

Centralt Innehåll	Aktivitet på Hunnebergs naturskola;	Kunskapskrav
<p><b>Idrott och hälsa årskurs 7 - 9;</b></p> <p><i>Rörelse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och <b>mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.</b></li> </ul> <p><i>Hälsa och livsstil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ord och begrepp för och samtal om <b>upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter</b> och träningsformer.</li> </ul>	<p>En gruppövning i utemiljö som skraddarsys för omständigheterna och som varsamt leder oss till en djupare upplevelse av naturen. Den amerikanske naturpedagogen Joseph Cornells metod handlar om att väcka entusiasm, fokusera uppmärksamheten, erbjuda direkta upplevelser och att få dela inspirationen man upplever tillsammans med andra. Metoden är grundad på några få enkla principer. Den är flexibel, ger frihet att anpassa övningarna till aktuella behov.</p> <p>Om man ger sig tid att vistas ute uppstår naturligt en känsla av sammanhang där vi kan relatera till vårt ursprung. Vetenskapligt grundade erfarenheter visar att denna typ av aktiviteter i naturen verkar gynnsamt på vår hälsa. Vi lockas vara observanta på något annat än oss själva. Koncentrationsförmågan stimuleras, blodtrycket förbättras och pulsen sänks. Vi kan känna avspänning, helande och må bra.</p> <p><b>Nyckelord vid val av övningar för ett 4-stepsprogram; mental träning, hälsa, upplevelser och effekter av fysiska aktiviteter. Övningarnas väljs så att de passar för årskurs 7-9.</b></p>	<p><b>Kunskapskrav för betyget E/C/A i slutet av årskurs 9.</b></p> <p>Eleven kan på ett <b>i huvudsak/relativt väl/på ett väl</b> fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra <b>enkla och till viss del/utvecklade och relativt väl/välutvecklade och väl</b> underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>

