

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7	j737	jente ☐ gutt ☒	norsk ☐ annet ☒

Gymtime

I dag skal jeg og Mi ha gym med 5.klasse og vi skal lede gymtimen

Tema: fotball

Oppvarming: Elevene skal jøgge i 8 min, vi jøgger for å varme opp kroppen og for å unngå skader. Når vi er ferdig med oppvarming så tøyer vi i 2 min

Hoveddel: Vi skal ha passnings øvelser med fotball. Du skal sentre med innsiden av foten til den nærmeste personen, også går du til en annen person og spør om ball. Denne øvelsen er viktig hvis du vil spille fotball, og du lærer også å motta ballen og sentre ballen. Grunnen til vi gjør dette er for å lære å sentre

-Vi tar en vannpause på 2 min, fordi kroppen trenger væske og energi

Avslutning: Jeg deler inn 4 lag, 2 jente lag og 2 gutte lag. også spiller vi hjernefotball, for å vise passnings ferdigheter til elevene

Når vi er ferdig med hjernefotball, så rydder vi og setter oss i en sirkel og spør hvordan gymtimen var. Også går du til dusjen.