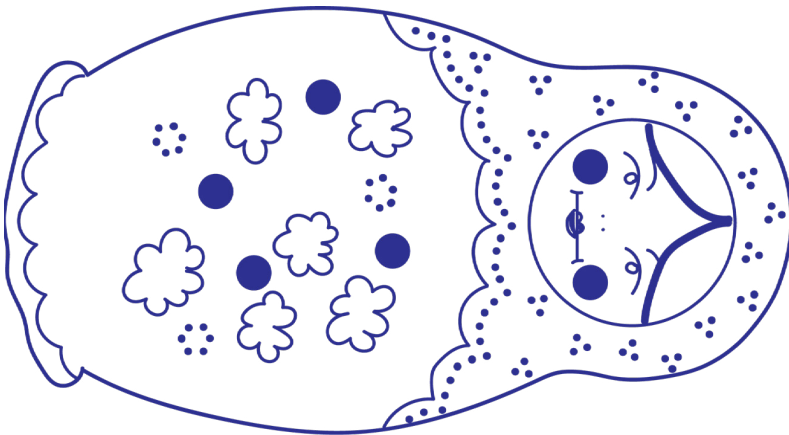
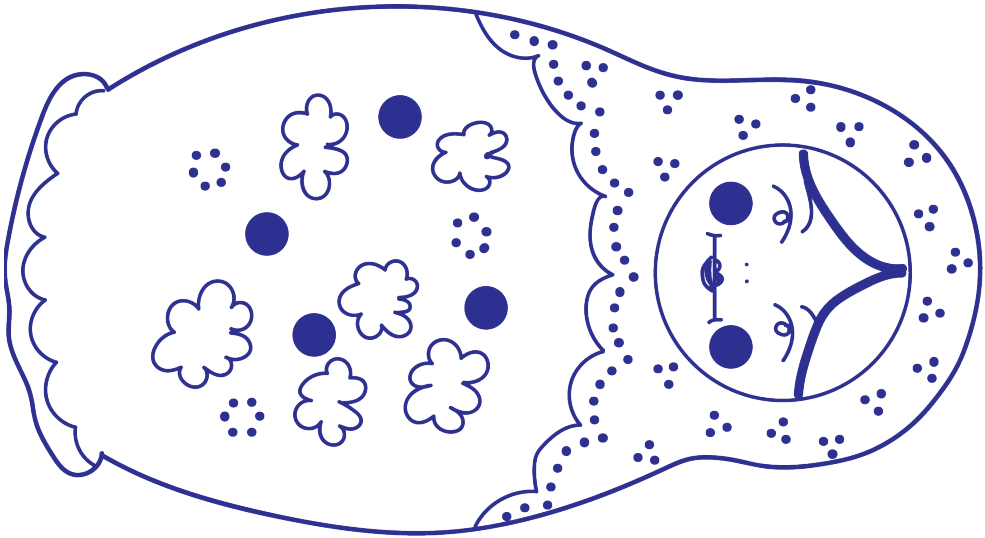


Almennt rými, persónulegt rými og innra rými

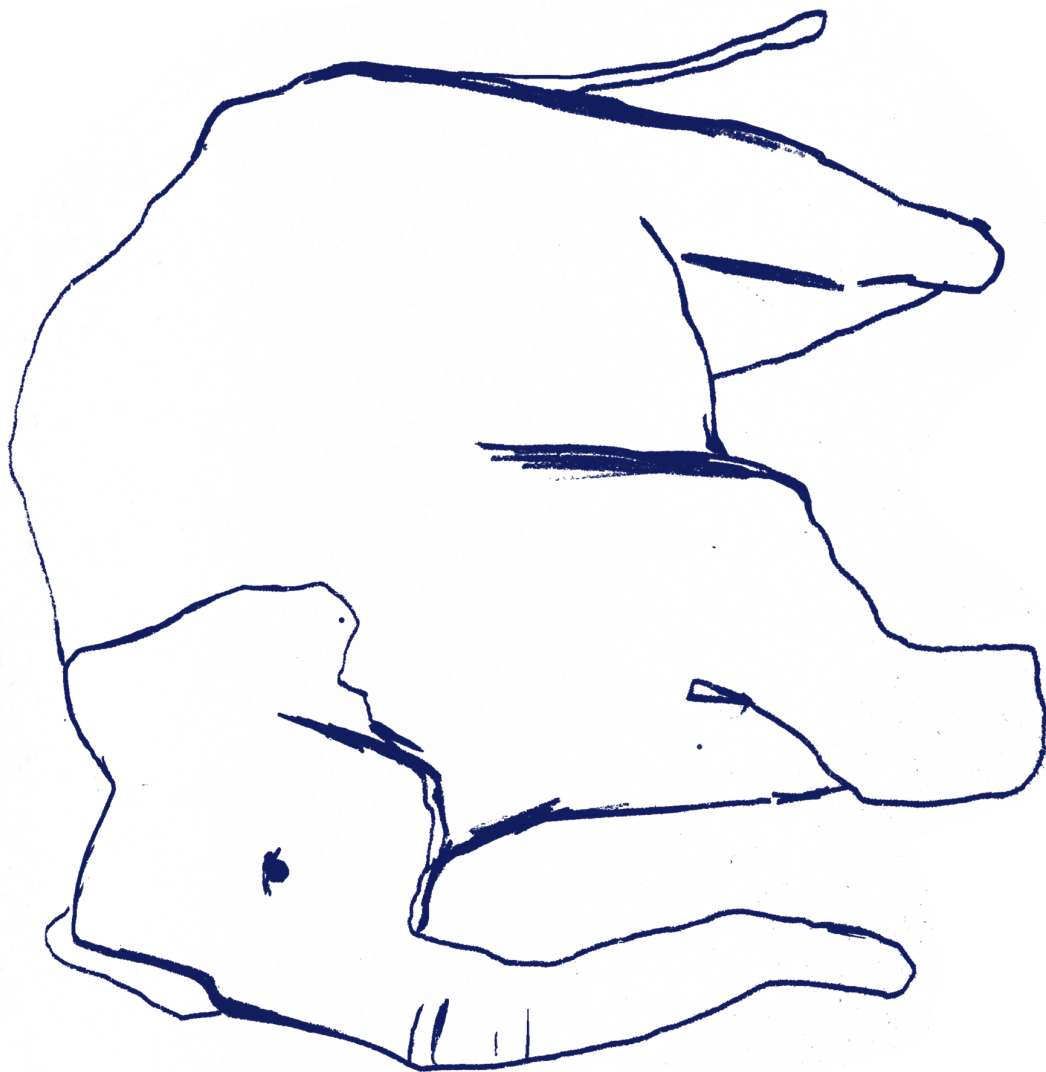


Plönin þrjú: Efsta plan, miðplan og lægsta plan

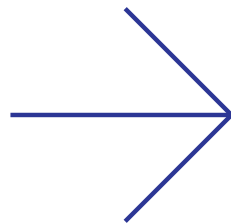
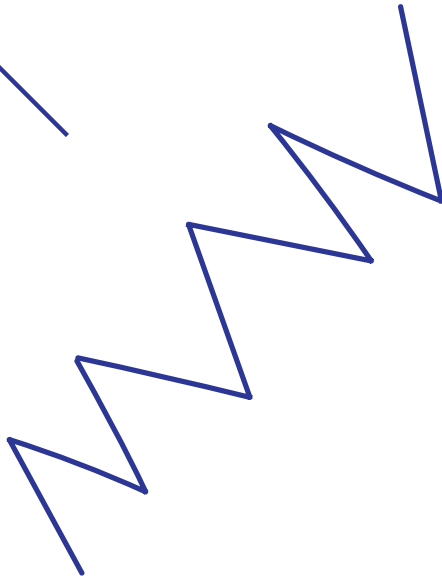
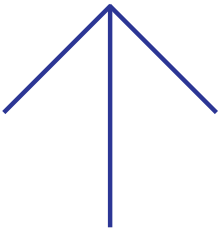
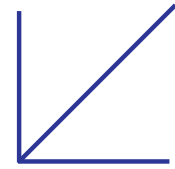
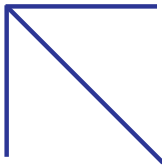
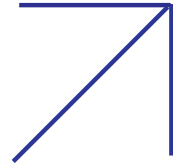
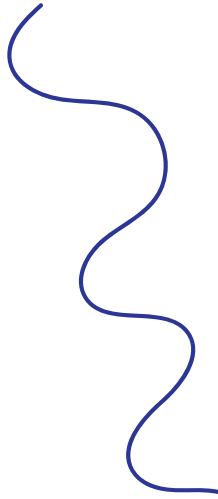
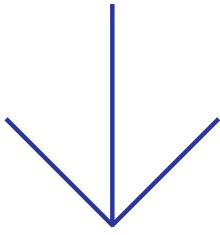




Stærð: Stór hreyfing og lítil hreyfing

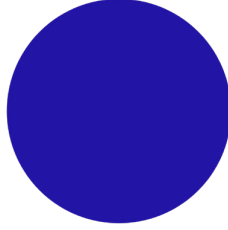


Stefnur

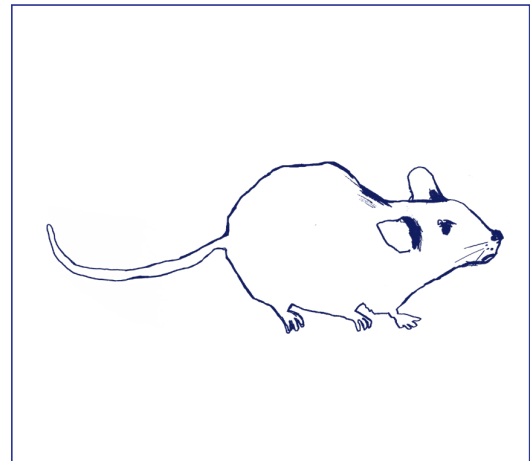
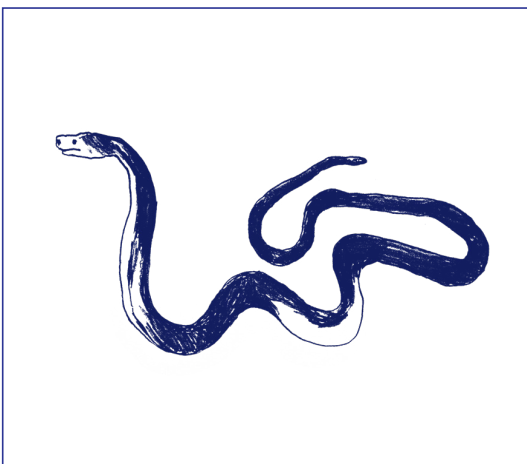
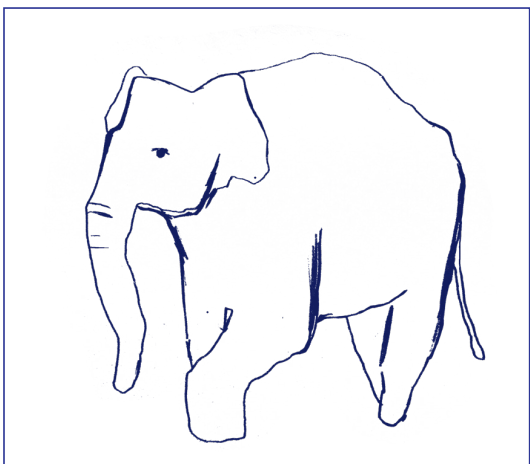
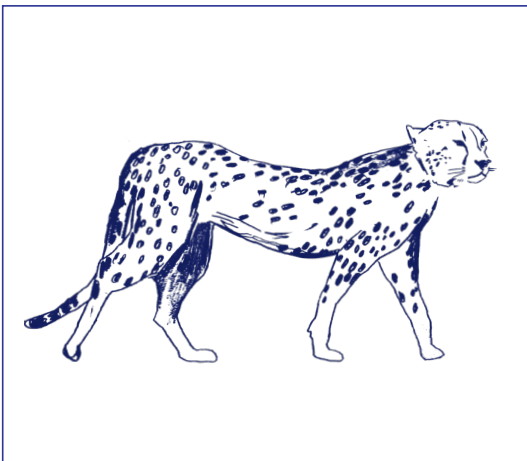
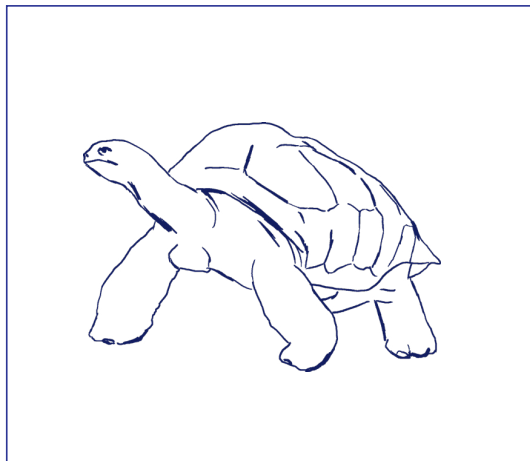




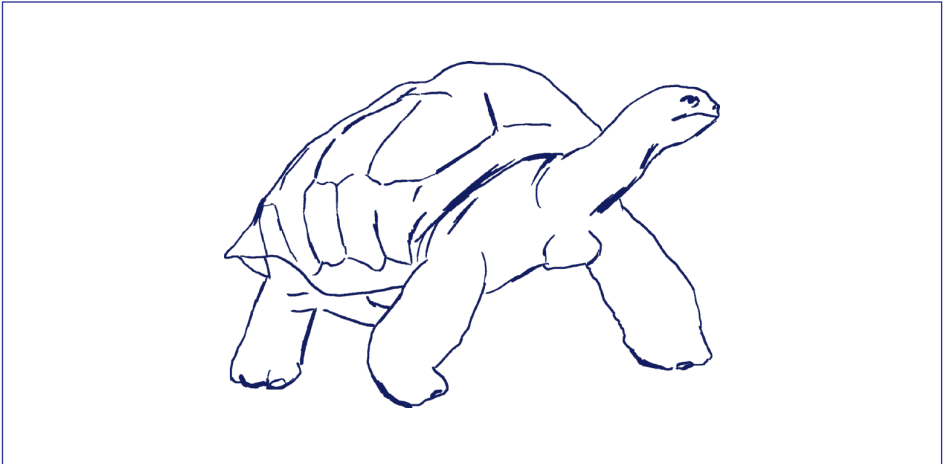
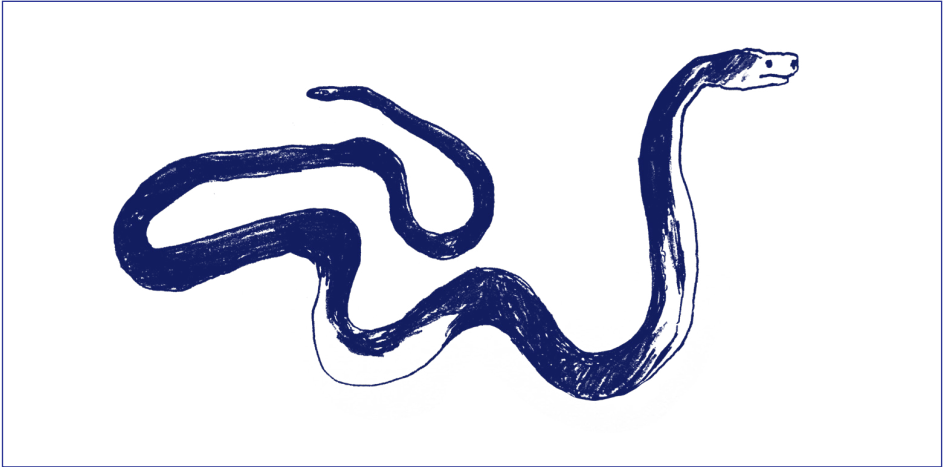
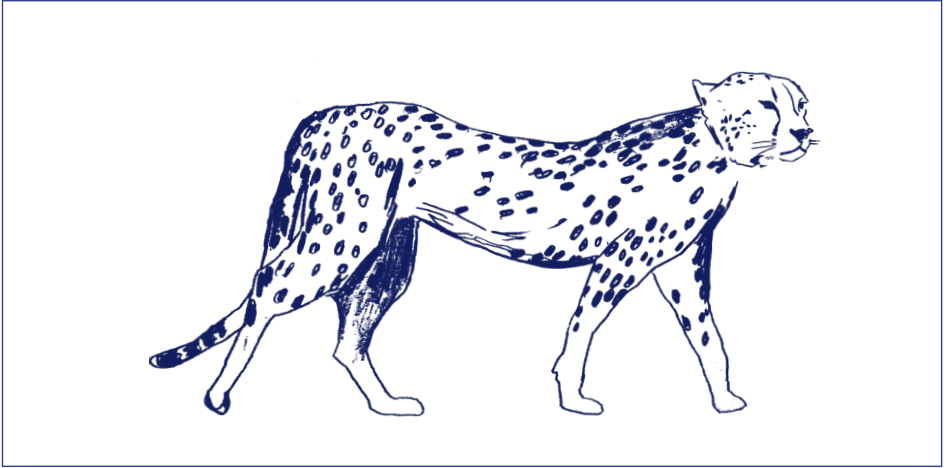
## Fókus og dreifður fókus



Herma eftir dýrunum



Hratt, miðlungs og hægt



# Taktur

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FRJÓSA

HLJÓÐ

MUNSTUR

ENDURTAKA

HRATT

HÆGT

STÓRT

LÍTIÐ

BOGIÐ

BEINT

SPÍRALL

HVASST

# RÆTUR VERKEFNA

Gilbert, A. G. (2015). *Creative Dance for all ages*.

Champaign: Human Kinetics.

- Jafnvægi með ólíkum líkamspörtum, bls. 60
- Ójafnvægi, bls. 60
- Andstæða/samstæða, bls. 70
- Hindrun, bls. 70
- Umhverfi, bls. 76
- Áin og ísinn, bls. 81
- Búggj plön, bls. 90
- Hægur, hraðari, hraðastur, bls. 103
- Kanon, bls. 107

Gilbert, A. G. (2019). *Brain-Compatible dance education*. Champaign:

Human Kinetics.

Guðrún Óskarsdóttir. (2020). *Aðstoðaði með þýðingu*.

- Hugardans, bls. 27

Guðrún Óskarsdóttir, 2019.

- Hraði á spjöldum, bls. 103

Urður Steinunn Önnudóttir Sahr, 2020.

- Hvislleikur, bls. 50



Fjallstindur, bls. 19  
innblástur frá Vigdísi Lebas Gunnarsdóttur, 2018.

Práðurinn, bls. 20  
innblástur frá Vigdísi Lebas Gunnarsdóttur, 2018.

Veðrið, bls. 38  
innblástur frá Önnu Írisi Pétursdóttur, 2019.

Sendiboðinn, bls. 50  
innblástur frá Kristínu Valsdóttur, 2019.

Klapp – Ping! bls. 48  
innblástur frá Erik Broström, 2017.

Safnið, bls. 64  
innblástur frá Camilla Wiehen, 2017.

Hinn fullkomni dans, bls. 72  
innblástur frá Zoë Poulch, 2017.

Hreyfingar úr almenna og persónulega rýminu, bls. 87  
innblástur frá Anne Green Gilbert, 2015.

Liðsforingi, bls. 100  
innblástur frá Anne Green Gilbert, 2015.

Mantra: Sól úti, sól inni, sól í hjarta, sól í sinni, sól í sálu minni, bls. 126  
Innblástur frá Waldorfskólanum. 2018.

# HEIMILDALISTI

Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013/2013.

Allen, J. (2009). Written in the body: Reflections on encounters with somatic practices in postgraduate dance training. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(2), 215–224.

Armstrong, T. (2000). *Fjöldgreindir í skólastofunni* (Erla Kristjánsdóttir þýddi). Reykjavík: JPV útgáfa

Aubrey, K. og Riley, A. (2016). *Understanding and using educational theories*. London: SAGE.

Barbezat, D. og Pingree, A. (2012). Contemplative Pedagogy: The special role of teaching and learning centers. Í J. E. Groccia og L. Cruz (ritstjórar), *To improve the Academy*, 31 (bls. 177–191). San Fransisco: Jossey-Bass.

Bodrova, E. og Leong, D. J. (2003). Learning and development of preschool children from the Vygotskian perspective. Í A. Kozulin, B. Gindis, V. S. Ageyev og S. M. Miller (ritstjórar), *Vygotsky's educational theory in cultural context* (bls. 156–176). Cambridge: Cambridge University Press.

Chaiklin, S. (2003). The Zone of proximal development in Vygotsky's analysis of learning and instruction. Í A. Kozulin, B. Gindis, V. S. Ageyev og S. M. Miller (ritstjórar), *Vygotsky's educational theory in cultural context* (bls. 39–64). Cambridge: Cambridge University Press.

Emslie, M. (2009). Skinner releasing technique: Dancing from within. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(2), 170–175.

Gendlin, E. T. (1992). *The Primacy of the body, not the primacy of perception*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Gilbert, A.G. (2015). *Creative Dance for all ages*. Champaign: Human Kinetics.

Gilbert, A.G. (2019). *Brain-Compatible dance education*. Champaign: Human Kinetics.

Heritage, M. (2010). *Formative assessment: Making it happen in the classroom*. California: Corwin.

Hodgson, J. og Preston-Dunlop, V. (1990). *Rudolf Laban: An Introduction to his work & influence*. Plymouth: Northcote House.

Ingibjörg Jóhannsdóttir, Elísabet Indra Ragnarsdóttir og Torfi Hjartarson. (2012). Sköpun: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Sýlvía Guðmundsdóttir (ritstjórar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.

Johnson, M. (2007). *The meaning of the body, aesthetics of human understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.

Joyce, M. (1980). *First steps in teaching creative dance to children* (3. útgáfa). California: Mayfield Publishing Company.

Lobel, E. og Brodie, J. (2006). *Somatics in Dance-Dance in Somatics*. *Journal of Dance Education*, 6(3), 69–71.

Randall, J. (2015, 17. febrúar). Five questions for dance educator Anne Green Gilbert [bloggfærsla]. Sótt af <https://blog.lifeasamoderndancer.com/2015/02/five-questions-for-dance-educator-anne-green-gilbert.html>

Román, G. (2010). Dansens lärande. *Nordic journal of Dance*, 2, 27–37.

Sansom, A. N. (2011). *Movement and dance in young children's lives, crossing the divide*. New York: Peter Lang Publishing, Inc.

Säljö, R. (2011). L.S. Vygotsky – forskare, pedagog och visionär. Í M. Winkler (ritstjóri), *Boken om pedagogerna* (bls. 153–177). Stockholm: Liber AB.

Wangh, S. (2013). *The heart of teaching*. New York: Routledge.

# Skapandi dans

Handbók fyrir kennara

Um er að ræða verkfæri fyrir kennara til að sinna danskennslu í grunnskólum, ekki bara dansins vegna heldur vegna sköpunar, hreyfingar, tilfinningaþroska og jákvæðra áhrifa dansins á allt nám ef vel er að staðið. Handbókin býður upp á margbreytileg verkefni fyrir sundurleitan nemendahóp og hefur að geyma ólíkar æfingar sem eiga að stuðla að því að nemendur skapi út frá sér sjálfum. Hægt er að aðlaga sumar æfingarnar að öðrum námsgreinum.

Samkvæmt aðalnámskrá hefur dans margþætta merkingu fyrir nemandann. Nemandinn eflir líkamsvitund, líkamslæsi og hreyfimyndur og tjáir skoðanir sínar og hugsanir með hreyfingu. Auk þess fær hann að takast á við verkefni á eigin forsendum. Dansinn eflir sköpun og líkamlega tjáningu ásamt því að hvetja nemandann til að hugsa um eigið heilbrigði. Ekki má gleyma því að dansinn hefur menningarlegt gildi og er hluti af listaflóru landsins (Aðalnámskrá grunnskóla 2013, bls. 144). Kennsla í skapandi dansi er því kjörin leið til að ná öllu þessu fram.

Höfundur bókarinnar er Ingunn Elísabet Hreinsdóttir.

