

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7. trinn	757	jente ☐ gutt ☒	norsk ☐ annet ☒

Gymtime Uke 25

~~Jeg~~ og [M1] ^{og jeg} skal føre gymtimen for i morgen.

Gymtimen skal vare i max 60 minutter.

Vi ønsker å ha ~~en~~ styrketrening fordi vi vil bygge muskler, og fordi vi får trent ^dordentlig.

På starten av timen skal vi ha jogging ~~til~~ som oppvarming, for å bli ^{ordentlig} ~~ordentlig~~ varme.

Læreren ^{styre} ~~styre~~ skal ~~læreren~~ styre hastigheten.

Oppvarmingen skal pågå i cirka 10 minutter.

Etter oppvarmingen kan alle ta drikk ^apenne.

Når alle er varme, starter vi med styrketrening.

Da starter vi med push-ups for å trene bix ^esepsen og tri ^e*sepsen.

så går vi over til sit-ups for å trene magemuskklaturen.

Fin innledning
😊

Bra!

Bra!

Vi skal også trene låra, og da tar vi noen
spens~~s~~topp. spensthopp

Fortklar! Hva mer du?
gjør

Etter å ha hatt styrketrening i 40 minutter, så
tar vi en liten drikkepau^ase, og stiller oss i
90° vinkel i 5 minutter. Hvilke muskler bruker man da?

Ikke
begynne
en setning
med og,
eller mer,
for

Og De siste 5 minuttene bruker vi til uttøying.
Da skal vi tøy låra, leggene, ryggen, armene
og nakken.

Da styrer læreren uttøyingen.

Da trenger
en avslutning
som er
litt lengre
enn denne.
Summer opp
hva som skal
skje og hvorfor.

Etter å ha tøyd så sier læreren takk for idag,
og alle går i busjen.

Da er flink til å forklare detaljert om
hvorfor du har valgt noen av øvelsene. Det
hadde vært fint om du hadde vært like flink
til å forklare alle øvelsene gjennom hule
gymtimen.