

# Parkour i kroppsøvningsfaget

Parkour er en aktivitet der en ved hjelp av forskjellige bevegelser bruker kroppen til å komme seg forbi hindre på en raskt og effektiv måte. I parkour kan en være kreativ og utforske ulike måter å bevege seg på i omgivelsene. Ved å bruke objekter fra hverdagen kan en leke og komme i kontakt med natur og miljø på nye måter. Det er en aktivitet der det ikke handler om å være best eller å vinne, men å finne gode løsninger på utfordringer.

## Kjerneelement

Parkour passer i kroppsøvningsfaget under kjerneelementet:

- **Kroppslig læring**
- **Deltagelse og samspill**

I **kroppslig læring** arbeider elevene med kroppen på nye måter. Elevene kan erfare, prøve og øve på teknikker fra parkour eller gjennom utforskning og eksperimentering med bevegelsene lage nye teknikker som de selv skaper.

Elevene kan i **deltagelse og samspill** arbeide sammen i arbeidsgrupper som sammen kan komme fram til spennende og interessante løsninger på problemer, og arbeide med å motivere og engasjere hverandre.

## Kompetansemål

Som et eksempel fra ungdomsskolen passer parkour inn under følgende kompetansemål:

- utforske egne muligheter til trening, helse og velvære gjennom lek, dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter
- trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter
- bruke egne ferdigheter og kunnskaper på en slik måte at det kan medvirke til framgang for andre
- anerkjenne ulikskap mellom seg selv og andre i bevegelsesaktiviteter og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

### **Mål for undervisningen:**

- Å lære å øve, kunne stå i læringsprosessen, teste og eksperimentere
- Å kunne bidra til andres læring, og bidra til at andre blir gode

## **Undervisning**

<https://youtu.be/gB72UX6xyrY>

I videoen finner du en øvelsesbank med:

- forslag til oppvarmingsøvelser
- ulike teknikker fra parkour med forskjellig nivå
- deløvelser for de fleste avanserte øvelsene
- forslag til hinderløype og løyper der elevene kan eksperimentere
- diskusjon rundt fagdidaktiske problemstillinger

### ***Deduktive undervisning: (90 minutters undervisning)***

#### *Oppvarming (15 minutter):*

Utføres i fellesskap der ulike løyper eller baner har forskjellige typer hopp/steg/trinn. Lærer kan lett styre intensitet og vanskelighetsgrad på de ulike øvelsene.

Lett uttøyning på slutten av oppvarmingen for å forberede kroppen på parkour.

Det er også mulig å lage et utvalg av leker

### *Hoveddel (50 minutter)*

- a) En måte er å lage ulike stasjoner som elevene enten roterer på eller får velge seg inn på for en gitt periode før de må prøve ut neste teknikk. Lærer går igjennom de ulike øvelsene med elevene og viser teknikk.
- b) Et annet alternativ er å arbeide med en og en teknikk om gangen der elevene arbeider sammen i mindre grupper (3-5 elever) og må komme med hjelp og feedback til hverandre. Spre elevene ut over område/hall slik at de får mulighet til å øve i fred. Etter gitt tid går en videre til neste øvelse.

En avslutning av hoveddelen kan være å prøve å sette sammen delene fra dagens og tidligere økter til en serie med bevegelser som kan filmes eller vises til resten av klassen.

### *Avslutning (10 minutter):*

Alle timene bør avsluttes med diskusjon i gruppen og i plenum på f. eks.

Dette kan også leveres som refleksjonsnotat:

- a) Hva elevene tenker om hvordan de øvde i økten
- b) Hvordan gruppen har samarbeidet
- c) Om elevene opplever framgang, hva var vanskelig/utfordrende?
- d) Hva må vi bli bedre på?

### ***Induktiv undervisning (90 minutters undervisning)***

I induktiv undervisning kan det være meningsfullt at elevene arbeider i faste grupper over lengre tid. Det er f. eks mulig at elevene har forskjellig ansvar i gruppene som roterer fra økt til økt. Elevene skal også i mye større grad ta ansvar for egen læring og undervisningen er i stor grad elevbestemt.

Elevene kan f. eks få en inspirasjonsvideo og bruke denne til å prøve og eksperimentere med parkour. <https://youtu.be/fv7S534ws7Q>

Her er et eksempel på hvordan det muligvis kan gjennomføres:

*Oppvarming (15 minutter):*

Elevene har på forhånd levert inn plan for oppvarming. De tar selv ansvar for generell og spesifikk oppvarming knyttet til parkour. Dette kan de basere på tidligere undervisningsøkter med lærer. Elevene utfører oppvarmingen i grupper. Lett bevegelsestrening på slutten av oppvarming

*Hoveddel (50 minutter)*

Elevene arbeider i egne grupper med å utvikle og forbedre teknikker. Dette kan være spesifikke teknikker fra parkour ved at de får en videoe med en øvelse de skal lære seg, eller det kan være egne teknikker/øvelser de som gruppe har utviklet. Elevene står fritt til å velge hvilke teknikker og hvilken vanskelighetsgrad som passer for dem. De kan arbeide mot å gjennomføre en serie med bevegelser eller filme en parkour-film. Elevene er her i stor grad fristilt til å arbeide som de vil, dette krever også at elevene blir bevisst på at det å arbeide med god innsats og fokus er viktig for å lære seg nye bevegelser, og at det å ikke gi opp og gjøre sitt beste er viktig.

*Avslutning (10 minutter):*

Alle timene bør avsluttes med diskusjon i gruppen og i plenum på f. eks.

Dette kan også leveres som refleksjonsnotat:

- a) Hva elevene tenker om hvordan de øvde i økten
- b) Hvordan gruppen har samarbeidet
- c) Om elevene opplever framgang, hva var vanskelig/utfordrende?
- d) Hva må vi bli bedre på?

## **Hvordan vurdere?**

I Parkour er begreper som "innsats", "samarbeid", "gjøre andre gode" "refleksjon" og "øve på" viktige når en skal vurdere aktiviteten. Vurdering i emnet bør gjøres på grunnlag av prosessen elevene har vært igjennom, og ikke en "test" på slutten av emnet. Fokus bør være på elevenes evne til å øve og deres refleksjoner rundt dette. God bruk av undervisvurdering vil gjøre emnet lettere å gjennomføre og kan gi økt motivasjon for elevene. Det er viktig at lærer kommuniserer tydelig forventning til elevene, både i forkant av emnet og underveis.

a) Elevene må forstå hva de skal lære og hva som forventes av de gjennom mål og kjennetegn på måloppnåelse (se lenger nede for eksempel på mål og kjennetegn)

b) Elevene trenger tilbakemelding på deres arbeid i timene. Hvor er de nå? Hvor skal de videre? Og hva må de gjøre for å komme dit? Dette kan gjøres gjennom tilbakemelding på ulike nivå. Det kan være:

- Refleksjonsnotat knyttet til timen de har hatt
- Videoinnlevering av aktivitetene med muntlig refleksjon fra eleven
- Veiledning fra lærer i gruppe/klasse/en-til-en med faglige tilbakemeldinger eller tilbakemelding på læringsprosessen
- La elevene gi tilbakemelding til hverandre i par basert på kriterier som lærer har lagt fram
- La elevene vurdere egen læringsprosess/aktivitet/samarbeid i timene

For mer om undervisvurdering se: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/vurdering/om-vurdering/undervisvurdering/>