

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7. trinn	j 725	jente ☐ gutt ☒	norsk ☐ annet ☒

Gymtime uke 16

Jeg og [M1] har valgt ballspont som tema for vår gymtime. Det er fordi det er gøy og man beveger seg og trener mange forskjellige muskler.

Vi har tenkt at vi skal ha dansk stikkball som oppvarming i ca 10 min. Dansk stikkball er det alle mot alle. Ballen kastes ut og når en net som går tak i den kan han ta 3 skritt og så prøve å stikke noen andre. Blir man stikka må man gå til siden og vente. Hvis den som stikker deg blir stikka så du går igjen. Men

Etter det skal vi ha håndball i 20 minutter. Vi deler alle opp i 2 lag og de spillet mot hverandre. I håndball er det 7 spillere på hvert lag.

Og det er 1 keeper som står i mål 3 bakkspillere i
 midten 2 vinge spillere i hjørnene og 1 linjespiller
 på hvert lag. I gotsvar skal spillerne passe
 på hver sin spiller (g.eks. linjespilleren skal passe
 på gjendens linjespiller) men spillerne skal hjelpe
 hverandre. I angrep skal man sende pasninger
 til hverandre og prøve å score mål. Når man
 får ballen kan man ta 3 skritt, så man duskyte
 eller sentre ballen til noen andre. Man kan sprette ballen.

Etter det skal vi ha en drikke pause i 5 min. Hvis
 de tørst kan de drikke hvis ikke kan de slappe av.

Når de er ferdig med det skal de spille fotball
 i 15 min. Da deles vi dem i to lag igjen og de
 vil spille mot hverandre. I fotball er det 11 spillere
 på hvert lag. Man kan ha forskjellige former for
 og velge hvor mange av de 11 spillerne man vil ha i
 gotsvar, midtbaner eller angrep. Men det er alltid en spiss.

og en keeper. Ingen har lov til å ta på ballen med
håndtatt keeperen. Man skal sparke ballen til hverandre
og skyte på mål. keeperen forsvarer målet og forsvar-
sspillerne hjelper til midtbanespillerne et i midten og
både forsvarer og angriper. Angriper spillerne og spissen
net på motstanderens side og prøver å score mål.

Til slutt skal vi ha hank og due i 10 min. Der er 1
hank 1 due mor og resten due unger. Due moren
går på 1 side due ungene går på den andre siden
og hanken i midten, likevel går ut på at duene skal
komme seg over til moten uten å bli tatt av hanken
når en blir tatt blir han/hon en hank.

I

Det var hele gymlimen