



Periodeplan - Turn i skolen



5. – 7.trinn

Eksempel

UKE	Aktivitet	Mål
1	Oppvarming: Oppgavesist`n med innlagte turnelementer Stasjonsarbeid – 4 stasjoner Avslutning m/mattestafett	Få oversikt over hva elevene mestrer –nivå i klassen og samarbeidsevne - GØY
2	Oppvarming o/golv; - Hopp – strekk – "linjer" Rundløype m/ulike elementer Felles avslutning i sirkel - tøyning	Gi elevene konkrete arbeidsoppgaver for hele perioden - oversikt
3	Oppvarming m/lek: Stasjonsarbeid – 4 stasjoner Kasse – mellomhopp & (Voltpute tilbake) Matte – matteserie Trampett – strekkhopp/strekkhopp m/360° Benker – Hopp/Hinkehopp & pass.hv(Tr8)	Vise god kroppsholdning, teknikk og stil i sammensatte bevegelser Koordinasjon & balans.
4	Oppvarming o/gulv: hopp-sats-landing Repetisjon av fiksering/fikseringsøvelser TRAMPETT: Forøvelser til salto på TRAMPETT med oppbygd tjukkass Matte: håndstående / matteserie tilbake for å unngå kø Avslutning m/uttøyning	<ul style="list-style-type: none">• utføre varierte akt. som utfordrer kroppen på ulike måter• utføre basisferdigheter i ind. idrettsakt., med og uten bruk av apparater og småredsk
5	Oppvarming m/lek: å lage skulpturer Trampett og matte (som sist) Avslutning: hopp i strøm ev matte i strøm Avspenning - tøyning	Repetisjon av øvelser Samarbeid om "strømhopp"
6	Oppvarming med hoppetau (lærer leder) Telefonnummerdansen Avslutning m/samarbeids Stafett Se Aktivitetstips midt på siden; www.turniskolen.no	Vise god rytme og flyt i bevegelser og dans Samarbeidsevne
7	Oppvarming til musikk: " Rockejenka " Akrobatikk: Parøvelser (Se timeopplegg: Akrobatikk basis GREP og Akrobatikk fra 4.trinn) Avslutning: pyramide i to høyder m/3-5 deltagere	Vise god rytme og flyt i bevegelser og dans Samarbeidsevne
8	Oppgaverally /Bingo Se: www.turniskolen.no	Samarbeid & GØY