

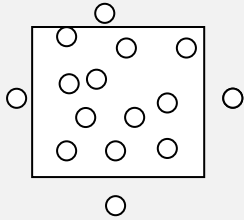
Planleggings skjema

Hensikten med og verdien av aktivitetsøvelsen: Elevene skal utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter. Kunne bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter.

Tid: 60 minutter

Miljø/Anlegg: Ute, kan også gjennomføres inne med få endringer i hoveddel.

Utstyr: 8 stk. ball myk, 8 stk. kjeGLE, klassesett vester,

Hva Innhold	Hvordan Arbeidsmåter Organisering	Tid	Utstyr/Materiell
Oppvarming		20 min	
Kanadisk kanonball	<p>Del klassen i to. hver gruppe får med seg 4 kjeGLE og fire baller. Marker en firkant. Grappa selv bestemmer 4. Stk som starter på utsiden av firkanten.</p>  <p>Om og gjøre ikke bli stukket av ballen. "POL" er ikke lov. De som er inne i ringen kan også ta ballen og skyte på de 4 på utsiden. Ved treff, bytt plass.</p>		8 stk ball 8 stk kjeGLE.
Harejakt	<p>En elev er jeger og blir merka med bånd. Resten er harer og har foreløpig sitt merkebånd i hånda. Jegeren stikker harene, hode er stikkfritt. Så lenge den første jegeren er alene, får han løpe med sin ball. Så snart han</p>		Vester til alle

	får hjelp av andre er dette forbudt. Harene tar på seg vester ettersom de blir jegere		
Fangen	Ca 5. Pers på hvert lag. 4 av de holder rundt hverandre og 1 står med ansiktet mot de andre. Han skal prøve å fange den bakerste personen på rekka. De andre skal selvfølgelig hindre ham i det.		
Hoveddel		30 min	
Rompefotball og fotball	<p>Del gjerne klassen i to og la den ene gruppa spille i bingen/bane, og den andre spille rompefotball på utsiden.</p> <p>I bingen skal det settet opp et lite mål med to kjebler inne i det store målet. Det er bare lov å score langs bakken på det lille målet og med hode/ volley på det store målet</p> <p>Rompefotball spilles på en liten bane satt opp med kjebler. Dette er slitsomt.</p>		Vester og fotballer
Avslutning		10 min	
Modelleire	Del klassen i to. Hver gruppe fordeler seg på en rekke på hver sin side. Den ene gruppa lukker øynene og står med ryggen til den andre gruppa. Gruppa som har øynene åpne henter hver sin elev "modelleireklump" og skal		

	<p>ta den med og forme den til hva du vil. Når det er gjort finner den som har formet klumpen seg en plass og former seg selv i nøyaktig samme stilling. Når det er gjort kan modelleireklumpene lukke opp øynene og finne den som har formet deg.</p>		
--	--	--	--