



### Fysakplan

Uke: 43&44

Uke: 43		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	19.		Kanonball	Tur sør	Røde flaggan	Tunellball	Frisbeegolf	Joker		
Tirsdag	20.	Tur nord	Slåball	Kanonball	Tur øst		Tur sør	Røde flaggan	Joker	Tunellball
Onsdag	21.	Kanonball		Tunellball	Frisbeegolf	Tur nord	Røde flaggan		Slåball	Joker
Torsdag	22.	Fotball				Kanonball	Tunellball	Tur nord	Tur sør	Tur øst
Fredag	23.		Fotball		Kanonball	Frisbeegolf				Røde flaggan

Uke: 44		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	26.		Røde flaggan	Fotball	Tunellball	Styrketrening	Kanonball	Slåball		
Tirsdag	27.	Røde flaggan	Tur nord	Slåball	Tur sør		Tur øst	Kanonball	Fotball	Frisbeegolf
Onsdag	28.	Tur øst		Røde flaggan	Fotball	Tur øst	Styrketrening		Kanonball	Slåball
Torsdag	29.	Tunellball				Røde flaggan	Fotball	Tur øst	Tur nord	Tur sør
Fredag	30.		Tunellball		Styrketrening	Fotball				Kanonball

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

**Styrketrening:** Gjennomføres på klasserom. <https://fysak.net/aktiviteter/styrketrening>

**Fotball:** Kunstgressbanen. Del i to eller fire lag. Spill med store eller små mål. Utstyr: baller, vester.. <https://fysak.net/aktiviteter/fotball>

**Tunnelball:** Finn egnet område. Utstyr: 2 basketballer. <https://fysak.net/aktiviteter/tunnelball>

**Slåball:** Hockeybana! Utstyr balltre og tennisball! Bli enige om regler før dere starter!!

**Joker:** Ballspill uten skritt, stuss eller taklinger. Spilles med myk ball mot to mål. Del i to lag. Før omgangen starter, veler hvert av lagene en joker som motstanderne ikke skal kjenne til. Alle spillerne kan score mål, men det er kun jokerens mål som skal telles. Når omgangen er slutt skal lagene gjette hvem som var joker på det andre laget. Klarer de det, får de 5 poeng. Kjør omganger på ca. 5 min. Bruk halve kunstgressbana!

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

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

**Røde flaggan:** Finn egnet område f,eks. Randslunden. Utstyr: røde flagg, kjepler og vester. <https://fysak.net/aktiviteter/rode-flaggan>