

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7B	j735	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ annet ☐

Jeg og [F7] har fått oppgave
å gjøre istand en gymtime for
klassen uke 18. Dette er hva vi har tenkt
oppvarming.
• Vippe hale ca. 10 min. Alle får en vest
de skal legge i bukse, så vesten stikker
opp av bukse så skal vi ta hverandres
vest.
• Stiv heks. Ca. 10 min. Det er tre hekser
(de får en vest) som skal ta de andre som
skal løpe å si "stiv heks" når de er tatt
skal de stå med beina åpne og vente på
at noen skal krype under dem.

Disse oppvarmingene gjør vi for å holde kroppen varm og forhindre skader når vi gjør noen harde bevegelser.

Til selve gymtimen tenkte vi å spille litt ballspill som basket og håndball.

• Håndball ca 10 min 4 lag~~g~~ jenter mot jenter og gutter mot gutter, kaster ballen til hverandre max 3 skritt~~t~~ og kast ballen eller sprett ballen på bakken^b og fortsett~~t~~, skår mål.

• Basketball ca. 10 min 4 lag~~g~~ (blandet)

Om å gjøre å kaste ballen i kurven.

MÅ

sprettes

• Innebandi ca. 15 min Jenter mot jenter
og gutter mot gutter, får en kelle hver
og en hockyball. om å gjøre å skåre.

For å runde av de siste 10 min får de
ha litt frilek i slutten av timen.

Når det har gått 10 min Skal elevene
rydde på plass alt de har brukt og
Sette seg på benken. Vi oppsummerer hva vi
har gjort og Spørre dem hva de likte og
hva de kunne likt å gjøre neste time,
og gå i dusjen.