



Forarbeid til timen:

- Bruk KOPIERINGSORIGINALER. Kopier 20 bilder fra gruppe og vanskelighetsgrad (1-10) du ønsker bruke for elevene. På hver av disse skriver du et tall fra 1-20 med blyant.
- Ta med blyanter/penner til halv klasse
- Sett ut apparater/utstyr rundt omkring i salen. Eks.;
 - Trampett & dynematte
 - Benker - bom - benk i ribbevegg
 - Baller – matter – hoppetau
 - Springbrett – kasse - matte
- Musikk

Gjennomføring:

- Legg lappene rundt i salen med illustrasjonen og tallet ned. Lappen trenger **ikke** ligge ved siden av apparatet.
- 2 og 2 jobber sammen, får utdelt BINGO-lapp (se vedlegg) og 1 blyant/penn
- La deltagerne starte med å snu en lapp. De må så sjekke om de har tallet som står der på sin BINGO-lapp. Kryss evt. av tallet og gjennomfør aktiviteten mens musikk spilles
- Musikkstart: Øvelsen gjøres helt til musikk stoppes
- Musikkpause: Finn en ny lapp, sjekk om du har tallet, kryss evt. av

AVSLUTNING til musikk

Parvis – takk for samarbeidet:

Stå tett sammen – hold rundt livet/skulder på hverandre – paret er "ett"

Følg speilbildet av lærer foran som gjør ulike bevegelser;

- Løfter en arm
 - Løfter begge
 - Klapper i hender/på lår
 - Klapper på skulder
-Takk for samarbeidet i dag!



FORSLAG TIL ØVELSER/TRINN SOM KAN BRUKES

Fiksering

Trinn 5: Fothåndstående rundt i ring

Trinn 6: Frastøtt – motstøtt

Trinn 9: Håndstående inntil vegg

Balanse

Trinn 4: Sittevater

Trinn 6: Side-fothåndstående

Trinn 8: Passere hverandre på bom/benk

Spent

Trinn 7: Hoppetau

Trinn 8: Hoppe opp på kasse

Matte

Trinn 4: Hodestående

Trinn 7: Mattekombinasjon: Rulle forover – Hodestående – rulle bakover

Trinn 8: Slå hjul

Ball

Trinn 6: Kast ballen, snu 360 °

Trinn 7: Løp mens du spretter ballen

Trinn 9: Kast mot vegg, snu 360°

Parøvelser

Trinn 4: Trillebår

Trinn 7: "Fly"

Benk

Trinn 7: Hopp opp og ned

Trinn 8: Hopp over benken

Trampett

Trinn 6: Strekkhopp

Trinn 7: Kroppert hopp



Idrettens Grunnstige BINGO



1	4	7
15	19	20
2	9	13

1	4	7
15	19	20
2	9	13

3	5	12
9	2	6
8	10	19

3	5	12
9	2	6
8	10	19

12	14	16
2	7	18
13	17	1

12	14	16
2	7	18
13	17	1

15	12	6
9	20	1
3	19	2

15	12	6
9	20	1
3	19	2