

Centralt Innehåll	Aktivitet på Hunnebergs naturskola;	Kunskapskrav
<p><b>Idrott och hälsa; i årskurs 1-3;</b></p> <p><i>Hälsa och livsstil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ord och begrepp för och samtal om <b>upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser.</b></li> </ul> <p><i>Friluftsliv och utevistelse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lekar</b> och rörelse i <b>natur- och utemiljö.</b></li> <li>• Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser.</li> </ul>	<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><b>Nyckelord vid val av övningar för ett 4-stepsprogram; lek, hälsa, natur- och utevistelse/miljö.</b></p> <p><b>Övningarnas väljs så att de passar för årskurs 1-3.</b></p>	<p><b>Kunskapskrav för betyget E/C/A</b></p> <p><b>i slutet av årskurs 6</b></p> <p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>till viss del/relativt väl/väl</b> till aktiviteten.</p> <p>Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då <b>enkla och till viss del/utvecklade och relativt väl/ välutvecklade och väl</b> underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p> <p>Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med <b>viss/ relativt god/ god</b> anpassning till olika förhållanden</p>