



### Fysakplan

Uke: 45 & 46

Uke: 45	8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag			BKS	Prøve i mat og helse – gjær og gjærbakst!			Håndb.cup jenter	Kin-ball	Håndb.cup jenter
Tirsdag	Landhockey	Stratego	Tur øst	Håndb.cup jenter	Tur nord	Håndb.cup jenter	Kin-ball		BKS
Onsdag	BKS	Tur nord		Tur sør	Håndb.cup jenter			Landhockey	Styrketerning
Torsdag		Kin-ball	Leker	Håndb.cup gutter		Titten på hjørnet	Tur sør	Tur øst	Tur nord
Fredag	Tur sør			Håndb.cup gutter	Kin-ball	Håndb.cup gutter	BKS		

Uke: 46	8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag			Kin-ball	Håndb.cup jenter		Leker		BKS	
Tirsdag	Håndb.cup gutter		Tur sør		Tur øst	Tur nord	Terminprøve i engelsk		
Onsdag	Håndb.cup gutter	Hoppetau	Håndb.cup gutter	Kin-ball	BKS			Leker	Titten på hjørnet
Torsdag		Leker	Friskee	Landhockey	Håndb.cup gutter		Tur øst	Tur nord	Tur sør
Fredag	Kin-ball	Håndb.cup gutter		Leker	Landhockey	BKS	Terminprøve i norsk hovedmål		

#### Håndballcupen fortsetter. Kun involverte klasser får lov å se kampene.

**Landhockey:** Asfaltbanen. Utstyr står inne i hockeybua. <https://fysak.net/aktiviteter/landhockey>

**Stratego:** Finn egnet område, gjerne ute. Mappe med kortstokk og instruksjon ligger i hylla på FysArommet. <https://fysak.net/aktiviteter/stratego>

**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.

**BKS:** Balanse, koordinasjon og styrke. Kasse med øvelser ligger på FysAkrommet. Utføres på klasserom. <https://fysak.net/aktiviteter/styrketrening-sirkel>

**Kin-ball:** Bruk kunstgressbanen. Del i tre lag, husk minst to ulike sett vester, kjegler til markering av bane og stor ball! <https://fysak.net/aktiviteter/kin-ball>

Se ellers inspirasjon her: [https://www.klubben.no/tips/aktivitetstips for %C3%A5 f%C3%A5 barn i aktivitet/aktivitetstips kin-ball-leker](https://www.klubben.no/tips/aktivitetstips%20for%20barn%20i%20aktivitet/aktivitetstips%20kin-ball-leker)

**Friskee:** Kunstgressbanen. <https://fysak.net/aktiviteter/friskee>