

|        |        |            |        |                          |
|--------|--------|------------|--------|--------------------------|
| Skole: | Trinn: | Elevnummer | Kjønn: | Det første<br>enråket du |
|        |        | 09         |        |                          |

## Gymtime uke 16

og jeg har valgt basketball som tema for denne gymtimen. Det er fordi vi driver med basketball selv så vi kan mye om det, dessuten vil vi at andre også skal bli bedre på det og interessere seg i det. Timen vi har planlegget skal være i en time.

## Oppvarming

Stiv fleks (ca 10-15 min)

Utstyr: Vester

Leken foregår slik at fire har på seg vester, de som har på seg vester skal prøve å ta noen andre. Hvis noen blir tatt skal de ta ut bena sine og vente på noen som ska komme å redde. Hvis man skal redde noen skal man krysse under personene slik og da er man fri.

105  
foregå denne leken. Vi har valgt denne som oppvarmingslek fordi alle kan den.

Dessuten er den lett og alle vet hvordan man leker det. I tillegg er man i aktivitet

Når man løper

aktivt

Hoveddel (konkurranse)

Basketball (ca 40-45 min)

Utstyr: Basketballer og vester.

I denne øvelsen skal klassen bli delt inn i fire lag. Når gruppene har blitt delt skal de gå til hver sin basketball kurv.

Øvelsen går ut på at alle skal prøve å skyte mål, man må prøve så godt man kan. Teknikken skal bli enten vist av enten meg eller

Teknikken er slik at man først skal treffe basketballveggen som er over kurven, så vil ballen gå inn i mål.

Jeg tror alle kommer til å forstå det.

Den gruppen som får først 10 mål vinner.

Derfor

Erklær det så se hvor mange mål man  
fått høyt og tydelig, slik at vi vet som  
leder. Denne øvelsen skal være i 4-5  
runder. Den delen som er igjen skal  
brukes til å spille kamp i basketball.

Vi håper så mange som mulig bruker  
denne teknikken når de skal score.

Gymsalen vi blir delt i to deler. På den  
enre delen skal jeg passe på hvor gruppe  
en og to skal spille mot hverandre. Gruppe  
en får vester, slik at vi vet som er lag  
med hverandre. På den andre siden  
skal [ ] passe på, der skal gruppe  
tre og fire spille mot hverandre. Gruppe  
3 får utdelt vester. Så er det bare  
å spille. Vi har valgt denne øvelsen og  
leken fordi det fungerer veldig greit.

På begynnelsen får de øve seg litt  
på å score mål. Det kan de ta med seg

ridere når de skal spille kamp. Dessuten  
tror jeg alle kommer til å like det

### Auslutting

Tøye ut (ca 10 min)

På slutten av timen skal alle tøye ut ved  
å strekke seg på armer<sup>og</sup> ben<sup>og</sup>. Det skal  
bli visst av meg el.  Vi har valgt  
akkurat dette fordi da slipper alle  
sitte med smerte dessuten er det  
veldig viktig å tøye ut fordi da er ikke  
kroppen <sup>so</sup> stiv.

DETTE OPPLEGET HAR VI VALGT  
FOR KLASSEN, OG VI HÅPER DE  
KOMMER TIL Å LIKE DET.