



Periodeplan i friidrett (vår)


Mål med periodeplanen: Utvikling og automatisering av naturlige bevegelser som løp, hopp og kast, i ulike aktivitetsmiljø både ute og inne. Gjennom lek pregede aktiviteter skal målet oppnås. **Målet er at elevene har fått et grunnlag for å delta på friidrettens dag på skolen.**

Kompetansemål:

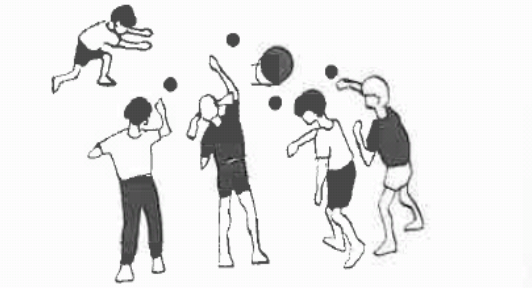
- Eleven skal bruke grunnleggende bevegelser i varierte miljø og tilrettelagte aktiviteter.
- Elevene skal være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen.

Målgruppe: 1.-4.klasse

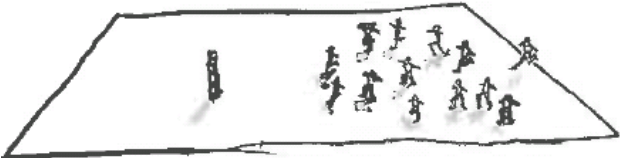

Leksjon 1: FRIIDRETT I SAL

Utstyr:	Tid:	Hvordan:
Ball, springbrett, tjukkas, pappkasser, Benker, medisinball, erte poser	45 min	
<p>Oppvarming:</p> <p>Hauk og due</p> 	5-10 min	<p>Hauken(en elev) står midt i salen. Fristed i begge kort enden av salen. Resten av elevene står på et fristed. Hauken roper: «Alle mine barn kom hjem.» Elevene løper til det andre fristedet uten å bli tatt(berørt) av hauken. De som blir tatt fortsetter som hauker.</p>
<p>Hoveddel:</p> <p>Stasjonstrening</p>	+/-45min	<p>Del klassen i 4-5 grupper, og velg ut tilsvarende antall aktiviteter. Hver gruppe jobber med sin aktivitet i ca 4-5 minutter før de beveger seg til neste stasjon på lærers kommando.</p> <p><i>Forslag til øvelser:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaste ball i kurv • Løpefart, satse på springbrett og lande

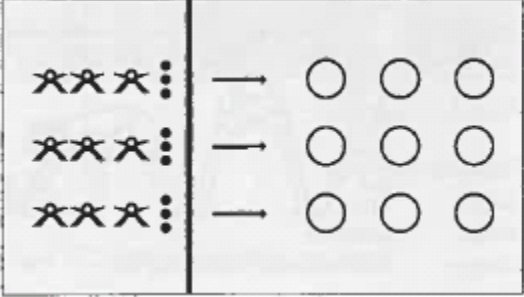


		<p>på rumpa på tjukkas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoppe over benker • Pappkasser(5) plasseres med ca 3m mellomrom. Elevene løper hekk over kassene. • Hoppe med samlet bein. Ca 6m matter. Hvor få hopp for å komme over mattene? • Kast på blink. Basketball ligger på kassedel. Elevene kaster erte poser og prøver å treffe ballen.
<p>Avslutning:</p> <p>Jogg og utfør ordre</p>	<p>5-10min</p>	<p>Elevene jogger rundt i salen mellom apparatene. På kommando skal de utføre ordre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitt på tjukkas • Heng i ribbevegg • Ligg på gulvet • Dann treergruppe
<p>Leksjon 2: Fra lek til løp</p>		
<p>Utstyr:</p> <p>Merkebånd(sønnnavind/nordavind), rockeringer, erte poser</p>	<p>Tid:</p> <p>45 min</p>	<p>Hvordan:</p>
<p>Oppvarming:</p> <p>Nordavind og sønnnavind</p>	<p>5 -10min</p>	<p>Avgrenset område. En elev er sønnnavind, en er nordavind. Nordavinden har som oppgave å «stivfryse» så mange som mulig ved å berøre dem med hånden. Den som er sønnnavind skal befri de «stivfrosne» ved å berøre dem og</p>

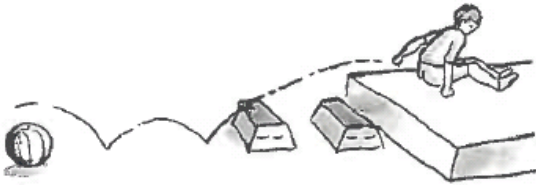
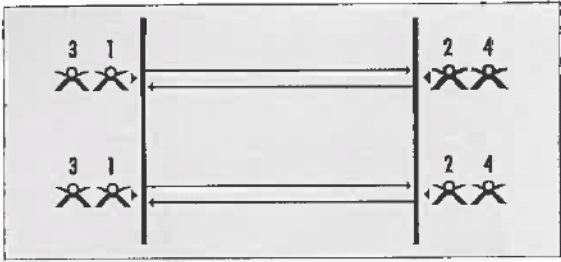


		<p>rope FRI.</p> <p>Et alternativ er å ha flere nordavinder og sønnavinder.</p>
<p>Hoveddel:</p> <p>1. Løp på ulike måter</p>  <p>2. Start</p> 	<p>+/-25min</p>	<p>1. Løp fram og tilbake på avgrenset område på ulike måter. Gi ny oppgave med jevne mellomrom.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løp som en hest • Løp tungt • Løp lett • Løp med korte steg • Løp to sammen • Løp i sirkel • Løp bakover • Løp langs veggen • Osv <p>2. Elevene plasseres på linje. Fra ulike startposisjoner skal det på startsignal løpes maksimalt til en på forhånd bestemt mållinje.</p> <p>Startposisjon kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligg på rygg eller mage med front med eller mot løpsretning • Sitt med front med eller mot løpsretning • Stående • Knestående

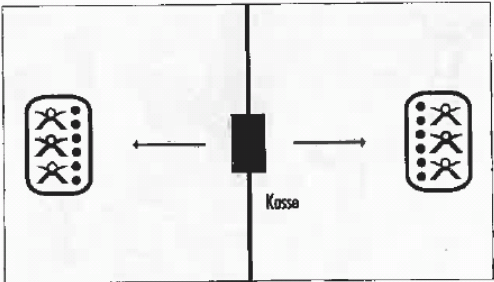



<p>Avslutning:</p> <p>Stafett</p> 	<p>5-10min</p>	<p>Klassen deles i 3-4 grupper. Still på rekke lagvis. Løper 1 bringer ut en erte pose i rockering 1, henter ny og legger i rockering 2, osv. Løper 2 henter erte posene en etter en, osv.</p> <p>Kan gjerne gjennomføres flere ganger.</p>
<p>Leksjon 3: FRA LEK TIL HOPP</p>		
<p>Utstyr:</p> <p>Teppefliser, 2 springbrett, benker, tjukkas, matte, stafettpinne</p>	<p>Tid:</p> <p>45min</p>	<p>Hvordan:</p>
<p>Oppvarming:</p> <p>Troll og stein</p>	<p>5-10min</p>	<p>En eller to er troll(sisten). Trollet forsteiner barna ved berøring. De blir stående som stive pinner. De barna som ikke er tatt, kan befris ved for eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinke på høyre/venstre bein rundt den som er forsteinet • Hoppe med samla bein • Hoppe på tå
<p>Hoveddel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Løp og hopp 2. Hoppeløype 	<p>+/-25min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teppefliser (10) lagt med ca 1m mellomrom. <p>Elevne på rekke, og hermer etter leder. Løper lett i sal. Når de kommer til rekka med teppefliser skal de hoppe fra flis til flis:</p>



		<ul style="list-style-type: none"> • På et bein • Samla bein • Løpe <p>(Varier avstanden mellom flisene)</p> <p>1. Stasjonsarbeid. Del gruppa i fire. Stasjoner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løpefart og sats på springbrett. Land på rumpa på tjukkas • Løpefart og sats på springbrett. Prøv å hopp så høyt at du tar i kurvballkurva. • Løpefart, «løp» på teppeflisene. • Benker. Hopp på ulike måter over benkene.
<p>Avslutning:</p> <p>Pendelstafett</p> 	<p>5 -10min</p>	<p>Behold samme gruppene. Hver gruppe deler gruppa og stiller opp med ansiktet mot hverandre på hver side av salen. Den som har pinnen må løpe rundt gruppa på andre siden og levere til den som er forrest. Stiller selv opp bakerst.</p>
<p>Leksjon 4: Fra lek til kast</p>		
<p>Utstyr:</p> <p>Baller, pappkasse</p>	<p>Tid:</p> <p>45,in</p>	<p>Hvordan:</p>
<p>Oppvarming:</p> <p>Hold feltet rent</p>	<p>5-10 min</p>	<p>Skumballer/plastballer, så mange som mulig.</p> <p>Del gruppa i to lag. Lagene har hvert sitt felt som de skal holde rent for baller. Hvilket lag har</p>



		færrest baller når lederen blåser av?
<p>Hoveddel:</p> <p>1. Sjørøverslag</p>  <p>2. Jeger og ulv</p> 	+/-25min	<p>1. Behold de to lagene. Lagene plasseres bakerst i feltet sitt. Pappkasse(skip) plassert midt mellom lagene. Ball kastes mot/på kassa slik at den skyves inn på motstandernes felt. Lag som treffer kassa får poeng. Lagene samler samtidig inn baller når alle ballene er kastet.</p> <p>2. To grupper, en jegergruppe og en ulvegruppe. En ball til hver jeger, som ligger plassert en meter foran. Ulvene står en meter foran rekka med baller. På kommando starter «jakten». Jegerne plukker opp ballen og prøver å stikke ulvene.</p> <p>Ulvene løper mot frisone. Ikke bruk for harde valler. Etter tre omganger bytter roller.</p>
<p>Avslutning:</p> <p>Ballstafett</p>	5-10 min	<p>Fire lag. Lagene stiller opp på rekke bak hverandre. En ball på hvert lag. Ballen sendes, og når den kommer til sistemann på rekka, løper han fram og stiller seg først.</p> <p><u>Ballen kan sendes:</u></p> <p>Mellom beina</p> <p>Over hodet</p> <p>Leveres sidelengs</p>



Leksjon 5: LØP. KAST OG HOPP I SKOLEGÅRDEN		
Utstyr:	Tid:	Hvordan:
Klokka, målebånd, rive	45min	
Oppvarming: Hermegåsa	5-10 min	Deler gruppa i tre. Hver gruppe bytter om å være hermegåsa som leder de andre. De bytter på å lede hverandre.
Hoveddel: STASJONSTRENING <ul style="list-style-type: none"> • Løp • Lengdehopp • Kast 	+/-25min	Leder viser hva som skal gjøres på de ulike stasjoner <ol style="list-style-type: none"> 1. Løp. Start hverandre, og prøv å løpe så fort som mulig (ca 30m). La gjerne elevene ta tiden på hverandre. 2. Lengdehopp i grop. Ta fart og se hvor langt du kan hoppe når du satser fra planken(streken). La gjerne elevene måle for hverandre. 3. Kast med liten ball. Merk opp ca 30m(hver meter) La elevene ta litt fart og kaste fra en oppgitt strek. Se hvor langt dere kan kaste. La gjerne elevene måle for hverandre. Gruppene bytter etter ca 10min
Avslutning: Jogge	5-10 min	Jogge rundt banen. Lederen er hermegåsa og viser hva de skal gjøre
Ev avslutning: FRIIDRETTENS DAG PÅ SKOLEN		



Friidretten dag for småskolen. Elevene vandrer i grupper, gjerne aldersblanding, fra post til post. Ca 15-20 min per post. Mer informasjon finner du under "Aktivitetstilbud - Friidretts dag" på www.friidrettiskolen.no

Utstyr:	Tid:	Hvordan:
Bøtter, erte poser, baller, tomme brusflasker, tomme hermetikkbokser, spade, rive, stoppeklokker, målebånd, bane, kjebler, skje, potet, søppelsekk	45 min	
Oppvarming: Jogge	5-10 min	Elevene jogger, leker selv
Hoveddel: FRIIDRETT <div data-bbox="199 1137 790 1473" style="text-align: center;"> </div>		Aktiviteter <ul style="list-style-type: none"> • 40m løp • Kast i bøtte • Bowling • Kast på bokser • Lengde • Hinderløype