

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7	j760	jente ☒ gutt ☐	norsk ☐ annet ☒

Gymtime uke 15

[7.1] og jeg skal ha en gymtime for klassen som skal være i 60 minutter. Temaet for i denne gymtimen skal være styrketrening, fordi det kan være noe som de liker, kanskje det er noe urint som de ikke har gjort før.

åpenne

Oppvarmingen: 1. Vi skal jogge i 10 minutter.
2. Vi skal jogge i 10 minutter rundt gymsalen.

3. Det varmer opp kroppen sånn at kroppen blir varm.

Hoveddel: 1. Vi skal ha noen enkle styrke øvelser i 20 min.

2. Etter det skal vi boksing i 10 minutter. Hvorfor skal det foregå?

Her må du forklare og beskrive. Hva skal dere gjøre i 20 min? Hvilke øvelser?

Når du
planlegger
en time
skal du
vite
høyaktig
hva du
skal gjøre

~~3.~~ Etter vi har bokset så
skal vi gjøre litt mageøvelser
kanskje planken, i 5 minutter.

Avgjørelse: ~~1.~~ Uttøying skal
bli litt yoga.

} Hvordan
gjør
man det?

2. Grunnen ^{til} for at vi skal ha
yoga er fordi det er en
øvelse som tøyser ut kroppen.

} Yoga er
mange ulike
øvelser

3. Måten vi skal gjøre det på er
at vi tar yogaen i 15 minutter.

} Dette
er ingen
beskrivelse

Det er den siste øvelsen vi gjør
i denne gymsammen.

Oppsummering: Før vi skal slutte
spør vi elevene hva de har
lært og om de likte det.