

## **Foreløbig undervisningsplan for Vind og Vejr på Ørestad Friskole**

*Denne foreløbige undervisningsplan er udarbejdet af to af skolens undervisere i faget i løbet af skoleåret 209/2010. Planen er debatteret af skolens indskolingsforældre på forældremøde i sommeren 2010. Planen er ikke færdig, men skal videreudvikles løbende over de næste 5 år. Denne foreløbige udgave er godkendt af bestyrelsen i januar 2011.*

### **Formål med faget Vind og Vejr**

#### **1. Eleverne trives fysisk og psykisk**

Faget udvikler elevernes kropslige kompetencer herunder: motoriske færdigheder, kropsbevidsthed, styrket kropsholdning og lægger fundamentet til en god grundform. Hermed styrkes elevernes psykiske trivsel, fordi de via faget får mulighed for at udforske og udfordre kroppens muligheder.

#### **2. Eleverne opdrages til en udelivskultur, hvor leg, bevægelse og natur er grobund til glæde og vækst**

Undervisningen skal medvirke til, at udeliv bliver en del af elevernes habitus, og dermed en reel valgmulighed for dem. Eleverne får kendskab til og indsigt i årstiderne, de nære udelivs-omgivelser samt sanseoplevelser i naturen.

Den selvforglemmende aktivitet stimulerer elevernes fantasi og virkelyst, og bevægelse styrker elevernes indlæring.

#### **3. Eleverne udvikler social bevidsthed og opdrages til fællesskab**

Ved at blive præsenteret for en alsidig undervisning i vind og vejr, lærer eleverne at samarbejde og forstå socialt samspil og egen rolle heri. De lærer at acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder, samt forstå betydningen af fairplay. Endvidere arbejdes der meget med konkurrencebegrebet, så eleverne lærer at forholde sig fornuftigt til at vinde og tabe.

### **Slutmål for faget Vind og vejr**

#### **Fysisk og psykisk udvikling**

Undervisningen i Vind og vejr skal lede frem til, at eleverne bevidstgøres om, udvikler og behersker deres kropslige kompetence. Herunder ligger:

- En god motorik, både fin- og grovmotorik
- En veludviklet kropsbevidsthed
- En sund kropsholdning, som nedsætter belastning og slid på muskler, sener og led
- En positiv holdning til at bruge sin krop

- Fundamentet til en god grundform

Derudover skal undervisningen i Vind og vejr lede frem til, at eleverne:

- Forstår sammenhængen mellem fysisk aktivitet og teori
- Forstår vigtigheden af livslang fysisk aktivitet
- Oplever flow gennem fysisk aktivitet
- Erkender, at vi har forskellige fysiske og psykiske reaktioner på fysisk aktivitet og konkurrence
- Erkender og behersker egne reaktioner i forbindelse med fagets aktiviteter, både fysiske og psykiske
- Mærker og kender egne grænser, både fysisk og psykisk

#### **Udeliv:**

Undervisningen i Vind og vejr skal medvirke til, at eleverne:

- Kender lokalområdet; dets idrætslige og udendørs muligheder
- Lærer at kunne færdes i naturen på en hensigtsmæssig og hensynsfuld måde
- Får oplevelser og erfaringer i al slags vejr og natur
- Er opmærksomme på de sanseoplevelser, naturen giver
- Får en skærpet opmærksomhed på naturens detaljer
- Bliver bevidste om naturens positive indvirkning på humøret

#### **Social udvikling:**

Undervisningen i Vind og vejr skal tilrettelægges således, at eleverne udvikler følgende gennem faget:

- At indgå i et forpligtende fællesskab
- At anvende og forstå fairplay
- At have gode samarbejdsevner
- At forstå socialt samspil og egen rolle heri
- At forholde sig fornuftigt til at vinde og tabe
- At acceptere og tolerere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- At aflæse og forstå andres udtryk og signaler
- At have kendskab til og fortrolighed med, både kendte og mere ukendte, idrætslige lege og spil
- At kunne analysere og danne overblik over idrætslige aktiviteter

## **Trinmål for faget vind og vejr efter 2. klassetrin**

### **Fysisk og psykisk udvikling:**

Undervisningen i vind og vejr skal lede frem til, at eleverne efter 2. klasse har udviklet og behersker følgende:

- En automatisering af grovmotoriske færdigheder: rulle, krybe, kravle, gå, løbe, hoppe, hinke og springe.
- At kunne udføre enkle former for løb, spring, kast og spark - fx gadedrengeløb, hoppe få hop i sjippetov, højdespring, længdespring, under- og overhåndskast og lette spark til bold
- At have en veludviklet labyrintsans bl.a. gennem forskellige bevægelser; rotere (dreje), svinge, gynge og glide. Kunne gå på forskellige balanceredskaber; forlæns, sidelæns og baglæns.
- En begyndende automatisering af finmotoriske færdigheder (håndmotorik): Kaste over- og underhåndskast med både store og små bolde samt gribe både store og små bolde med begge hænder.
- At kende kroppens reaktion på fysisk aktivitet
- At de selv kan tage sko og tøj på og af i et rimeligt tempo (snørebånd, lynlåse, knapper osv.).
- At kende til egne reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet, så som udmattelse, vrede, glæde og skuffelse.
- At kende og anerkende fysiske og psykiske forskelle mellem sig selv og andre.

### **Udeliv:**

Undervisningen i vind og vejr skal medvirke til, at eleverne efter 2. klasse:

- Kan finde rundt i lokalområdet (finde forskellige legepladser, fodboldbaner, naturområder).
- Kan tage hensyn til dyr, planter og natur.
- Kan vurdere vejret og selv bedømme hvilket tøj de skal have på ud.
- Har et begyndende kendskab til årets og døgnets gang og begivenheder i naturen.

### **Social udvikling:**

Undervisningen i vind og vejr skal tilrettelægges således, at eleverne efter 2. klasse har udviklet følgende:

- De kan deltage i og forstå enkle idrætslige regellege.
- De kan samarbejde med en eller flere om forskellige idrætslige øvelser og lege.
- De kan spille enkle boldspil med få regler.
- De kan vente på tur
- De kan viderebringe aktiviteter fra det formelle rum til det uformelle rum
- De kan bære over med hinanden
- De kan vente på hinanden

## ***Trinmål for faget vind og vejr efter 6. klassetrin***

### **Fysisk og psykisk udvikling**

Undervisningen i vind og vejr skal lede frem til, at eleverne efter 6. klasse har udviklet og behersker følgende:

- Udviser sikkerhed i balance og krydsfunktioner, samt mestrer koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.
- Har kendskab til træning af kropsholdning.
- Behersker flere former for løb, spring og kast og kan sammensætte løb-spring og løb-kast
- Har automatiseret finmotoriske færdigheder: Kaste over- og underhåndskast med både store og små bolde og gribe både store og små bolde.
- Kender til fysiske ændringer i forbindelse med puberteten.
- Kender til grundtræningselementerne: Udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.
- Kender til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling.
- Kan udarbejde enkle opvarmningsforløb.
- Har kendskab til, hvilken betydning fysisk aktivitet har for sundhed og trivsel.
- Kender til måling af hvile- og arbejds puls.
- Anvender tekniske færdigheder og taktiske handlemåder i forskellige spil.

### **Udeliv**

Undervisningen i vind og vejr skal medvirke til, at eleverne efter 6. klasse:

- Kan færdes i uderummet vha. kort i terræn.
- Kender til lokalområdets muligheder for udendørs idrætsudfoldelse.
- Kender til lokalområdets naturoplevelses muligheder.
- Har kendskab til og viser hensyn til områdets dyr, planter og natur.
- Har kendskab til årets og døgnets gang og begivenheder i naturen.
- Har kendskab til, hvilken betydning naturen har for sundhed og trivsel.

### **Social udvikling**

Undervisningen i vind og vejr skal tilrettelægges således, at eleverne udvikler følgende gennem faget:

- At organisere, skabe og indgå i forskellige idrætslige lege, spil og aktiviteter sammen med andre.
- At udvise samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter og i udelivet.
- At forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter.
- At forholde sig til taber/vinder-reaktioner i konkurrence.

- At acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder.
- At forstå betydningen af fairplay.
- At kende til og afprøve forskellige lege herunder: Gamle pige- og drengelege samt bevægelseslege.
- At bidrage med ideer til aktiviteter i vind og vejr.