



### Fysakplan

Uke: 51 & 1

Uke: 51		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	14/12		Tur sør	Tur øst	Styrketerning	Mattemix	Bordbuldring	Leker		
Tirsdag	15/12	Styrketerning	Mattemix	Titten på hj.	Tur sør	Tur nord	Tur øst	Kanonball	Leker	
Onsdag	16/12	Tur nord		Styrketerning	Titten på hj.		Mattemix		Tau/strikk	Leker
Torsdag	17/12	Mattemix				Titten på hj.	Styrketerning	Tur øst	Tur nord	Tur sør
Fredag	18/12		Leker		Mattemix	Styrketerning				kanonball

Uke: 1		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	4/1	Juleferie!								
Tirsdag	5/1	Aking	Bordbuldring	Mattemix	Tur nord	Tur øst	Tur sør	Storprosjekt!		
Onsdag	6/1	Tur sør		Tur nord	Bordbuldring	Aking	Stratego			
Torsdag	7/1	Stratego	Aking	Bordbuldring		Jetski	Tau/strikk			
Fredag	8/1	Bordbuldring	Stratego	Aking	Jetski	Tau/strikk				

**NB! Alt utstyr **MÅ** vaskes / sprites **før og etter** aktivitet! Alle elever **MÅ** vaske / sprite hender **før og etter** aktivitet!  
(kanskje unntatt akematter og jetski...)**

**Leker:** Finn egnet område. Gjennomfør et utvalg av leker (helst leker som innebærer lite fysisk kontakt).

**Stratego:** Finn egnet område. <https://slus.org/fysak-aktivitet/stratego/>.

**Bordbuldring:** Kantina. Ta med BKS-kassa i tillegg. De som ikke buldrer, kan trene BKS! <https://fysak.net/aktiviteter/bordbuldring>

**Jetski:** Finn egnet sted. Jetski ligger i kasse på rommet v/heisen i 1.etasje. Ak, eller finn på andre morsomme aktiviteter!

**Aking:** Finn egnet sted. Akematter henger på rommet v/heisen i 1.etasje Ak, eller finn på andre morsomme aktiviteter!

**Mattemix:** Finn egnet område. Utstyr: Store terninger, laminerte hvite ark og white-boardtusjer. <https://fysak.net/aktiviteter/matematikk-mix>

**Slengtau / strikk:** Bruk området utenfor kantina. Tau og strikk finner dere på FysAk-rommet!

**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.