



### Fysakplan

Uke: 8 & 10

Uke: 8		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	17/2	Semi fotball gutter		Tur sør	Tur nord	Semi fotball gutter	Tur øst		Nulløp	
Tirsdag	18/2	Valgfag – 8. og 9. trinn!								Nulløp
Onsdag	19/2							Kanon-match	Kanon-match	skiskytterstafett
Torsdag	20/2		Kanon-match	Kanon-match	Prøve i mat og helse!			Tur nord	Tur sør	Tur øst
Fredag	21/2	Tur sør			Leker	Tur øst		Nulløp	Finale fotball jenter mot vinner 8A-9B	Finale fotball gutter mot vinner 8A-9B

Uke: 9		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	24/2	Kanon-match		Kanon-match	Tur øst		Tur sør		Slengtau	
Tirsdag	25/2		Tur sør	Tur øst		Kanon-match	Kanon-match			Slengtau
Onsdag	26/2	Kanon-match	Kanon-match		Nulløp	Tur nord	Leker	Slengtau	Skiskytterstafett	BKS
Torsdag	27/2		Nulløp	Leker	Kanon-match	Nulløp	Kanon-match	Tur øst	Tur nord	Tur sør
Fredag	28/2	Tur nord			Kanon-match	Kanon-match		skiskytterstafett		

#### Semifinale fotball for jenter: mandag kl 12.15: 9B – 8A

**Kanon-match:** Kanoballkamp mellom klassene. Bruk gymsal hvis den er ledig! Hvis den er opptatt, bruker dere området utenfor mat og helse. Ulikheter i antall på lagene kan utliknes ved å gi ekstra liv til kongen.

**Nulløp:** To runder i løpetest-løypa. Ta tiden for hver av rundene. Om å gjøre å få mest mulig lik tid på de to rundene. Klokker og telefoner er selvsagt forbudt. Noter på klasseliste. Gi lista til Nils Ove! Ta med stoppeklokke!

**Skiskytterstafett:** Bli enige om løype og del lag. Kast erteposer mot rockeringer som skyting. Treff registreres dersom erteposen ligger i rocekringen. Bli enige om strafferunder eller tilleggstid.

**BKS:** Bruk kassen med lapper og utfør øvelsene enten sammen eller i små grupper.

**Slengtau / hoppetau:** Kasser med tau ligger på fysakrommet. Lag gjerne konkurranser om flest hopp på angitt tid,