



Fysakplan

Uke: 11&12

Uke:		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	9/3			Tur nord	Ball-leker		Nulløp		Bordbuldring	
Tirsdag	10/3	Nulløp	Bordbuldring	Skiskytterstafett		Tur sør	Tur nord			Ball-leker
Onsdag	11/3	Skiskytterstafett	Leker		Tur sør	Nulløp		BKS	Kanon-match	Kanon-match
Torsdag	12/3		Skiskytterstafett	Nulløp	Natursti	Ball-leker	Bordbuldring	Tur sør	Tur øst	Tur nord
Fredag	13/3	Bordbuldring			Slengtau	Leker	Natursti	Ball-leker		

Uke:		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	16/3			Natursti	Bordbuldring		Ball-leker		BKS	
Tirsdag	17/3	Leker	Tur nord	Ball-leker		Tur øst	Tur sør			Bordbuldring
Onsdag	18/3	Tur øst	Natursti		Tur nord	Skiskytterstafett		Kanon-match	Ball-leker	Kanon-match
Torsdag	19/3		Ball-leker	Bordbuldring	Skiskytterstafett	Natursti	Slengtau	Tur nord	Tur sør	Tur øst
Fredag	20/3	Ball-leker			BKS	Slengtau	Skiskytterstafett	Bordbuldring		

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.

Bordbuldring: I kantina. Ha gjerne noen aktiviteter i bakhånd, som f.eks. «Pang», sisten, ping-pong

Ball-leker: Utenfor kantina eller ved klatreveggen. Tunnelball. Ti-trekk (Organiser to lag. Begrens et område. Første lag med 10 pasninger innad i laget, uten brudd får poeng. 3-skrittsregel! Aktiviteten kan gjøres vanskeligere ved å begrense antall skritt, kaste kun med «kjeiva» osv.)

Natursti: Løype rundt skolens område. Svar på spørsmålene på de ulike postene! Gi svarslippene til Nils Ove! Husk blyant!