

## Oppvarming med direksjon

Oppvarming med direksjon er noe vi jobber med gjennom hele året i musikktime. Etter å ha brukt noe tid på å lære noen grunnleggende oppvarmingsøvelser og direksjonsmønstre, går det på rundgang å lede oppvarmingen. Alle elever skal lede en oppvarming flere ganger i løpet av året. Fordelen med det, er at man har mulighet til å bli tryggere og forbedre seg gradvis.

Det er naturlig å levere en egenvurdering etter hver gang man har ledet en oppvarming slik at man får vist evne til faglig refleksjon, samt mulighet til å rette opp feil eller mangler.

## Vurderingskriterier for egenvurdering

Vurderingskriteriene for hele oppgaven finner du sammen med undervisningsfilmer, eksempler, sanghefter og annet på siden som heter [Sang oppvarming og direksjon på Skoleweb](#). Helt nederst i kriteriearket er det satt inn en linje som dreier seg om egenvurderingen:

Grunnleggende	Under utvikling	Dyktig	Fremragende
<b>Egenvurdering</b>			
Sier kort hva man var <b>fornøyd med</b> , og hva man <b>ikke var fornøyd med</b> .	Kan si noe om <b>hva som fungerte</b> , og hva som <b>ikke fungerte</b> .	<b>Vurderer egen oppvarming</b> og kan peke på både <b>positive</b> og eventuelle <b>negative</b> sider blant annet med korrekt <b>bruk av faguttrykk</b> .	<b>Analysere egen oppvarming</b> og kan peke på både <b>positive</b> og eventuelle <b>negative</b> sider. <b>Begrunner vurderingen</b> med korrekt <b>bruk av faguttrykk</b> .

**Denne linjen** dreier seg om evnen til å vurdere kvaliteten på oppvarmingen man har gjennomført. Det mest grunnleggende er å si noe om hva man var fornøyd med, og hva man evt. ikke var fornøyd med. «Jeg var fornøyd med at jeg turte å gjennomføre denne oppvarmingen» kan være en slik ting, men det kan også være mer konkret som at «jeg var fornøyd med at jeg klarte å dirigere korrekt i firetakt». Etter hvert som man får mer trening vil det bli stadig nye ting å være fornøyd med.

Neste trinn er å si noe om hvordan enkelte øvelser fungerte eller ikke fungerte. For å få til det bør man også kunne lese eller tolke koret. «*Bom-bom*-øvelsen fungerte ikke så godt i dag fordi flere i koret ikke fulgte med», eller «*Sommer kommer* fungerte godt i kanon i dag for første gang ettersom alle i koret var entusiastiske og bidro godt».

Når man vurderer egen oppvarming litt mer inngående og bruker faguttrykk, vil man nærme seg neste nivå. Faguttrykk i oppvarming med direksjon kan være ord som er naturlig å bruke ved en oppvarming (f.eks. kropp, pust, fonasjon, nasaler, vokaler, konsonanter, avspenning, strekk, kroppsholdning, toneleie, crescendo, decrescendo, taktarter osv.)

Dersom det var ting du glemte eller angret på i oppvarmingen din har hatt, bør du sette av tilstrekkelig plass til å skrive om det. Det er også fint å vurdere samarbeidet med læringspartner. Når du analyserer egen oppvarming, tar du gjerne tak i mange sider ved oppvarmingen og peker på hvordan og hvorfor det ble som det ble. Du ser også fremover og sier noe om hva du vil gjøre annerledes neste gang. Husk at du også finner tips i skjemaet der

du finner selve egenvurderingen. Det er derfor sterkt anbefalt at du ser i skjemaet enten du vil levere egenvurderingen skriftlig eller muntlig.

## Anonymiserte elevksempler

I de påfølgende sidene kan du lese noen eksempler på egenvurderinger som er skrevet av elever etter gjennomført oppvarming med direksjon.

Spørsmål/oppgave.

Skriv din egenvurdering her:

Eksempel A	Jeg var fornøyd med alt!			
Eksempel B	Det gikk helt greit.			
Vurdering	<b>Grunnleggende</b>	<b>Under utvikling</b>	<b>Dyktig</b>	<b>Fremragende</b>
	<b>Egenvurdering</b>			
	Sier kort hva man var fornøyd med, og hva man ikke var fornøyd med.	Kan si noe om hva som fungerte, og hva som ikke fungerte.	Vurderer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider blant annet med korrekt bruk av faguttrykk.	Analiserer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider. Begrunner vurderingen med korrekt bruk av faguttrykk.
Kommentar	Når man skriver så lite som dette skal det mye til at man får særlig god uttelling jf. vurderingskriteriene. Her har elevene egentlig ikke sagt så mye i det hele tatt. Elevene har riktignok gitt uttrykk for at de er fornøyd, men de har egentlig ikke pekt på hva de var fornøyd med. Å være fornøyd med «alt» er for så vidt greit nok, men her gjelder det å vise mer konkret hva man var fornøyd med. Det er bedre å gi et eksempel enn å bare skriver «alt». Svar som ligner på dette kvalifiserer egentlig ikke til nivået «Grunnleggende».			

Eksempel C	Jeg var fornøyd med og dirigere. Jeg synes jeg bør få med flere øvelser.			
Eksempel D	Jeg synes jeg fikk det bra til men samarbeidet gikk ikke helt så bra.			
Eksempel E	Jeg var fornøyd med at jeg turte å gjennomføre denne oppvarmingen.			
Vurdering	<b>Grunnleggende</b>	<b>Under utvikling</b>	<b>Dyktig</b>	<b>Fremragende</b>
	<b>Egenvurdering</b>			
	Sier kort hva man var fornøyd med, og hva man ikke var fornøyd med.	Kan si noe om hva som fungerte, og hva som ikke fungerte.	Vurderer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider blant annet med korrekt bruk av faguttrykk.	Analiserer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider. Begrunner vurderingen med korrekt bruk av faguttrykk.
Kommentar	Disse elevene nevner noe konkret om hva de var fornøyd med. Eksempel C og D sier dessuten noe om hva de ikke var fornøyd med. Egentlig har alle disse elevene startet godt. Det er imidlertid altfor lite til å kunne bli vurdert særlig høyere enn «Grunnleggende».			

Eksempel F	Jeg synes det gikk fint. Vi hadde varierte øvelser som vi demonstrerte godt. Vi måtte steppe inn da vi vi førstereserver, så vi hadde ikke planlagt dette så mye, men likevel gikk det fint. Glemte			
------------	---	--	--	--

	litt hvordan man gjorde 3-takt, men jeg kan det nå. Tok sirka tre eller fire øvelser på de tre forskjellige kategoriene kropp, pust og fonasjon.			
Eksempel G	<p>Jeg var fornøyd med innsatsen min, og alle øvelsene varte ganske lenge. Jeg fikk også til alle øvelsene, og jeg var med på alle øvelsene X gjorde også. Neste gang burde vi kanskje være litt flinkere til å få med alle.</p> <p>Alle øvelsene har vi gjort før, så jeg trengte ikke å forklare no fordi alle kunne dem fra før. Jeg tror at neste gang bør jeg bytte ut noen øvelser sånn at vi får litt variasjon og ikke gjør alt likte hele tiden. Jeg tror årsaken til at øvelsene gikk bra, var fordi alle kunne dem fra før, og vi er vant til oppvarmingen.</p>			
Vurdering	<b>Grunnleggende</b>	<b>Under utvikling</b>	<b>Dyktig</b>	<b>Fremragende</b>
	<b>Egenvurdering</b>			
	Sier kort hva man var fornøyd med, og hva man ikke var fornøyd med.	Kan si noe om hva som fungerte, og hva som ikke fungerte.	Vurderer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider blant annet med korrekt bruk av faguttrykk.	Analyserer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider. Begrunner vurderingen med korrekt bruk av faguttrykk.
Kommentar	<p>Elev F sier litt om hva vedkommende var fornøyd med, og hva vedkommende mener kan bli bedre. Elev F sier litt om hva de faktisk gjorde noe som vitner om hvordan dette fungerte. Flott å få med utgangspunktet ved å peke på at de var førstereserver og dermed ikke så godt forberedt. Legg også merke til at eleven også bruker faguttrykk.</p> <p>Elev G fokuserer en del på hva som fungerte og hva som kan gjøres neste gang.</p>			

Eksempel H	<p>Jeg var fornøyd med hvordan vi satte opp oppvarmingen. Vi ble enige om å ta en samtale på Teams i går kveld for å bli mest mulig forberedt til oppvarmingen. Vi begge fikk vist hva vi kan av direksjon siden begge tok både 2-, 3- og 4-takt. Øvelsene var godt fordelt, og alt gikk som planlagt.</p> <p>For å få en bedre oppvarming neste gang skal jeg prøve å holde maska bedre under oppvarmingen noe som var noe jeg fikk tilbakemelding av klassen.</p> <p>Jeg føler alle i koret var ordentlig med når jeg hadde denne oppvarmingen. Jeg fikk øyekontakt med de fleste, og ingen tullet. Jeg ville ikke byttet noen øvelser til neste gang ettersom det fungerte så godt.</p> <p>Årsaken til at dagens oppvarming gikk så bra er nok at vi var ekstra godt forberedt. Vi var tydelige med hvilke øvelser vi skulle gjøre, og startet ikke før vi fikk øyekontakt med alle sammen.</p>
Eksempel I	<p>Jeg synes oppvarmingen gikk veldig bra. Jeg er fornøyd med måten jeg tok kontroll på, og jeg hadde også forberedt meg godt på forhånd, så jeg synes det gikk veldig bra.</p> <p>De forskjellige øvelsene synes jeg gikk veldig bra, bortsett fra den ene øvelsen der man skulle humme en melodi, fordi da fikk jeg ikke satt tonen som jeg ville side munnen min var lukket. Så hvis jeg skal ha med den øvelsen neste gang, vil jeg nok passe på at jeg faktisk setter tonen hver gang.</p>

	Jeg flyttet litt rundt på koret i starten, og jeg synes de var flinke. De falt litt av mot slutten, og det var flere som ikke gjorde øvelsene. Til neste gang vil jeg nok passe på at vi har litt mer fonasjon, og kanskje litt nye øvelser så koret kan prøve seg på noe nytt. Jeg synes alt i alt at oppvarming gikk veldig fint.			
Vurdering	<b>Grunnleggende</b>	<b>Under utvikling</b>	<b>Dyktig</b>	<b>Fremragende</b>
	<b>Egenvurdering</b>			
	Sier kort hva man var fornøyd med, og hva man ikke var fornøyd med.	Kan si noe om hva som fungerte, og hva som ikke fungerte.	Vurderer egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider blant annet med korrekt bruk av faguttrykk.	Analysere egen oppvarming og kan peke på både positive og eventuelle negative sider. Begrunner vurderingen med korrekt bruk av faguttrykk.
Kommentar	Disse elevene vurderer egenoppvarming med å peke på flere konkrete eksempler. De bruker begge flere faguttrykk på en korrekt og naturlig måte.			

Eksempel J	<p>Det jeg var fornøyd med ved oppvarmingen vi hadde var at vi hadde god variasjon med forskjellige øvelser. Vi prøvde også å dele øvelsene likt mellom oss sånn at begge fikk bidratt i oppvarmingen. Noen øvelser ledet bare én av oss, mens andre øvelser ble vi enige om at det var best at begge gjennomførte den. Vi fikk til at begge hadde øvelser i de tre delene kropp, pust og fonasjon. Jeg prøvde så godt jeg kunne å lede de forskjellige øvelsene og forklare klassen hvorfor vi gjør øvelsene slik at de får mer kunnskap rundt oppvarming, og kanskje mer motiverende.</p> <p>Vi gjorde øvelsene «bom-bom» og «bam-bam» for å ha en øvelse der vi beveget oss kromatisk opp og ned i toneleie. I tillegg fikk vi brukt forskjellige vokaler.</p> <p>Forrige gang jeg ledet oppvarmingen satte jeg i etterkant som mål å engasjere elevene enda mer neste gang. Dette fokuserte jeg på nå, og det er viktig å alltid være oppmerksom på dette. Jeg vil derfor ha det som et mål til neste gang også.</p> <p>Forrige gang fikk jeg beskjed om å dirigere på fonasjonsøvelser. Jeg var fornøyd med at jeg fikk dirigert på «Sommer kommer» og vil prøve å dirigere en annen sang neste gang.</p> <p>Jeg mener at de forskjellige øvelsene gikk fint fordi vi ledet og forklarte øvelsene på en tydelig måte. Derfor er det ingen øvelser jeg kommer til å bytte ut fordi den fungerte dårlig. Vi gjorde hver øvelse for en grunn, og det fungerte fint for koret virket det som. På en annen side, så kan det være fint og lurt å bytte ut noen av øvelsene for å få variasjon, hvis jeg er så heldig å få varme opp klassen en gang til.</p> <p>Da vi gjorde de forskjellige øvelsene merket jeg at både klassen og jeg ble varm i stemmen, de sang sterkere og jeg ble mykere i musklene. Særlig merket jeg det da vi sang «Sommer kommer» og «Hode, skulder, kne og tå». Da vi sang sangene merket jeg at klassen var mer engasjerte enn i starten da vi gjorde øvelser som «heisen» og «løpetur» i skogen. Derfor merket et jeg at oppvarmingen fungerte.</p>
------------	---

	En av øvelsene jeg likte spesielt godt var spagettmaskinen siden den er ganske morsom. Det var gøy å varme opp klassen og samarbeidet mellom meg og X gikk fint.			
Vurdering	<b>Grunnleggende</b>	<b>Under utvikling</b>	<b>Dyktig</b>	<b>Fremragende</b>
	<b>Egenvurdering</b>			
	Sier kort hva man var <b>fornøyd med</b> , og hva man ikke var <b>fornøyd med</b> .	Kan si noe om <b>hva som fungerte</b> , og hva som ikke <b>fungerte</b> .	Vurderer <b>egen oppvarming</b> og kan peke på både <b>positive</b> og eventuelle <b>negative</b> sider blant annet med korrekt <b>bruk av faguttrykk</b> .	<b>Analyserer egen oppvarming</b> og kan peke på både <b>positive</b> og eventuelle <b>negative</b> sider. <b>Begrunner vurderingen med korrekt bruk av faguttrykk</b> .
Kommentar	Elevene som har skrevet seg til dette nivået er flinke til å trekke frem konkrete eksempler fra oppvarmingen i egenvurderingen sin. Her begrunner man hvorfor oppvarmingen eller enkeltøvelser har fungert godt eller dårlig. Man viser at man har tatt tak i tilbakemeldinger fra forrige oppvarming og kommentere hvordan man har utviklet seg. Det er altså snakk om å beskrive og begrunne vurderingen sin. Alt dette gjør man med god bruk av faguttrykk.			