

## 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:** Inne

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.	<b>OPPVARMING</b>	
	Hall of the mountain king	Elevene beveger seg etter musikken dovregubbens hall. (Dette er gøy å se på).
	Tråkke på beina	Denne leken er med for at elevene skal lære seg at de burde ha sko på beina når de har gym. To og to sammen. Stå med ansiktet mot hverandre og hold hverandre på skuldrene. Man skal prøve å tråkke hverandre på beina og da får man sisten. VIKTIG at man setter opp de som ikke har sko, med de som har sko.
	Influenza har'n	Legg tjukkassen midt i gymsalen. Dette er A-hus (sykehuset) 2-4 elever markeres med gul vest, dvs de har et voldsomt utbrudd av svineinfluensa. Resten av elevene beveger seg fritt i gymsalen og må ikke bli smittet av svineinfluensa. Blir de tatt/ smittet legger de seg rett ned på ryggen. For å bli frisk, må to andre elever bære den syke til tjukkassen. Så fort du har blitt lagt på tjukkassen er du frisk og kan løpe rundt igjen.
	Hold kassa rein	Bruk bukken/ hesten. Sett den midt i gymsalen. Ta av de øverste leddene slik at kassa blir i passe høyde for elevene. Fyll kassa med ballen. 2-4 stk har ansvaret for kassa med baller. De skal sørge for at det ikke er baller i kassa. De andre elevene skal prøve å fylle kassa med baller. Gjør dette så mange runder dere orker.
	<b>HOVEDDEL</b>	
	Evighetsstikkboll	Her er det alle mot alle. Elevene beveger seg fritt rundt i gymsal. Lærer starter med å kaste inn 2 stk baller. Her er det om å gjøre å ta ballen og kaste på en annen. Blir man stukket så setter man seg ned på rumpa. For at man skal bli fri må man prøve få tak i en ball fra der man sitter og kaste til en annen som sitter. Lærer kaster inn flere baller etter hvert slik at aktiviteten blir enda mer intenst + kaotisk
	<b>AVSLUTTNING</b>	

	Modelleire	<p>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 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>
--	------------	---