



Fysakplan

Uke: 4 & 5

Uke:		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	20/1	Mattemix		Tur sør	Scrabble		Aking	Fotball - gutter	Jet-ski	Fotball - gutter
Tirsdag	21/1		Aking	Scrabble		Tur nord	Tur øst		Fotball - gutter	Fotball - gutter
Onsdag	22/1	Scrabble	Tur sør		Tur nord	Aking	Jet-ski	Fotball - gutter	Fotball - gutter	Styrketerning
Torsdag	23/1		Scrabble	Aking	Jet-ski	Styrketerning	BKS	Fotball - jenter	Fotball - jenter	Mattemix
Fredag	24/1	Aking			BKS	Scrabble		Jet-ski	Fotball - jenter	Fotball - jenter

Uke:		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	27/1	Styrketerning		Jet-ski	Aking		Scrabble	Fotball - jenter	BKS	Fotball - jenter
Tirsdag	28/1		Mattemix	Tur nord	Fotball - jenter	Tur sør	Fotball - jenter			BKS
Onsdag	29/1	Tur nord	Tur øst		Tur sør	Fotball - jenter	Fotball - jenter	BKS	Mattemix	Scrabble
Torsdag	30/1		Jet-ski	BKS	Fotball - gutter	Fotball - gutter	Styrketerning	Tur sør	Tur nord	Tur øst
Fredag	31/1	Jet-ski			Fotball - gutter	BKS	Fotball - gutter	Scrabble		

Oppstart fotballcup. Kun involverte klasser får lov til å se kampene.

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-sirke/>

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

Scrabble: Bruk asfaltbanen. 4 kasser med bokstaver ligger på fysakrommet. Varier aktiviteten. <https://slus.org/fysak-aktivitet/scrabble/>

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!

Det er fortsatt 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!