

Friidrettsutøvernes kroppsøvingstime


Landslagsutøverne i friidrett har sydd sammen sin egen kroppsøvingstime som er ypperlig å gjennomføre i forkant av TINEstafetten. Kroppsøvingstimen passer for 6. – 9. klasse.



Mål: Lekbetont aktivitet der elevene får øvd på reaksjon, akselerasjon, hurtighet, taktikk og stafettvekslinger.

Utstyr: Bånd til «hale», terninger, kortstokk, oppsett for bondesjakk (Sportsteip/ hoppetau eller noe annet å merke rutenett med og seks brikker x 2, f.eks. stafettpinner, erteposer eller baller) og stafettpinner.

Kompetansemål:

- Utforske og gjennomføre lek og spel saman med andre i ulike bevegelsesaktivitetar
- Gjennomføre aktivitetar ut frå eigne interesser og føresetnader i dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- Forstå og praktisere reglar for aktivitet og spel og respektere resultatata
- Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar

Oppvarming Velg 2 øvelser			
Hva	Hvorfor	Hvordan	Tid
Dagens plan	Forberede elevene på dagens økt	Læreren forteller hva vi skal igjennom i dagens time.	
Nappe hale – kappgang 2	Morsom oppvarmingsøvelse for å klargjøre kroppen for aktivitet.	Alle får utdelt hver sin «hale» og det er om å gjøre å stjele de andre sin hale. Kun lov til å gå kappgang. Den som har flest haler etter 5 min eller den som klarer å ta alle halene vinner. 	5 min
Bokstavlek 1	Morsom oppvarmingsøvelse for å klargjøre kroppen for aktivitet.	Elevene løper fritt rundt, men i det læreren roper en bokstav skal de danne grupper og lage denne bokstaven med kroppene sine.	5 min

Hermegåsa	Morsom oppvarmingsøvelse for å klargjøre kroppen for aktivitet.	Del elevene inn i grupper på 4-5. Elevene bytter på å løpe foran og bestemme bevegelsesmønsteret. Lærer kan gi elevene ulike temaer, f.eks. friidrettsøvelser, dyr, sport osv.	5min
Hoveddel Velg 2-3 øvelser			
Hva	Hvorfor	Hvordan	Tid
Snipp og snapp – Reaksjon og akselerasjon 3	Øve på reaksjon, akselerasjon og hurtighet.	Del klassen inn i par der den ene i paret er «snipp» og den andre er «snapp». Alle parene stiller seg deretter på to parallelle rekker der snippene danner den ene rekka og snappene den andre. Når lærer roper «snipp», løper snippene så fort de kan mens snappene prøver å fange dem. Her kan det legges inn mange varianter, f.eks. Starte liggende på magen eller ryggen. 	5 min
Terningstafett	Øve på hurtighet og vekslinger.	Del inn i lag på 3 og 3. Elevene løper til terningen, kaster og gjøre antall repetisjoner terningen viser, veksler deretter med neste elev som på nytt kaster terningen og gjør antall repetisjoner. Runde 1: spenst hopp. Runde 2: Sit-ups. Runde 3: Runder rundt kjegla. Her kan lærer eller elever også finne på mange andre varianter. 	10 min

TINE-stafett.	Øve på taktikk og stafettrening.	Denne stafetten minner om kortspillet GRIS. Del klassen inn i fire lag. Hvert lag står i hvert sitt hjørne og får utdelt 5 kort hver. Det er om å gjøre å samle 5 like sorter. En og en løper og bytter ut et kort. Kortene ligger med bilde ned, kun lov å se sine egne. Eleven må ta med kortet man ser på først. Når man har 5 like setter man seg ned. Siste lag som setter seg ned blir T. Ny runde helt til et lag blir TINE (På lik linje som GRIS). Dere kan selvfølgelig velge hvilket ord dere vil bruke.	10min
Bondesjakk-stafett (3 på rad)	Øve på taktikk og stafettrening.	To lag konkurrerer mot hverandre. Legg gjerne til rette for at flere kan delta samtidig ved å sette opp rutenett flere steder. Lærer står i midten og roper klar – ferdig – gå. En og en på laget løper og plasserer sin brikke i rutenettet. Første lag med 3 brikker på rad vinner. For at stafetten skal vare lenger kan dere spille 4 eller 5 på rad.	5 min
Stafettveksling 1	Øve på stafettvekslinger.	Øve på å ta imot, løpe med og levere stafettpinne. Dann par og gi hvert par en stafettpinne. Elevene jogger bak hverandre med ca 10-20 meters mellomrom. Når den bakerste tar igjen den fremste, skal vekslingen skje ved at fremste løper strekker ut armen og åpner hånda samtidig som kroppen vendes sidelengs. Løperen som leverer pinnen skal ikke bytte hånd, men passe på å holde pinnen vertikalt slik at det blir lett å ta imot pinnen. Bytt på å levere og ta imot, fem ganger hver.	10 min
Avslutning			
Hva	Hvorfor	Hvordan	Tid
Oppsummering	Avslutning slik at elevene kan reflektere over hva de har lært i dag.	Samling i ring med oppsummering av hva de har lært om stafetter og stafettveksling og hva de har lyst til å øve mer på.	5. min

