

## Planleggings skjema

**Hensikten med og verdien av aktivitetsøvelsen:**

**Tid:** 60 minutter

**Miljø/Anlegg:**

**Utstyr:**

Hva Innhold	Hvordan Arbeidsmåter Organisering	Tid	Utstyr/Materiell
Oppvarming		20 min	
Hoveddel		30 min	
Avslutning		10 min	