GYMPLAN VÅREN 2016 – 7. TRINN

C:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\C8GJ91HD\MC900294256[1].wmfC:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ENY3E3RA\MC900252455[1].wmfC:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ENY3E3RA\MC900279720[1].wmf

C:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\EIXSKORH\MC900229941[1].wmfC:\Users\Lene\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\C8GJ91HD\MC900278678[1].wmf

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UKE | ONSDAG 3. OG 4. ØKT  Hele trinnet | Ansvaret for oppvarming og avslutning\* |
|  |  |  |
| 1 | Innegym - håndball |  |
| 2 | Teori |  |
| 3 | Innegym – dans og turn/håndball | Hanna og Stine – oppvarming  Maren og Herborg – avslutning |
| 4 | Innegym – styrke og spenststasjoner | Kaja og Karsten – oppvarming  Anna og Adrian - avslutning |
| 5 | Inngym – basketball/volleyball | Alexander og Daniel – oppvarming  Sander B og Oliver - avslutning |
| 6 | Innegym – utholdenhetstest og lek | Louise og Annabel – oppvarming  Ine og Balbina - avslutning |
| 7 |  | |
| 8 | Innegym – div stafetter/hinderløype | Emilie og Odin - oppvarming |
| Sander V og Therese - avslutning |
| 9 | Innegym – styrke, stabilisering og bevegelighet | Lærke og Dominik - oppvarming |
| Silje, Mikael og Sander H - avslutning |
| 10 | Innegym – landhockey/fotball | Herborg og Vegard - oppvarming |
| Ine og Alexander - avslutning |
| 11 | Innegym – utholdenhetstest og lek | Ådne og Daniel - oppvarming |
| Sander V og Sander B - avslutning |
| 12 | PÅSKEFERIE |  |
| 13 | Innegym – dans og turn/håndball | Odin og Kaja - oppvarming |
| Maren og Stine - avslutning |
| 14 | Leirskole |  |
| 15 |  | Sander H og Oliver - oppvarming |
| Hanna og Karsten - avslutning |
| 16 |  | Annabel og Anna - oppvarming |
| Vegard og Ådne - avslutning |
| 17 |  |  |
|  |

\* Elevene som har ansvaret for oppvarmingen skal planlegge og organisere oppvarmingen (ca. 15 min) og avslutningslek + uttøying (ca. 15 min).