



### Fysakplan

Uke: 47&48

Uke: 47		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	16/11		Tur sør	Tur øst	Slåball	Styrketrening	Friskee	Styrketrening		
Tirsdag	17/11	Friskee	Slåball	Styrketrening	Tur sør	Tur nord	Tur øst	Terminprøve norsk hovedmål		
Onsdag	18/11	Tur nord		Friskee	Styrketrening		Slåball	Terminprøve norsk sidemål		
Torsdag	19/11	Slåball				Friskee	Styrketrening	Tur øst	Tur nord	Tur sør
Fredag	20/11		Styrketrening		Kanonball	Slåball				Friskee

Uke: 48		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	23/11	<b>Valgfag!</b>						Slåball		
Tirsdag	24/11							Friskee	Slåball	
Onsdag	25/11								Friskee	Slåball
Torsdag	26/11							Terminprøve engelsk		
Fredag	27/11	Planleggingsdag – Fri for elevene!								

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

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

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

**Styrketrening:** Kantine eller klasserom. Kasse med øvelser ligger på FysAkrommet. <https://fysak.net/aktiviteter/styrketrening-sirkel> Her kan du også bruke treningsvideoer fra youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=i3wn-RiJpVk>