

|        |        |            |                                                                         |                                                                          |
|--------|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Skole: | Trinn: | Elevnummer | Kjønn:                                                                  | Det første språket du lærte:                                             |
|        | 7a     | j 709      | jente <input checked="" type="checkbox"/> gutt <input type="checkbox"/> | norsk <input checked="" type="checkbox"/> annet <input type="checkbox"/> |

## Gymtime uke 16

[F1]

og jeg har valgt basketball som tema for vår gymtime. Det er fordi vi driver med basketball og har <sup>litt</sup> erfaring med det, vi vil at andre skal bli interessert i det samme. Timen som vi skal undervise i skal vare i en time.

## Oppvarming

Stiv Heks (ca 10-15 min)

Utstyr : Vester

Leken foregår slik. Tre fire har på seg vester, de skal prøve å ta andre. Den som blir tatt skal ta bena sine ut i vente på noen som skal komme å redde. Hvis man skal redde skal man krysse under personen som er tatt. Vi har valgt akkurat denne leken i oppvarming fordi alle kan den, den

er ikke så vanskelig, og fordi alle er i akseptet og det passer som en oppvarmingslek.

### Hoveddel (konkurranse)

#### Basketball (ca 40-45 min)

utstyr: Basketballer, vester

I denne øvelsen skal klassen bli delt inn i

fire lag. Når gruppene har blitt delt skal de gå til ved hver sin basketball kurv. Øvelsen går ut på at alle skal prøve å skyte mål. Teknikken skal bli vist av enten meg eller [F1].

Teknikken er at basketballen skal først treffe basketball veggen også gå i mål. Den gruppen som får de første 10 målene vinner. Det gjøres å se hvor mange mål man har fått slik at vi ser hvem som leder. Øvelsen skal være i 5-6 runder. Tiden som er igjen skal brukes til å spille kamp i basketball.

Gymsalen blir delt i to deler. På den ene

delen skal jeg passe på, der skal gruppe  
 1 og 2 spille mot hverandre. Gruppe 1 for  
 utdelt Vester, slik at man for se hvem man  
 er i gruppe. På den andre delen skal [F1]  
 passe på, der skal gruppe 3 og 4 spille  
 mot hverandre. Gruppe 3 for utdelt Vester.  
 Når alt det <sup>her</sup> er gjort skal de spille mot  
 hverandre i den tiden som er igjen. Vi har  
 valgt denne øvelsen og lekken fordi det  
 fungerer veldig godt og jeg alle kommer  
 nok til å forstå hva de skal gjøre.

### Auslotning

Tøye ut ca 10 min.

På slutten av timen skal alle tøye seg  
 ut ved å strekke seg på armen nakken  
 osv. Vi har valgt akkurat dette fordi  
 da trenger <sup>ingen</sup> å ha vondt noen steder  
 etter gymen.