

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
		14	jente gutt	norsk annet

Gymtime uke 18

Mithusa og jeg har valgt ballsport som tema for vår gymtime. Vi har valgt å undervise innebandy fordi vi driver med det på fritiden, og vil spre kunnskapen til andre for å få dem til å bli interessert. Timen i ballsport skal vare (ca 60 min).

* Som oppvarming skal vi ha danskstikkball (ca 10 min).

* Som hoveddel skal vi ha innebandy. (ca 25 min).

* Vi tar en drikkepause. (ca 5 min omgangene i kampen).

* Som avslutning skal vi ha kanonball. (ca 10 min).

Til slutt skal vi snakke om hvordan timen har gått. (Ca. 5 min).

Oppvarming : Dansk stikkball

Alle skal spre seg omkring på banen, den som har ballen skal treffe andre og personen som har ballen kan bare ta "tre" skritt. Hvis du blir tatt må du vente til at den som traff deg må bli truffet av andre. Hvis du tar pool kan personen du tok pool på bli tatt.

Vi valgte dansk stikkball fordi det er bra oppvarmingsøvelse til å begynne med. (Ca. 10 min).

Hoveddelen: Innebandy

Elevene blir delt inn i 4 grupper og jenter konkurrerer med jenter og gutter konkurrerer med gutter. De 4 grupper skal stå i hvert sitt hjørne. Først skal guttene spille, når ballen går ut av banen får laget som først tar ballen innkast. Når guttelaget skårer et mål er det jentenes tur.

(Vi spiller i 25 min).

Vi valgte å spille innebandy, fordi vi driver med det på fritiden og det er gøy å spille. Etter spillet skal vi ta en drikk pause

Som avslutning kanonball:

Vi deler klassen inn i 2 grupper som vi blander gutter og jenter. De to lagene må velge en konge hver. Når lagene får ballen

PIF?

må de prøve å kaste på det andre laget.
Når man blir truffet må den personen gå
til den andre siden. Når du får en ball
må du kaste til andre laget og må
prøve å få andre laget bli ute. Hvis du
tar poel, blir den personen som kasta
blir ute. (ca 10min).

Etter spillet samler vi oss og snakker
om hvordan timen har vær, og hva vi
kunne gjort bedre. Denne samlingen skal
være ca 5 min..

Da er timen slutt. ▽