



Fysakplan

Uke: 2&3

Uke: 2		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	6/1			Tur sør	Bokstavkaos		Tur nord		Tallstafett	
Tirsdag	7/1	Bokstavkaos	Styrketerning	Titten på hj.		Tur sør	Leker			BKS
Onsdag	8/1	Tur nord	Bokstavkaos		Tur øst	Titten på hj.		Leker	Dodgeball	Tallstafett
Torsdag	9/1		Titten på hj.	Bokstavkaos	Styrketerning	Leker	Tallstafett	Tur sør	Tur øst	Tur nord
Fredag	10/1	Styrketerning			Leker	Bokstavkaos	Titten på hj.	Tallstafett		

Uke: 3		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	13/1			Jetski	Aking		Bokstavkaos	Storprosjekt!		
Tirsdag	14/1	Titten på hj.	Jetski	Aking		Tur nord	Dodgeball			
Onsdag	15/1	Jetski	Aking		Titten på hj.	Dodgeball				
Torsdag	16/1		Tur sør	Styrketerning	Jetski	Tallstafett	Aking			
Fredag	17/1	Aking			Tallstafett	Styrketerning	Jetski			

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

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.

Bokstavkaos: Sekk med bokstaver ligger på FysAkrom. Del inn i lag. Bruk fantasien – få lagene til å hente en og en bokstav, legg ut hovedsteder, treslag, bilmerker o.l..

Jetski: Kasse med jetski står i rommet ved heisen (nede). Del ut ski, ak eller finn på aktiviteter med jetski på beina. Husk å samle inn etter bruk. Sjekk at alle reimer er med inn!

Aking: Kasse med jetski står i rommet ved heisen (nede). Del ut ski, ak eller finn på aktiviteter med jetski på beina. Husk å samle inn etter bruk!

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

Tallstafett: Ta med sekken med tall (rødt). Finn egnet område(!), del i lag og gi oppgaver om å hente tall (f.esk. oddetall, tall i 9-gangen o.l.) Laget som vinner etappen bestemmer kategori for neste tall.

Dodgeball: idrettshallen. <https://www.youtube.com/watch?v=MX7zAaGUpYU>

Det er vanskelig ift FysAk-arenaer om dagen! Det er også vanskelig å planlegge aktiviteter som jet-ski og aking. Dersom føret ikke tillater det, må dere bare improvisere! Idrettshallen er ledig tirsdag og fredag i uke 3. Bruk gjerne!