



## Den store danse - og parkourdag



### Beskrivelse

Måske oplever du, at dine elever bliver glade og pjattede når du sætter bevægelse, naturoplevelser og/eller musik på programmet. Så er det højst sandsynligt fordi alle tre elementer hjælper os med at slippe uhensigtsmæssige tanker og bekymringer - og booster derfor vores mentale sundhed og trivsel, både individuelt og i fællesskabet.

I dette forløb indgår både musik, bevægelse og så vidt muligt også natur/udeomgivelser - og forløbets overordnede formål er at styrke elevernes krop og psyke.

Forløbet er opbygget så der står en danseinstruktør og en parkourinstruktør til rådighed SAMTIDIG. Kapaciteten er således på op til 6 forskellige klasser - dog er det op til jer at vurdere om en klasse skal introduceres både for dans og parkour eller kun den ene aktivitet. Samtidig er det vigtigt at understrege, at I kender jeres elever bedst - og derfor bydes input og ideer omkring særligt fokus velkomne hos instruktørerne. På den måde skaber vi sammen det bedste læringstilbud for jeres elever.

Danseforløbene lægger i udgangspunktet vægt på det der optager eleverne - i særlig grad små serier, tik tok danse, fornite danse og lignende. I december vil der også skeles til at vi nærmer os jul. :)

I parkourforløbet vil eleverne arbejde med parkourspecifikke øvelser. Afslutningsvis sammensættes bevægelserne i et flow (serie af bevægelser). Der tages udgangspunkt i en legende tilgang til bevægelse, hvor målet er at udvikle sig selv mens man har det sjovt.

Tilbuddet er målrettet til Aalborg Kommunes folkeskoler, og tager afsæt i den nuværende situation og forholdsregler i forbindelse med Covid-19. Hvert forløb består af én gang på skolen med 3 timer ( 3 timers dans samtidig med 3 timers parkour).

I planlægger med instruktøren hvilke tidsrum, sted og intervaller der passer jer bedst og vælger selv hvilke klasser/årgange der skal deltage. (0.-5. klasse)

Et program *kan* se ud som dette:

Klokken 12.00 - 12.45: 2.A dans

Klokken 12.00 - 12.45: 2.B parkour

Klokken 13.00 - 13.45: 2.B dans

Klokken 13.00 - 13.45: 2.A parkour

Klokken 14.00 - 14.45: DUS tid 1.A Dans

Klokken 14.00 - 14.45: DUS tid 1.B Parkour

## VILKÅR

- De tre timer hvor instruktøren er på skolen skal gerne være sammenhængende - og små skiftepauser indregnet.
- Aktiviteten er i udgangspunktet udendørs, men indendørs faciliteter som gymnastiksal, stort klasse/multirum eller lignende skal kunne stilles til rådighed hvis vejret forhindrer udendørs aktivitet.
- Skolen stiller med musikanlæg med stik til Iphone.
- Instruktør og kontaktperson fra skolen aftaler rammer og evt. særlige ønsker til indhold for aktiviteten.
- Forløbene bookes efter først-til-mølle princippet.

## BOOKING

Foregår nederst på denne side - ledige forløb kan bookes direkte.  
Følgende datoer er udbudt:

- Mandag d. 30 November
- Fredag d. 4 december (skal være indenfor tidsrummet 8.00 - 13.00)
- Tirsdag d. 15 december
- Fredag d. 18 december
- Tirsdag d. 5 januar
- Fredag d. 8 Januar

## KONTAKT

Instruktørerne kontakter i udgangspunktet jer forud for aktivitetsstart, men I er også velkomne til at rette henvendelse på: [info@bevae.dk](mailto:info@bevae.dk)

## Forberedelse

HUSK at involvere eleverne på forhånd, så de kan byde ind med deres tanker.

Spørg gerne hvad de forventer?

Om de ved hvad parkour og dans er?

Har nogle spørgsmål eller bekymringer?

Måske kan de selv vælge hvad de ønsker?

Måske kan de bestemme hvor?

Måske kan de forberede sig ved at læse mere på <https://houseofconcrete.dk/hold/parkour/>

## Formål

### Dans:

Kroppen og dens muligheder

- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder, og kan skabe enkle kropslige udtryk gennem bevægelse.
- Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk samt brug af rum, relation og bevægelses dynamik.

Idrættens værdier

- Eleven vil udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer gennem dans.

Idrættens kultur

- Eleven har viden om og kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer samt udføre grundlæggende bevægelser indenfor dans og udtryk.
- Eleven kan udføre rytmiske bevægelsessekvenser til musik.
- Eleven har viden om tempo, rytme og takt.

## Parkour:

### Kroppen og dens muligheder

- Eleven kan anvende kropslige færdigheder fra parkour i samspil med forskellige rum. Herunder: vaults, underbars, hoppe- & landingsteknik
- Eleven kan gennemføre et flow som består af sammensætninger af forskellige kropslige færdigheder

### Idrættens værdier

- Eleven forstår tankerne bagved begreberne "start together, finish together" og "ones i never"
- Eleven formår at indgå i en selvudviklende kontekst, hvor målet både er at have det sjovt og blive bedre.

### Idrættens kultur

- Eleven forstår parkours særegenhed og hvordan denne adskiller sig fra andre sportsgrene
- Eleven kan bidrage med ideer til parkour aktiviteter i byen, parkour specifikke miljøer eller gymnastiksalen.

## Dato

Mandag, 30 november, 2020 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 4 december, 2020 - 08:00

Gratis

---

Tirsdag, 15 december, 2020 - 08:00

Gratis

---

Fredag, 18 december, 2020 - 08:00

Gratis

---

Tirsdag, 5 januar, 2021 - 08:00

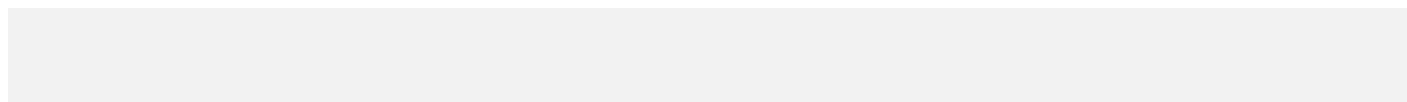
Gratis

---

Fredag, 8 januar, 2021 - 08:00

Gratis

---



## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

---

---

### Periode

30.11.2020 - 12.01.2021

### Varighed

3 timer

**Dette forløb er gratis.**

---

### Emneområde

Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

---

### Fag

Understøttende undervisning  
Valgfag  
Idræt  
Tema undervisning

---

### Yderligere oplysninger til faciliteter

På skolen

## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg