

FAGENE I DET FRI - CIRKELTRÆNING OG PARKOUR



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING

Fag: Idræt

Periode: Hele året

Tid: ca. 2timer

Sted: På egen skole.

Forløbsbeskrivelse

Et aktivitetsforløb der inddrager skolegården som læringsrum for idrætsundervisningen.

Brug et par idrætstimer 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.

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

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.

Idrætstøj og sko. Stopur. Telefon eller tablet til at filme øvelserne

*Udarbejdet af Charlotte Åsell Pedersen

FAGENE I DET FRI

FORBINDER • FORDYBER • FORANKRER



ÉN KOMMUNE - FEM UNIKKE STEDER
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET

FAGENE I DET FRI - CIRKELTRÆNING OG PARKOUR



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING

Det praktiske

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.

Eleverne er sammen 2 og 2, og hjælper hinanden med at tage tid og tælle

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, trinnet 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.

Forventninger

Fredensborg Naturskole forventer at eleverne i klassen har fået besked om, hvad det overordnede mål er. Tal også med børnene/forældre om beklædning efter vejret, da dette er vigtigt for at få en god og lærerig dag. Vi forventer også at læreren/lærerne indgår som en aktiv del af processen frem mod målet for turen. Vi ser frem til en god dag, og et godt samarbejde

Anbefalinger til videre arbejde

Eleverne kan herefter arbejde videre med at lave små serier af øvelser.

*Udarbejdet af Charlotte Åsell Pedersen

FAGENE I DET FRI

FORBINDER • FORDYBER • FORANKRER



ÉN KOMMUNE - FEM UNIKKE STEDER
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET

FAGENE I DET FRI - CIRKELTRÆNING OG PARKOUR



FREDENSBORG NATURSKOLE
NATUR, OPLEVELSER OG UNDERVISNING

FAGENE I DET FRI

FORBINDER • FORDYBER • FORANKRER



ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KØKKEDAL • LANDET