

| HVA | TID | HVORDAN | HVORFOR | UTSTYR/TENK OVER | ANSVAR |
|------------|-----|---|--|---|--------|
| OPPVARMING | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nappe hale mens man dribler: Elevene har en ball og et fargebånd dyttet ned i buksen på baksiden. Båndet må være godt synlig. Prøv å samle inn så mange haler som mulig fra de andre mens du hele tiden stusser ballen. Den som har flest haler etter X minutter har vunnet. <input type="checkbox"/> Stjel en ball. To lag på hver sin baklinje. En ball pr. elev ligger midt på banen. Ved signal skal hver elev finne seg en ball og drible/stusse denne tilbake til baklinjen og sette seg med ballen i fanget. Det lag som først har fått hele laget tilbake har vunnet. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vi skal bruke musklene i armene og beina og de skal jobbe hurtig. Det er derfor viktig at disse musklene er varmet opp før vi starter. <input type="checkbox"/> Balleker er alltid gøy og når det er konkurranse øker aktivitetsnivået og man "glemmer" nesten at man trener 😊 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nappe hale mens man dribler: En ball til hver + et fargebånd. Elevene bruker hele salen. <input type="checkbox"/> Stjel en ball: En ball til hver elev. Siden det er mange elever bør hvert lag være på hver sin kortsida av gymsalen. Ballene ligger på midtlinjen. Før jeg forklarer leken ber jeg elevene legge hver sin ball på midtlinjen og sette seg på hver sin side av salen. Sørge for like mange på hvert lag. | LÆRER |

| | | | | | |
|-----------------|----|---|--|--|-------|
| HOVEDDEL | 20 | <input type="checkbox"/> Vanlig kanonball med en konge på hver side. <ul style="list-style-type: none"> ○ Kort repetisjon av reglene. ○ NB! NY REGEL FOR KONGEN: Kongen får lov til å gå til hovedfeltet første gang han/hun stikker en på det andre laget. ○ | <input type="checkbox"/> Dette spillet kjenner de fra før. Kan gå rett på spillet uten for mange forklaringer av regler. <ul style="list-style-type: none"> ○ Viktig å repetere reglene så alle er klar over reglene som gjelder. ○ Den nye regelen for kongen er laget fordi det er ofte vanskelig å få noen til å være konge, kongen kjeder seg. Når han går over er han som en hvilken som helst spiller. | <input type="checkbox"/> Jeg må tenke over hvordan jeg vil dele inn lagene og hvordan jeg vil ha klassen når jeg skal snakke til dem. <input type="checkbox"/> Jeg må sjekke med klassen på forhånd hvilke regler de bruker når de spiller. <input type="checkbox"/> Vi trenger en kanonball. (Ikke for hard). <input type="checkbox"/> Hvem er dommer? Lærer | LÆRER |
| | 15 | <input type="checkbox"/> Kanonball med 2 eller 3 baller. <ul style="list-style-type: none"> ○ Start med en ball, etter noen minutter kastes en ball til inn og til sist enda en. ○ Guttene kaster med motsatt hånd av hva de vanligvis gjøre. De som glemmer seg, må over på den andre siden. (Som om de var stukket). | <input type="checkbox"/> Elevene kan spillet godt og trenger å få en utfordring for å gjøre spillet mer spennende og øke tempo/aktivitet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Denne formen for kanonball øker intensiteten/hastigheten og aktiviserer mange flere. ○ Guttene kaster stort sett hardere enn jentene, så for å gjøre det litt jevnere, kaster guttene med motsatt hånd. | <input type="checkbox"/> Vi bruker de samme lagene. <input type="checkbox"/> Vi trenger to baller til. <input type="checkbox"/> Dommer: Lærer | LÆRER |
| | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | LÆRER |
| | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | LÆRER |

| | | | | | |
|----------------------|----|---|---|--|-------------------|
| UTTØYING | 10 | <input type="checkbox"/> Tøye ut armmuskler: ○ Hånden legges over hodet og ned på motsatt skulder. Ta tak i albu og dra den bakover. Gjør motsatt etterpå. ○ Hold hånden mot ribbevegg/kant. Vri overkropp så du får tøyd ut skuldermuskel foran. Tøy begge skuldre. <input type="checkbox"/> Tøye beinmuskler: ○ Bøy det ene beinet bakover, ta tak i foten bak. Dra foten mot rompa og skyv hoften fram. ○ Stå med beina i kryss, hendene på ryggen, len deg framover til det begynner å gjøre vondt på baksiden av legg/lår. Løft opp tærne på den foten som er bakerst. Gjør motsatt. ○ Tøy innsiden av lårene ved å sitte på huk med et bein ut til siden. Bytt. | <input type="checkbox"/> Viktig å tøye ut de musklene som har vært aktive i timen.. I dag har vi brukt både armer og bein, og må derfor tøye ut både armer og bein. | <input type="checkbox"/> Kanskje spille musikk mens vi tøyer ut. Blir mer ok hvis vi har musikk til <input type="checkbox"/> Huske cd og cd-spiller. Kanskje musikken bør være litt rolig.... <input type="checkbox"/> Lærer viser øvelsene og forklarer hvordan de gjøres. Må tenke gjennom hvor elevene skal stå slik at alle ser. | LÆRER |
| DUSJ/SKIFTING | 10 | Elevene skifter og dusjer i egen garderobe. | God hygiene å dusje og skifte etter trening. | | Den enkelte elev. |

VURDERING: Hva gikk bra/ hva burde vært gjort annerledes?