

UKEPLAN for idretts-SFO uke 35

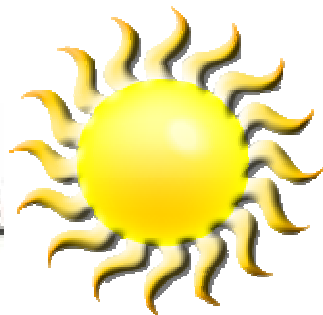
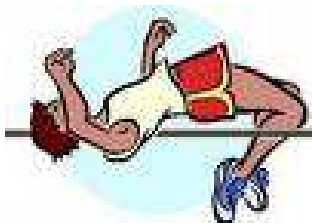
Ukas tema: Friidrett!



Ukas mål:

Gøy med løp, hopp og kast!
(litt innføring i det grunnl. I lengdehopp og høydehopp.

Mandag	Tirsdag	Torsdag
13.45 – 16.15	13.45(15.15)– 16.15	13.45(15.15)– 16.15
<u>13.45-14.30. Mat/lekse</u> <u>14.30-15.15.</u> Vi prøver den nye lengdehoppsgropa/stillestående lengde. <u>15.15-16.15</u> <u>Friidrettsaktiviteter.</u> Som:lengde, spydkast(gummi-spyd)spenststafett. Hekkeløp, 60 meter.	<u>13.45-14.15.Mat/lekse</u> <u>14.15-14.45,</u> Diverse lek. (badminton, Pilkast, etc..) <u>14.45-15.15-Fotballkamp.</u> (3-4 klassingene.) <u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.15-16.15.</u> <u>Friidrettsaktiviteter:</u> <u>Som:Lengde, spyd,</u> Og litt akrobatikk.	<u>13.45-14.15. Mat/lekse</u> <u>14.15-14.45</u> Diverse lek. (badminton, pilkast, etc.) <u>14.45-15.15-Fotballkamp.</u> (3-4 klassingene.) <u>14.45-15.15-mat/lekse</u> (5-7 klassingene.) <u>15.15-16.15-Stasjoner:</u> <i>Vi prøver det nye høydehoppstativet med tjukkas.</i>



Husk: Ha med egnet klær og sko.

Drikkeflaske med navn.

Neste uke: Ballsport.

