

## Planleggings skjema

**Hensikten med og verdien av aktiviteten:** Bruke ball i leikar og nokre ballspel. Vise evne til samhandling i ulike aktivitetar.

**Tid:** 60 minutter

**Miljø/Anlegg:** Inne eller ute

**Utstyr:** Haler, kjebler, tennisball, balltre, softball, vester, rockeringer

Hva Innhold	Hvordan Arbeidsmåter Organisering	Tid	Utstyr/Materiell
Oppvarming		20 min	
Nappe hale innenfor avgrenset område.	Merk av et begrenset område med kjebler som elevene beveger seg innenfor. Utvid området etter hvert. Fest halen bak i buksa. Napp haler fra hverandre og putt de du har nappet bak i buksa. Ta det rolig i starten, så start med å gå fort i første og andre runde. De neste rundene skal man løpe.		Haler, kjebler.
Trollmannen fra Nemesis.	Merk av et begrenset område med kjebler som elevene beveger seg innenfor. Utvid området etter hvert. En av deltakerne er trollmann. Trollmannen skal prøve å fange alle de andre, og når man blir tatt, må man bli stående i den stilling man inntok da trollmannen berørte en. Men de som er fri kan fri fangene ved å berøre dem. De kan da løpe som før. Når en deltaker er fanget/slått tre ganger, blir han trollmann, og skal være med på å fange de andre. Jo flere deltakere, start med flere trollmenn til å begynne med.		Vest til å markere trollmannen, kjebler.

<b>Hoveddel</b>		30 min	
Kanonball	Spill på oppmerket bane. Viktig med klare regler. Kanonballregler er forskjellig fra klasse til klasse, så bruk de du kjenner og fungerer best.		Softball x 2, kjepler til å markere banen.
Slåball	Slåballregler er forskjellig fra klasse til klasse, så bruk de du kjenner og fungerer best. Se "regler for god gammeldags slåball" under "Leker og spilløvelser" i ressursbanken.		Balltre, tennisball, rockeringer til å markere baser, kjepler til å markere bane.
<b>Avslutning</b>		10 min	
Sol mot troll Fortell gjerne at troll sprekker hvis de får sol på seg.	Hele klassen innenfor avgrenset område. (bruk kjepler). To stk starter som SOL med hver sin softball. Resten er stygge troll. Blir du truffet av sola blir du stein. Sola bruker altså en ball de kaster for å treffe trollene (en bløt softball). Gjør området mindre og mindre.		Kjepler, x antall softball, vester til å markere SOL.