

Øktplan til videoressurs «Utholdenhet»



I forkant av denne økta skal elevene ha fått som lekse å se videoen «Utholdenhet». Videoen ligger på nettside www.krø.no/basistrening-utholdenhet. 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">• Dansesura<ul style="list-style-type: none">○ La 2 eller 3 elever ha sura. Når sura tar noen så skal sura gi den eleven som ble tatt en bevegelse som denne da må stå og utføre til noen kommer og speiler bevegelsen i 5 sekunder. 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 2.min.• Stiv heks<ul style="list-style-type: none">○ La 2 eller 3 elever ha sura. Blir man tatt står man med spredde ben 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.
40-50 min	<p>Hoveddel</p> <ul style="list-style-type: none">• «Svartedauen»<ul style="list-style-type: none">○ Avgrens et aktivitetsområde og lag sykehus ved hjelp av en matte, kjegler eller lignende. Velg ett barn som skal være «Pesta». Pesta skal forsøke å ta de andre barna og smitte hele bygda (de andre barna) med svartedauen. Ved berøring smittes de andre barna av pest og må legge seg ned på bakken. De som ikke er blitt tatt, kan bære de smittede barna til sykehuset. Da blir de syke friske igjen, og er igjen med på leken. «Friske» barn kan ikke bli tatt mens de bærer «syke» barn til sykehuset. Det kan ikke være flere enn 2-3 som bærer en elev.• 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.• Parsisten<ul style="list-style-type: none">○ To og to holder hverandre i hendene og man leker vanlig sisten. Et par starter med å ha den og når de berører et annet par har dette paret sisten fra nå av. Paret som har sisten kan gjerne holde en vest for å vises bedre.• Kjeglekrig med baller og skjul<ul style="list-style-type: none">○ Elevene hjelper til med å fordele hindre/skjul utover salen (bukker, kasser, matter, tjukkaser på høykant ol.). Ca 10 softballer fordeles også utover salen. To lag med hver sine 4 kjegler bak sin baklinje. Poenget er å komme seg over til baklinjen bak det andre laget og ta en kjegle. Du kan bli skutt på tur over. Blir man skutt må man jogge tilbake og krysse egen baklinje før man er med igjen. Man kan ikke bli skutt når du har tatt en kjegle til motstanderen. Da er du fri til å bringe den til eget lag der den plasseres sammen med de andre kjevlene. Hold på til det er tomt hos ett lag (da er det 1 poeng til det laget som har alle) Fordel kjevlene på nytt og start ny runde. Avslutt leken med at elevene rydder på plass alt unntatt kjevlene.• Kjeglekrig uten baller og skjul (om tid)<ul style="list-style-type: none">○ Lignende lek som den over men uten hindre og uten baller. Her må man bruke f.eks linjene i volleyballbanen på golvet. Hvert lag sin halvdel med 3-4 kjegler bak sin egen baklinje. Man kan bli tatt når man er på motstanderen sin halvdel i forsøk på å komme over til den andre siden. Man tar en person ved å berøre denne. Da må den som ble berørt jogge tilbake og krysse egen baklinje før man er med i leken igjen. Når man over til den andre siden, altså bak motstanderens baklinje, kan man ikke bli tatt. Her tar man da opp ei kjegle og venter på åpning for å løpe tilbake til sin egen halvdel. Man er da «safe» når man krysses midtlinja og kan da plassere kjevla bak egen baklinje. Hold på til det er tomt bak ett lag (poeng og fordel kjevlene på nytt). Her må det tenkes litt taktikk i forhold til angrep og forsvar av egne kjegler.
10 min	<p>Avslutning</p> <ul style="list-style-type: none">• Uttøying i sirkel med samtale om innhold i video (7 min)<ul style="list-style-type: none">○ Tøying: Baksida legg, baksida lår, framsida lår, hofteladdsbøyere, setemusklene, mage og rygg.○ Samtale: Hva husker dere fra videoen? Hva lærte dere om utholdenhet? Ble dere mer motiverte for å delta i timen? Var dere mer aktive i denne timen enn til vanlig? Svett? Andpusten?