

Øktplan til videoressurs «Styrke»



I forkant av denne økta skal elevene ha fått som lekse å se videoen «Styrke». Videoen ligger på nettsiden www.krø.no/basistrening-styrke. Leksa må gis på ukeplan samt at det minnes om denne i dagene før den praktiske økta, slik at så mange som mulig ser videoen. Videoen passer godt til å se på smarttelefon eller på nettbrett.

Økta er lagt opp med 60-70 min. Tilpass lengden på hver aktivitet i hoveddelen slik at det passer med oppsatt tid på timeplanen din. Oppvarming og avslutning gjennomføres som oppsatt.

10 min	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stiv heks (variant <i>Planken</i>) <ul style="list-style-type: none"> ○ La 2 eller 3 elever ha sura. Blir man tatt står man i «planken» (med strake armer og rompa litt opp) slik at noen kan passere under. Da er man fri og kan være med igjen. Man kan ikke bli tatt mens man frir noen. Bytt på hvem som har sura hvert minutt. • Ballsura <ul style="list-style-type: none"> ○ La litt under halvparten av klassen holde i en ball. En person (uten ball) har sura. Den som har sura holder en vest for å vises bedre. Bare de som holder en ball kan bli tatt. Blir du tatt får du sura og gir da ballen du holdt til den som gav deg sura samtidig som du får vesten du skal holde. Elever som holder ball kan bli kvitt sin ball ved å ta noen som ikke har ball. De må da overta ballen og står da i fare for å bli tatt av den som har sura. Det er ikke lov å kaste fra seg ballen eller kaste ballen på noen for å bli kvitt ballen.
40-50 min	<p>Hoveddel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmebasis <ul style="list-style-type: none"> ○ Basisøvelser i takt med musikk (om man har mulighet for å sette på musikk). 4-5 elever i sirkel og hver elev bestemmer en øvelse som skal gjøres på tur. 6 repetisjoner for hver øvelse og 3 runder. Alle elevene gjør alle øvelsene. La elevene få øve litt på sine øvelser og ha gjerne en kort framvisning. (<i>Man kan også sette sammen alle gruppene sine øvelser til et «klasseprogram» som hele klassen gjennomføres sammen</i>) • Krabbefotball (Sittfotball) <ul style="list-style-type: none"> ○ Del inn i små lag (4-6) og avgrens spilleflaten med benker etc. Bruk innebandy-mål eller kjegler for å markere mål. Man skal spille fotball men hele tiden bevege seg med både føtter og hender i bakken med rumpa ned som vist på figur. • Trillebår <ul style="list-style-type: none"> ○ To og to sammen krysser salen på tvers. Hver elev skal ha vært trillebår 3 ganger. • Sirup-tjukkas <ul style="list-style-type: none"> ○ Gå/løp/hopp på en tjukkas. 30 sek på og 30 sek av (aktiv pause) Gjenta 5-6 ganger. ○ Variasjon: - Gå i hockey-stilling - Hold armene inntil kroppen - Dytte de andre ut av tjukkasen samtidig som man går i hockeystilling - Balansere ett eller annet samtidig som man går rundt • Klassesetrim <ul style="list-style-type: none"> ○ Hele klassen samlet i en stor sirkel og lærer gjør øvelser som elevene følger på telling. 30 sek arbeid og 30 sek pause på hver øvelse, 4 serier <ul style="list-style-type: none"> ▪ Situps med beina i været (90° i hofte og kne) ▪ Hoftepress (se bilde)
10 min	<p>Avslutning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uttøyning i sirkel med samtale om innhold i video (7 min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Tøying: Baksida legg, baksida lår, framsida lår, hofteleddsbyere, setemusklar, armbøyere, armstrekkere, mage og rygg. • Samtale: Hva husker dere fra videoen? Hva lærte dere om styrke? Ble dere mer motiverte for å delta i timen? Var dere mer aktive i denne timen enn til vanlig? Noen muskler som ble mer trent enn andre? • Utfylling av spørreskjema (3 min)

