

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7a	j 714	jente ☒ gutt ☐	norsk ☐ annet ☒

Gymtimeuke 16

[F1] og jeg har valgt ballsport som tema for vår gymtime. Vi hadde valgt å undervise i indebondi fordi vi liker det på fritiden, og vil spre kunnskapen til andre for å få de til å bli interessert. Timen i ballsport skal vare (ca. 60 min).

* Oppvarming skal vi ha dansk stikkball. (ca 10 min)

* Hoveddel skal vi ha indebondi. (ca 25 min)

* Drikkepause. (ca 5 min) mellom kampen.

* Avslutning skal vi ha kanon ball. (ca 10 min).

Og snakke om hvordan timen hadde gått. (ca 5 min).

Oppvarming : Dansk stikkball

Alle skal spre omkring på banen, den som har ballen skal ta andre og person som har ballen kan bare ta 3 skritt. Hvis du blir tatt må du sitte helt til andre tar den personen du ble tatt av. Hvis du blir tatt på hode eller duft, og hvis du tar pool, kan personen du tok pool på bli tatt. Vi valgte dansk stikkball, fordi den er bra oppvarmings øvelse for å begynne med (ca 10 min)

Hoveddel : Indebøndig

Dere blir delt inn i 4 grupper og jenterskal konkurrere med jenter og det samme blir det gutter. Dere alle 4 gruppene skal stå på hver sin hjørne.

Først skal gutter spille, når ballen går ut av
boksen blir det første laget som tar først
ballen som får innkast. Når gutterne laget
skårer et mål er det jentenes tur og
hvis tiden går er det neste laget.
Det skal vi spille ca 25 minutter.

Vi valgte å spille innebandi fordi vi trives med
det på fritiden og det er gøy å spille.
Etter spille skal vi 5 min drikkepause.

Avslutning: Kan

Avslutning: Kanonball

Vi deler dere inn i 2 grupper som bler
blir blandet i gutter og jenter. De to lagene
må velge en konge. Når lagene får ballen
må de prøve å kaste på det andre laget
når man blir truffet må den person
gå der kongen er. Når du får et ball
og kaster til mot spilleren blir du fri.

Og hvis du tar pool blir den personen som du tok pool på blir tatt. Vi spiller ca 10 min. Vi valgte å ta kanon ball, fordi mange på trinnet spesielt liker å spille kanonball.

Etter spillet samler vi sammen og snakker om hvordan timen hadde vært hva vi kunne gjøre bedre. Denne samlingen skal være ca 5 minutter.

Erst Himmeg slutt