



### Fysakplan

Uke: 41&amp;42

Uke:	8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag			Tur nord	Mattemix		Fotball		Løpende elg	
Tirsdag	Tur nord	Mattemix	Røde flaggan		Tur øst	Tur sør			Frisbeegolf
Onsdag	Mattemix	Røde flaggan		Tur øst	Elefantstikk		Frisbeegolf	Tunnelball	Løpende elg
Torsdag		Elefantstikk	Mattemix	Fotball	Røde flaggan	Leker	Tur nord	Tur øst	Tur sør
Fredag	Røde flaggan			Kjglekamp	Fotball	Elefantstikk	Mattemix		

Uke:	8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag			Tur sør	Styrketerning		Kjglekamp		Røde flaggan	
Tirsdag	Tunnelball	Tur øst	Fotball		Tur sør	Tur nord			Styrketerning
Onsdag	Tur øst	Styrketerning		Tur sør	Tur nord		Løpende elg	Elefantstikk	Røde flaggan
Torsdag		Fotball	Styrketerning	Elefantstikk	Frisbeegolf	Slengtau	Tur sør	Tur øst	Tur nord
Fredag	Styrketerning			Tur nord	Kjglekamp	Tur øst	Tunnelball		

**Kjglekamp:** Bruk Asfaltbana når det kræsjer med fotball / kroppsøving. <https://slus.org/fysak-aktivitet/kjglekamp/>

**Løpende elg:** Kunstgress. Avlang pose med lilla baller henger på Fysakrom. Anbefales å bruke de hvite stripene som «grense» for bane. <https://fysak.net/aktiviteter/lopende-elg>

**Elefantstikk:** Bruk området utenfor kunst- og håndverk. <https://slus.org/fysak-aktivitet/elefantstikk/>

**Røde flaggan:** Finn egnet område f.eks. Randslunden. Utstyr: røde flagg, kjegler og vester. <https://fysak.net/aktiviteter/rode-flaggan>

**Leker:** Finn egnet område. Gjennomfør et utvalg av leker (rødt lys, haien kommer, stiv heks, sisten etc.)

**Tunnelball:** Finn egnet område. Utstyr: 2 basketballer. <https://fysak.net/aktiviteter/tunnelball>

**Mattemix:** Finn egnet område. Utstyr: Store terninger, laminerte hvite ark og white-boardtuser. <https://fysak.net/aktiviteter/matematikk-mix>

**Styrketerning:** Klasserom eller kantine. Ta med laminerte ark med øvelser og boks med terninger. Del inn i fem lag. Organiser gjerne som stafett.

To terninger for øvelse. Kast en terning et gitt antall ganger for repetisjoner.