

Centralt Innehåll	Aktivitet på Hunnebergs naturskola;	Kunskapskrav
<p>Idrott och hälsa; årskurs 4 - 6;</p> <p><i>Rörelse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik. <p><i>Hälsa och livsstil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. <p><i>Friluftsliv och utevistelse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser. 	<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>Nyckelord vid val av övningar för ett 4-stepsprogram; lek, mentala effekter, natur- och utemiljöer under olika årstider. Övningarnas väljs så att de passar för årskurs 4-6.</p>	<p>Kunskapskrav för betyget E/C/A i slutet av årskurs 6</p> <p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del/relativt väl/väl till aktiviteten.</p> <p>Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del/utvecklade och relativt väl/ välutvecklade och väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p> <p>Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss/ relativt god/ god anpassning till olika förhållanden</p>

