

# Fagplan for dans

## 1. Innledning

Denne fagplanen er et hjelpemiddel og ei rettesnor for vår undervisning, i tillegg har Kulturskolen for alle egne vedtekter som er å finne på vår hjemmeside [www.ksalle.no](http://www.ksalle.no)

Læreren bruker fagplanen som et verktøy til utarbeidelse av halvårsplaner og til sin undervisning.

Ved å følge med i fagplanen skal elever og foresatte få en god oversikt over hva eleven skal lære i de ulike faser. Alle elever skal bli sett og få mulighet til å utvikle seg ut fra sine forutsetninger.

Kulturskolen for alle skal være for alle med prioritering for barn og unge. Kulturskolen arbeider for at elevene skal oppleve faglig mestring, fremme personlig utvikling, trygghet, glede og samhørighet i utøvelse av sine ferdigheter.

Kulturskolen for alle følger skoleåret for grunnskolen, men underviser litt mer komprimert. Noen uker er det undervisningsfri på grunn av prosjekter og forestillinger, samt i løpet av året kan det også være seminarer og forestillinger som elevene oppfordres til å delta på.

### 1.1. Verdier

Kulturskolens nasjonale visjon er «*kulturskole for alle*». Kulturskolen for alle skal tilby god læring for alle; hvor engasjement, inkludering og utvikling er viktige moment for at elevene skal oppleve gode læringsprosesser.

## 2. Beskrivelse av faget

Dans i kulturskolen omfatter klassisk ballett, samtidsdans og folkedans. Gjennom faglige arbeids- og uttrykksformer skal elevene utvikle kompetanse i å utøve, formidle, skape, oppleve og reflektere. Hensikten er å fremme motivasjon og læring hos elevene etter nivå, og bidra til utvikling både teknisk og fysisk. I tillegg skal vurdering øke elevenes selvstendighet, og evnen til å være kritisk til egen innsats.

I arbeidet med dans i kulturskolen vil prosessen være like viktig som resultatet. Enkelt sagt er dans bevegelse i tid og rom. Dansen har en spesiell egenverdi, og mennesker har til alle tider uttrykt seg gjennom dans.

### 2.1. Praktisk

Undervisningen foregår gruppevis, varighet 35-60 minutter tilpasset alderstrinn. Ønske om individuell time kan avtales særskilt med lærer. Ukentlige timer kan bli omorganisert ved prosjekter. Undervisningen følger grunnskolen skolerute, med unntak av første og siste uke i skoleåret, samt ved prosjekter.

### 3. Mål

Læringsmålene er delt inn i 3 nivåer: Nybegynner-, øvet nivå og viderekommet nivå.

Elevene får opplæringen tilpasset sine evner og forutsetninger.

Det utarbeides halvårsplaner for alle elevene tilpasset nivå og interesser.

Innholdet på nybegynnernivå er satt sammen for å gi eleven et godt fundament for kjennskap til dansen innen teori og utøving. Danse-glede er viktig gjennom alle faser.

#### 3.1. Nybegynnernivå

Kreativ dans for de yngste. Elevene introduseres for dans gjennom lek. Elevene blir kjent med dans som uttrykksform og grunnleggende danseteknikk. De ulike punktene gjennomgås i dialog med læreren og praktisk øvelse for dansen.

- Bevegelses- og danseglede gjennom bl.a. lekbasert aktivitet
- Generell grunntrening – motorikk, balanse og romforståelse
- Grunnleggende tekniske øvelser
- Utvikle uttrykksevne og kroppsforståelse
- Lære å dele i et sosialt samspill og bruke dans som kommunikasjonsmiddel
- Utvikle koordinasjon og teknisk forståelse
- Kunne jobbe anatomisk riktig, ut fra egne forutsetninger
- Utvikle rytmefølelse og musikalitet
- Utvikle evnen til konsentrasjon
- Utvikle evne til kritisk tenkning, empati og lagspill
- Oppleve mestringsglede og positiv egenutvikling
- Opptreden for publikum
- Egenøving flere ganger ukentlig (se punkt 4 om egenøving)

#### 3.2 Øvet nivå

Øvet nivå er tilbud for de litt viderekommet nivå. Det legges vekt på musikalitet, dynamikk, teknikk og utvikling av eget bevegesspråk. Undervisningen består av mye tekniske øvelser, som er viktig for å kunne utvikle danse-teknisk progresjon, styrke i muskulatur og øke bevegeligheten.

- Tekniske øvelser, utvikle danse-teknisk progresjon
- Utvikle styrke, balanse, bevegelighet og smidighet
- Utvikle evnen til konsentrasjon og disiplin
- Lære danseuttrykk
- Lære posisjoner, retninger og hopp.
- Legge vekt på fleksibilitet og mangfold
- Utvikle danseuttrykk/kommunikasjon
- Opptreden for publikum
- Egenøving daglig (se punkt 4 om egenøving)

## Moderne/rytmisk

Moderne dans er vårt tilbud for eldre/viderekomne elever. I samtidsdans tar vi utgangspunkt i releasebasert teknikk, der det blant annet fokuseres på avspenning, tyngdekraft, flyt og dynamikk. Denne gruppen inneholder de grunnleggende elementene som isolasjon, bounce, footwork, dynamikk og musikalitet. En time består av oppvarming, ulike tekniske øvelser, styrke, korte trinnkombinasjoner og lengre kombinasjoner. Vi jobber også med oppgaver som inkluderer elevene i koreografiske prosesser.

- Utvikle en forståelse for stilarten
- Avanserte tekniske øvelser og kombinasjoner
- Fordypning i kroppslig beherskelse og bevissthet
- Utvikle kroppslig og musikalsk dynamikk
- Styrke koordinasjon, samt styrke og smidighet
- Etter nivå, inkluderes i koreografisk prosess
- Forståelse for kroppens anatomi

### 3.3 Viderekommet nivå

Det er mulig å søke om utvidet undervisningstid. Opptreden på konserter i regi av- og utenfor kulturskolen er en del av utviklingen.

Elever på viderekommet nivå viser selvstendighet og har ervervet seg kunnskap om de fleste sjanger og musikkens elementer. Dette nivået kan dermed betraktes som en fordypning av de foregående nivåene. Forenklede utgaver spilles i originalutgave.

- Utvikle basisteknikk i alle dansestilene - moderne, folkedans, klassisk
- Utvikle stilforståelse
- Utvikle ferdighet i bevegelser
- Utvikle videre forståelse for tempo og rytme
- Videreutvikle gulvarbeidsøvelser, øvelser ved barrierer og i senter
- Noen øvelser på tåspiss-sko – individuell vurdering
- Danseuttrykk
- Utvikle individuelle uttrykksevner i dansespråket

### STRETCHING

- Vekt på teknisk utvikling i tråd med fysiske forutsetninger
- Videreutvikling av arbeid ved stangen, og gulvarbeidsøvelser
- Vekt på senterteknikk
- Lære dansekombinasjoner

### BEKLEDNING – alle nivå

Ballettsko eller sokker/gymsokker (ikke sko), smale bukser eksempelvis tights eller strømpebukse m. shorts over, lett topp/t-skjorte.

Ingen smykker.  
Ingen tyggegummi.  
Hår i hårtopp eller hestehale, bruk hårnåler til panneluggen.

#### **4. Egenøving**

Viktige forutsetninger for læring er at elevene øver hjemme. Det anbefales at øvingen er en fast rutine som skjer regelmessig gjennom uken.

Forslag til øving på de ulike nivåene:

- Nybegynnernivå: minimum 15 minutter 4 ganger i uken
- Øvet nivå: Minimum 20 minutter 4 ganger i uken
- Viderekommet nivå: Minimum 30 minutter 5 ganger ukentlig

#### **5. Forventninger til foresatte**

For at eleven skal kunne trives og for progresjon i utviklingen på dansen, er det viktig at det legges til rette for øving hjemme. Det forventes at foresatte er støttende og engasjerte. Løpende kontakt mellom kulturskole og hjemmet om elevens utvikling, trivsel øvingsinnsats og frammøte til timene er avgjørende for elevens framgang. Ros og tilbakemelding på elevens øving hjemme er viktig for elevens mestringsfølelse og danseutvikling.

Ved fravær for eleven, gi beskjed i så god tid som mulig.

Følg med på beskjeder som kulturskolen sender ut via SMS/e-post. Gi beskjed til kulturskolen om du endrer kontaktinfo (telefonnummer/e-postadresse).