



Fysakplan

Uke: 36 & 37

Uke:	8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag		Tur øst	Styrketerning	Frisbeegolf	Sandvolley	Basket	Kanonball		
Tirsdag	Tur sør	Styrketerning	BKS	Tur øst		Tur nord	Basket	Sandvolley	
Onsdag	Stryketerning		Sandvolley	BKS	Tur øst			Basket	Kjeglekamp
Torsdag	Friskee				Frisbeegolf	Kanonball	Tur sør	Tur øst	Tur nord
Fredag		Sandvolley		Basket	BKS	Friskee			Frisbeegolf

Uke:	8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag		Friskee	Basket	Kanonball	Styrketerning	Frisbeegolf	Sandvolley		
Tirsdag	Frisbeegolf	Kanonball	Tur nord	Tur sør		Tur øst	Styrketerning	BKS	
Onsdag	Sandvolley		Frisbeegolf	Friskee	Tur sør			Styrketerning	BKS
Torsdag	Basket				Friskee	Styrketerning	Tur øst	Tur nord	Tur sør
Fredag		Frisbeegolf		Styrketerning	Basket	Sandvolley			Basket

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

Friskee: Kunstgressbanen. <https://fysak.net/aktiviteter/friskee>

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>

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.