

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første enraket du
--------	--------	------------	--------	--------------------------

Gymtime uke 15

og jeg skal ha en gymtime for klassen som skal være i 60 minutter.

Temat for denne gymtimen skal være styrketrening, fordi det litt unikt som de liker og at de ikke har gjort før.

Oppvarming: Vi skal jogge rolig rundt gymsalen i 10 minutter.

Vi jogger fordi det varmer opp kroppen.

Hoveddel: Vi skal gjøre enkle øvelser i 20 minutter. Vi begynner med Sit-ups og slutter med Planken. Vi gjør det fordi det styrker kroppen.

Afslutning: Vi skal slutte med at tøye ut, først skal vi gjøre yoga i 10 minutter. Vi skal ha drinkepause i 5 minutter før yogaen. De siste 5 minuttene skal være en drinkepause, det også. Yoga strekker ut kroppen, det er gode øvelser som er for at du skal strekke ut musklene, du føler deg bra etter du har gjort det.

Oppsummering: Før vi skal slutte spør vi elevene hva de har lært, om de likte og hvordan vi skal forbedre oss i fremtidige gymtimer.

