

Skole:

Trinn:

Gymtime uke 17

Magne og jeg skal ha en gymøkt på 60 minutter. Vi skal ha fotball som hoveddel. Vi valgte fotball, fordi vi pleier å spille fotball med venner på fritiden. Vi vil at alle kan prøve å spille fotball, slik at man kan spille med hverandre. Det er veldig enkelt og gøy.

Oppvarming

Først skal vi ha løping og jogging rund gymsalen. Først skal klassen jogge, når Magne og jeg blåser i fløyta, så skal klassen løpe. Vi har oppvarming fordi elevene må være varm beina når de skal spille,

fordi man bruker mest beina på fotball.

Andre oppvarmings aktivitet er stikkball. Man har en myk ball som elevene skal kaste på hverandre. Det er stikkball inn og ut. Elevene løper rund gym-salen å kaster ballen. De som blir stukket av ballen blir man ute. Men de kommer inn igjen hvis stikkeren til eleven blir stukket. Hele oppvarmingen skal være i 15 minutter.

Hoveddel: Fotball

Først skal vi dele klassen i noen grupper. Da vi gir hver gruppe en ball. De skal sentre ballen rundt til hverandre.

Den neste øvelsen er å skyte i mål. Vi skal hente fire mål og dele klassen i fire grupper.

Gruppene skal stå 7 meter fra målet, bortsett fra de som skal stå i mål.

Til slutt skal klassen ha hjørnefotball.

Da skal vi sette benker i hvert hjørne. De fire gruppene skal være i hvert sitt hjørne.

Da skal hjørte mot hjørne spille mot hverandre. Da lærer elevene å samarbeide. Hoveddelen skal vare i 35 minutter.

Avslutningen:

I avslutningen skal vi tøy litt beina. Så oppsummerer, og spørre klassen hva de har lært, og

Som var gøy i gymtimen. Til slutt rydder elevene inn mål, benker og baller. Hele avslutningen skal være i 10 minutter.

2.45