

Centralt Innehåll	Aktivitet på Hunnebergs naturskola;	Kunskapskrav
<p>Gymnasiekurs; Idrott och hälsa 2;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus, till exempel paddling, klättring, ridning, orientering, friluftsliv och geografiskt betingade aktiviteter som skidåkning. • Fysiologiska och psykologiska effekter av träning och fysisk aktivitet. <p>Ur kommentar; Begreppet <u>spänningsreglering</u>; används ur ett <u>främjande</u> (salutogent) <u>perspektiv</u> med utgångspunkt i den kroppsliga förmågan, till skillnad från begreppet stresshantering som snarare utgår från ett sjukdomstillstånd. Olika former av till exempel rörelseaktiviteter kan användas för att reglera spänningar och få kroppen i balans. <u>Rörelseaktiviteter eller vistelse i natur och utemiljöer skulle kunna vara ett sätt att spänningsreglera.</u> Spänningsreglering kan också användas i ett preventivt, skadeförebyggande syfte.</p>	<p>En gruppövning i utemiljö som skräddarsys 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>Kunskapskrav för betyget E/C/A.</p> <p>Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven översiktlig beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. (E).</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. (C).</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt och nyanserat beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. (A).</p>

	<p>Nyckelord vid val av övningar för ett 4-stepsprogram; allsidig kroppslig förmåga, utemiljöer och naturen som arena, spänningsreglering och mental träning.</p> <p>Övningarnas väljs så att de passar för elever på gymnasiet. Underhållande, energihöjande, utan att ge avkall på värdighet.</p>	
--	---	--