



### Fysakplan

Uke: 34 & 35

Uke: 34		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag			Tur nord	Kanonball	Sandvolley	Kjeglekamp	Frisbeegolf	BKS		
Tirsdag		BKS	Frisbeegolf	Basket	Tur sør	Tur nord	Tur øst	Sandvolley	Kjeglekamp	
Onsdag		Frisbeegolf		Tur nord				Tur Jotunheimen!		
Torsdag		Kanonball			Basket	Sandvolley	Kjeglekamp			
Fredag			Basket		Kjeglekamp	Kanonball	Sandvolley			

Uke: 35		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag			Tur sør	Kjeglekamp	Kanonball	Basket	BKS	Frisbeegolf		
Tirsdag		Basket	Sandvolley	Frisbeegolf	Tur nord	Tur nord	Tur sør	Kjeglekamp	Kanonball	
Onsdag		Kjeglekamp		Sandvolley					Frisbeegolf	Kanonball
Torsdag		Sandvolley			Tur Veståsen!			Tur nord	Tur sør	Tur øst
Fredag			Kjeglekamp							Sandvolley

**NB! Alt utstyr **MÅ** vaskes / sprites **før og etter** aktivitet! Alle elever **MÅ** vaske / sprite hender **før og etter** aktivitet!**

**Kjeglekamp:** Bruk kunstgress. <https://slus.org/fysak-aktivitet/kjeglekamp/>

**Sandvolleyball:** Bag med baller ligger på fysakrommet.

**Basket:** Asfaltbanen. Spill på 2 kurver med 2 lag, eller 2 lag mot en kurv (rockering i midten, hvor man skifter angrep/forsvar). <https://fysak.net/aktiviteter/basketball>

**Frisbeegolf:** Utstyr + kart ligger på fysakrommet. <https://fysak.net/aktiviteter/frisbeegolf>

**Kanonball:** Bruk området utenfor kunst- og håndverk. <https://fysak.net/aktiviteter/kanonball>

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