



## Periodeplan - Turn i skolen



### 8. – 10.trinn

Eksempel

UKE	Aktivitet	Mål
1	Benkoppvarming (se eget skriv)  Styrke/bevegelighet: 6 av 10 Øv fra IG2 inkl.deløvelser gjennomføres i 3 serier à 12 reps  Akrobatikk – basis repetisjon (se eget skriv)	Kunne vise og beherske god rytme og flyt i sammensatte beveg. (koordinasj.)  Prøve ut øvelser i IG2 og sette opp egentr. Program – gjennomf.
2	Oppvarming: Øv. i benker til utvalgt musikk  Styrke-/bevegelighet Gruppearb.: Utvelgelse av gr. & elementer SE: oppskrift for koreografi av program - Følg denne!	Egentrening/framvisn.  Økt styrke-/bevegeligh og bevissthet  Samarbeid
3	Matteoppvarming Eks.matte: Inntrening av serie m/tre elementer  Gruppearbeid/egentr.: Matte –Hopp/Trampett –akrobatikk-rytme - arbeid m/program Styrke-/bevegelighet	Inntrening flyt og rytme i sm.satte <u>bevegelser(matteserie)</u> Kunne vise samarbeidsevne i kontaktøv. og samarb Økt styrke/beveg.h og bevissth.
4	Matteoppvarming Matteserie m/ tre elementer – visning!  Matte – Hopp/Trampett- akrobatikk-rytme - arbeid m/program Styrke-/bevegelighet	Beherske flyt og rytme i matteserien Samarbeid om bevegelseskomb. Økt styrke/beveg.h og bevissthet
5	Oppvarming: selvvalgt Matte – Hopp/Trampett –akrobatikk-rytme <b>Framvisning</b> av oppvisningsprogram til valgt musikk (gruppearbeid) Styrke-/bevegelighet	Samarb. & presentasj. Egentr.: for økt styrke/beveg.h
6	Oppvarming :Hoppetau (se eget skriv)  Styrke- og bevegelighet (individuellt)  Leikavslutning m/turnelementer - felles	Koordinasjonsutfordr. Vise forøv. og godkj. krav på et utvalg styrke- og beveg.h øv.