



### Fysakplan

Uke: 21 & 22

Uke: 21		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	20/5	Leik		Tur nord	Pryo	Pryo	Pryo		Lacross/boccia	Sandvolley
Tirsdag	21/5	Lacross/boccia	Leik	Sandvolley	Pryo	Pryo	Pryo			Norsk
Onsdag	22/5		Lacross/boccia		Pryo	Pryo	Pryo	Tur sør		Norsk
Torsdag	23/5	Sandvolley	Tur		Pryo	Pryo	Pryo	Lacross/boccia	Tur sør	Tur sør
Fredag	24/5			Leik	Pryo	Pryo	Pryo	Eksamen	Sandvolley	Lacross/boccia

Uke: 22		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	27/5	Tur sør		Tau	Tur øst	Lacross/boccia	Volleyball		Leik	Tau
Tirsdag	28/5	Tau	Tur sør	Lacross/boccia		Tur øst	Tur øst			
Onsdag	29/5	Stadion	Stadion	Stadion	Sandvolley	Leik	Lacross/boccia	Tau		
Torsdag	30/5	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri
Fredag	31/5			Tur sør	Lacross/boccia	Sandvolley		Tur nord	Tur nord	Tur nord

**Lacross:** Bruk kunstgressbanen. Bruk lacrossekøllene på fysakrommet og gul tennisball, som du også finner der. Del klassa i to lag, bruk vester. Forenklede regler: «Sticks» (kølla) brukes til å fange og kaste ballen med. Mål scores ved å kaste ballen (med sticks) i mål. SLUS regler: Innkast med «sticks». Kun 3 skritt med tennisball. Ingen keeper. Ingen kroppskontakt. Dersom dere synes det blir liten bane og mye folk på banen samtidig, la halvparten av klassa spille boccia el kubb.

**Leik** (Haien kommer/Rødt lys/Fisken i det røde hav): Ta med rockeringer og kjegler til å merke bane/områder. Bruk hockeybanen.

**Sandvolley:** Bruk volleyballbanen, del klassa i 3 eller 4 (avhengig av klassestørrelse). Elever som ikke spiller får fire ulike yogaøvelser som de prøver seg på («full bro», «kragen», «twisted sister» og «duen».)

**Tau:** Ta frem gamle «kunster» og leker både med slengtau og enkle hoppetau.



# FYSAK

## Søndre Land ungdomsskole

