

<b>Undervisningsforløb</b>	
<b>Beskrivelse</b>	<p><b>Parkour   Åben skole</b></p> <p>I undervisningsforløbet får eleverne en smagsprøve på Ungdomsskolens undervisning i Parkour.</p> <p><b>For at give eleverne det rette tekniske udgangspunkt for at kunne begive sig ud i parkour, begynder undervisningen med øvelser i spring, faldteknik og balance med brug af redskaber og madrasser. Herefter kan der opsøges et interessant miljø, hvor der laves forskellige øvelser inspireret af omgivelsernes muligheder.</b></p> <p>Parkourundervisningen kan til en vis grad sammenlignes med undervisningen i almen idræt, blot med fokus på en enkelt disciplin – parkour, som mange vil kende som en urbant orienteret fysisk udfoldelse, hvor deltagerne bevæger sig frit gennem omgivelserne i byen. Det er et fysisk orienteret fag, hvor træning i styrke, smidighed og teknik fylder meget. Samtidig er parkour også en mental sportsgren, da disciplinen udfordrer elevernes mentale grænser, stress og frygt, samt styrker deres selvtillid.</p>
<b>Målgruppe</b>	<b>Udskolingen</b>
<b>Varighed</b>	3-12 timer efter aftale.
<b>Sted</b>	Kan foregå på egen skole eller i Multisalen i Ungdommens Hus, Skellet 29, 4700 Næstved.
<b>Pris</b>	428 kr. pr. time.
<b>Læringsstil</b>	Edutainment – det skal være sjovt at lære.
<b>Læringsmål for forløbet</b>	<p>Eleverne bliver introduceret til følgende fagformål og kompetenceområder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stifte bekendtskab med parkour som fysisk og mental udfoldelse.</li> <li>• Udvikle nødvendige kompetencer for at kunne udøve parkour gennem fysisk og mental træning, både individuelt og som hold.</li> <li>• Udvikle det at se muligheder i egne omgivelser og eget liv, for at lære at håndtere stress og frygt og få større selvtillid.</li> <li>• Udvikle kendskab til træning af muskelstyrke og balance.</li> <li>• Få viden om egen krop, grænser, signaler og frygt og udvikle egen styrke, udholdenhed, balance, motorik og smidighed.</li> <li>• Få viden om betydningen af motivation og holdånd og lære at udtrykke opbakning til holdkammerater uanset niveau.</li> </ul>
<b>Undervisningen understøtter flg. områder inden for Fælles Mål:</b>	
<b>Idræt</b>	<p>Kompetenceområder: Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer.</p> <p>Færdigheds- og vidensmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redskabsaktiviteter</li> <li>• Kropsbasis</li> <li>• Løb, spring og kast</li> <li>• Natur og udeliv</li> <li>• Normer og værdier</li> <li>• Idrætten i samfundet</li> </ul>
<b>Samfundsfag</b>	<p>Kompetenceområder: Sociale og kulturelle forhold.</p> <p>Færdigheds- og vidensmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kultur</li> </ul>
<b>Elevens alsidige udvikling</b>	<p>Elevens mulighed for at lære på forskellige måder.</p> <p>Elevens mulighed for at lære sammen med andre.</p>