

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
		5		t

Gymtime uke 16

Ola og jeg har valgt ballspont som tema for vår gymtime. Det er godt i det er gøy og man beveger seg og trener mange forskjellige muskler.

Vi har tenkt at viskal ha dansk stikkball som oppvarming i ca 10 min. Dansk stikkball er det alle mot alle. Ballen kastes ut og når en person får tak i den kan han/hun ta 3 skritt og så prøve å stikke noen andre. Bliet man stukket må man gå til siden og vente. Hvis den som stakk deg er stukket er du griigjen. Det varer til en har stukket alle eller tiden er ute.

2579

Etter det skal vi ha håndball i 20 min.
Vi deler alle opp i 2 lag og de spiller mot hverandre.
I håndball er det 7 spillere på hvert lag. Og
det er 1 keeper som står i mål, 3 bakkepillere
i midten, 2 vingespillere i hørkene og 1 lingspiller
på hvert lag. I tillegg skal spillerne passe
på hver sin spiller (grens lingspilleren skal
passe på gjerdens lingspiller) men, spillerne
skal hjelpe hverandre. I angrep skal man sende
passinget og være i score mål. Når man får
ballen kan man ta 3 skritt, så må man skyte
eller sentre ballen til noen andre. Man kan
sprette ballen.

Etter det skal vi ha en drikkepause i 5 min.
Hvis de er tørste kan de drikke, hvis ikke
kan de slappe av.

Når de er færdig med det skal de spille fodbold i 15 min. Da deler vi dem i 2 lag igen, og de vil spille mod hinanden. I fodbold er det 11 spillere på hvert lag. Man kan have forskellige formationer og vælge hvor mange af de spillere man vil have: forsvar, midtbane eller angreb. Mandet er altid en spiss og en keeper. Ingen har lov til at gå på ballen undtagen keeperen. Man skal spille ballen til hinanden og skyde på mål. Keeperen forsvarer målet og forsvarsspillere hjælper til. Midtbansespillere er i midten og både forsvar og angreb. Angrebspillere og spissen er på modstanderens side af banen, og prøver at score mål.

Så skal vi have hank og due i 10 min. Der er 1 hank og en due mod, og testen er due unget. De to møder går på 1 side, og ingeniøren på den anden.

225

[illegible]

Hauken går i midten. Leken går ut på at denne
skal komme seg over til midten uten å bli
tatt av hauken. Når en blir tatt er
den også borte

Til slutt skal vi sette oss ned og
 snakke om hvordan timen har vært

25F

[illegible]