

Planleggings skjema

Hensikten med og verdien av aktiviteten: 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

MÅL	HVA	HVORDAN
Elevene skal utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter Kunne bruke grunnleggende teknikker og enkel taktikk i noen utvalgte lagidretter.	OPPVARMING Rockeringsisten	En eller to elever starter med å ha sisten. De skal prøve å ta de andre som beveger seg innenfor et avgrenset område med rockeringer plassert rundt om kring. De som ikke har sisten kan stille seg inne i rockeringen og da er man fri, men kommer det en annen og stiller seg i samme rockering så man løpe ut. Fjern rockeringer etter hvert og aktiviteten øker. De som blir tatt overtar sisten.
	Pandasisten	1 eller 2 stk har sisten. Når man blir tatt, stiller man seg på alle fire. For å bli fri må man krype under og henge seg i pandastilling.
	HOVEDDEL Vi fortsetter med sisten for det er alltid gøy	1 eller 2 stk har sisten. Blir man tatt må man legge seg ned på magen. For å bli fri, må en annen ta en armheving ved siden av den som ble tatt. Lekse innenfor et stort avgrenset område.
	Stafett	Del i 5 til 6 lag. 1. Runde: Løp som en bjørn 2. Runde: Hoppe som en hare. 3. Runde: Rulle som en tømmerstokk 4. Runde: Flakse som en DUSTETE måke
AVSLUTTNING 3 på rad Kjør flere runder.		Del i 10 lag (eller 9, spørns hvor mange som er tilstede) 3 eller 4 på hvert lag. Sett ut kjepler 3X3 som et bondesjakk brett. To og to lag mot hverandre. Hvert lag starter fem meter fra bondesjakkbrettet. (Spill stein, saks papir om hvilket lag som starter først) Hvert lag har 3 stk vester. Legg ut vestene annen hver gang til man får tre på rad (når alle vestene er lagt ut så må man ut og flytte på vesten annen hver gang)