



FAGFORLØB

CIRKELTRÆNING OG PARKOUR

FAG > **IDRÆT**

KLASSETRIN > **3.-9. KLASSE**

STED > **SKOLEGÅRDEN OG IDRÆTSHALLEN**



BEVÆGELSE FOR LÆRING

Eleverne bruger kroppen til at lære om kroppes fysiske formåen.



BEVÆGELSE FOR MOTIVATION

Eleverne arbejder konstruktivt med deres krop i bevægelse.



BEVÆGELSE FOR SUNDHED

Eleverne er fysisk aktive med moderat-til-høj intensitet.

Projektet "Udeskole der bevæger" er muliggjort med Børne- og Undervisningsministeriets udlodningsmidler til undervisning 2020. Læs mere på www.udskolelederbevaeger.dk



• KU



VIA University
College



Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital



Steno Diabetes Center
Copenhagen

Udviklet i partnerskab med forskningsprojektet **MOVEOUT**

👁️ FORMÅL

Et aktivitetsforløb der inddrager skolegården som læringsrum for idrætsundervisningen.

Brug et par idrættimer med fokus på at inddrage det tætte nærområde/skolegården til bevægelses- og idrætsaktiviteter. Skolegården er en arena, som eleverne kender godt men med dette bevægelses- og idrætsfagligt forløb, kan man give dem et andet syn på området og samtidig tale med dem om det fysiske i kropskontrol og -styrke.

📄 INDHOLD

Parkour beskrives som "at bevæge sig gennem omgivelserne i flow". Det betyder i praksis at komme fra A til B så hurtigt og effektivt som muligt kun ved brug af kroppen.

Parkour foregår oftest i byrummet. I dette forløb begynder klassen i det velkendte nærområde – skolegården.

Som udøver handler det om at se mulighederne der, hvor andre ser forhindringer og udfordringer. Parkour er egentlig ikke en sportsgren, men man bruger kroppens bevægeapparat til transport og gerne på en flot, cool og sej måde.

På hjemmesiden www.parkour.dk 📄 SCAN QR-KODEN FOR LINKS TIL EKSTRA-MATERIALE kan man finde mere information og idéer til øvelser.

Cirkeltræning er en klassisk træningsform, som man ofte bruger i idrætsundervisningen. Det er en effektiv og god måde at arbejde med styrke og kondition på i korte tidsperioder. Øvelserne udføres på x antal stationer i en bestemt tidsperiode.

☑️ KOMPETENCEMÅL OG FÆRDIGHEDS-VIDENSMÅL

Færdigheds- og vidensområder og mål varierer afhængigt af, hvilket klassetrin der arbejdes med, da disse er justeret efter 5. klasse, 7. klasse og 9. klasse.

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

- Redskabsaktiviteter
- Kropsbasis

KROP, TRÆNING OG TRIVSEL

- Fysisk træning

KILDE: FÆLLES MÅL / IDRÆT

👍 PRAKTISKE RÅD

Vis eleverne øvelserne, så de har mulighed for at spørge, hvis de føler sig i tvivl om noget.

Giv eleverne besked om, at de skal sikre sig, at de objekter, de bruger til øvelserne, skal stå fast; det vil sige, at de ikke må være ustabile eller i stykker.

Det er en god idé at dele eleverne i grupper af tre. På denne måde er der således en til at udøve øvelsen, en til at hjælpe/vejlede og en til at filme/tage tid/notere. Dette skiftes eleverne naturligvis til således, at alle får prøvet det hele.

Vær opmærksom på vejret. Er der regn, fugtigt eller frost kan bænke, sten, trapper, gelændere og lignende være glatte.

Husk opvarmning.

TID

2-4 lektioner afhængigt af hvor meget der vil arbejdes med temaet.

STED

Forløbet her er beskrevet med skolegården og idrætshallen som "stedet", fordi der er fokus på stedet som det nære område.

BEVÆGELSE

BEVÆGELSE FOR LÆRING

Bevægelsen, der foregår udendørs, er omdrejningspunktet i dette forløb. Eleverne bruger deres egne kroppe til at udfordre deres motorik og undersøge kroppens fysiske formåen.

BEVÆGELSE FOR MOTIVATION

Eleverne motiveres ved en aktiv læringsform, hvor inddragelse af bevægelse med fokus på udøvelse, afprøvning, justering og registrering af egne kompetencer foregår i meningsfyldt samarbejde med andre.


BEVÆGELSE FOR SUNDHED

Eleverne er fysisk aktive med moderat-til-høj intensitet, når de bruger deres egen krop til at undersøge fysisk formåen.

INDE OG UDE

INDE

Eleverne præsenteres for træningsstrukturen og ser eventuelt en eller to videoer om parkour. Hvis man ikke har arbejdet med begrebet cirkeltræning før, skal dette også forklares for eleverne.

Der bruges noget tid på forforståelsen via en faglig og teoretisk samtale om kondition, muskeludholdenhed og styrke. Man kan for eksempel finde inspiration til sådan en samtale i [undervisningsvejledningen fra UVM](#) eller i materialet "[Tjek på Idræt](#)" fra Gyldendal  [SCAN QR-KODEN FOR LINKS TIL EKSTRAMATERIALE](#).

UDE


I skolegården arbejdes der med de fysiske øvelser i cirkeltrænings opsætning og første skridt til en parkourøvelse. Eleverne arbejder i grupper, hvor de afprøver, øver sig, justerer og prøver igen, samt filmer øvelserne til brug i situationen og evt. senere brug i undervisningen.

INDE

Der samles op på elevernes erfaringer fra undervisningen uden for. Elevernes egne film kan bruges som udgangspunkt for en faglig samtale om muskelgrupper og/eller til udvikling af et lille parkourprogram, som skal afprøves og tilpasses ude.

📁 MATERIALER OG RESSOURCER

- Idrættstøj og sko. Stopur. Telefon eller tablet til at filme øvelserne.

Cirkeltræningsprogrammer kan findes mange steder på nettet både i lærebogsmaterialer og hos idrætsorganisationer. Et par eksempler kan findes på [DGI's hjemmeside](#) eller [Dansk Skoleidræts hjemmeside](#)  SCAN QR-KODEN FOR LINKS TIL EKSTRAMATERIALE.

🔄 VARIATIONER

INDHOLD: Øvelserne kan justeres i forhold til, hvilke muskelgrupper læreren ønsker opmærksomhed på. Der kan arbejdes tværfagligt med biologi og deraf have mere fokus på hjertet, iltoptag og udholdenhed. Billedkunst kan inddrages i forhold til tegning af særlige muskler eller kroppen i bevægelse.

BEVÆGELSE: Stedet kan med fordel varieres. Efter et par lektioner i skolegården, den kendte arena, kan man lægge undervisningen ud i byrummet, i skoven eller parken. Flere eller færre enkeltstående bevægelser afhængig af elevgruppe.

STED: Stedet kan med fordel varieres, så eleverne evt. udfordres specifikt på balancen/vestibulærsansen og muskel-led sansen.

🔍 EVALUERING

Der kan eventuelt stilles afsluttende spørgsmål i forhold til:

- Hvordan valgte I i gruppen at arbejde med parkourøvelsen?
- Giv et eksempel på, hvilken øvelse du justerede på i cirkeltræningen og hvorfor?
- Hvilke muskelgrupper har I brugt i dette forløb?

☰ LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen vil variere i forhold til, om forløbet afvikles på en motionsdag eller i den almindelige undervisning. Det anbefales at bruge minimum 2 lektioner på forløbet i skolegården.

Planlæg hvor i skolegården de forskellige øvelser skal foregå.

Der udvælges seks stationer. Der arbejdes i 30 sekunder og holdes 15 sekunders pause.

- 1. ØVELSE:** Tap på skift med højre og venstre fod på en sten, et trappetrin eller en sandkassekant.
- 2. ØVELSE:** Løb op og ned ad trapper (eller andet hvor pulsen kommer op).
- 3. ØVELSE:** Træn triceps på en bænk, kanten af sandkassen, trinene på et klatretårn eller cykelstativerne. Sid med ryggen til, stræk benene, så du hviler på hælene og sæt hænderne bagved dig på kanten. Lad fingrene pege fremad. Hæv dig op og ned ved at strække op og bøje ned i albueleddet.
- 4. ØVELSE:** Træn biceps ved at hive dig op i armene. Ryggen mod jorden, hælene i og fat med hænderne i noget, du kan hæve dig op imod fra liggende stilling. Det kan være et bord, en bænk, et sted på klatrestativet, måske tværpinden på gyngestativet, under en fritstående trappe eller noget helt andet særligt i jeres skolegård.
- 5. ØVELSE:** Sid op ad en mur. Ryggen mod muren/et træ/en væg og benene i 90 grader vinkel.
- 6. ØVELSE, PARKOUR:** Checkmark. Lav tre afmærkninger med kridt i en ret vinkel. Der skal være mellem to og fem meter imellem hvert mærke. Øvelsen går nu ud på at bevæge sig eksplosivt fra et punkt til et andet. Der kan naturligvis laves flere forskellige øvelsessteder til denne øvelse.

LINKS TIL EKSTRAMATERIALE



Scan QR-koden for at finde eksterne links og evt. ekstramateriale til forløbet, på Center for Børn og Naturs hjemmeside.

KILDE

Dette forløb er lånt fra lærerhåndbogen "Udeskole- undervisning uden for klasselokalet" og tilpasset "Udeskole der Bevæger" efter aftale med forfatterne Ulrik Engkær Hansen og Charlotte Åsell Pedersen. Foto: Mads Bølling