



Fysakplan

Uke: 10 & 11

Uke: 10		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	5/3	Aking			Elefantstikk	Tur sør	Styrke	Jetski		
Tirsdag	6/3	Tur nord	Aking	Tur nord	Tur sør		Tur sør		Jetski	Styrke
Onsdag	7/3			Aking	Styrke	Elefantstikk	Stafetter	Leker		Jetski
Torsdag	8/3		Tur nord	Jetski	Aking	Styrke	Elefantstikk	Tur øst	Tur øst	Tur øst
Fredag	9/3	Elefantstikk	Jetski			Aking			Styrke	

Uke: 11		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	12/3	Tur øst			Leker	Jetski	Aking	Styrke		
Tirsdag	13/3	Jetski	Tur øst	Styrke	Tur nord		Tur nord		Elefantstikk	Aking
Onsdag	14/3			Tur øst	Jetski	Tur nord	Leker	Aking		Elefantstikk
Torsdag	15/3		Styrke	Elefantstikk	Stafetter	Leker	Jetski	Tur sør	Tur sør	Tur sør
Fredag	16/3	Styrke	Elefantstikk			Stafetter			Aking	

Aking: Finn et egnet område rundt skolen. Akematter ligger ved rommet ved heisen i kjelleren

Jetski: Finn egnet område. Jetski ligger i rommet ved heisen i kjelleren. Bruk fantasien. Stafetter, hoppkonkurranse, leker, ballspill (ti trekk?).

Styrke: Ark med øvelser er kopiert og ligger i en boks på Frysakrommet. Bruk klasserommet eller annet egnet rom.

Elefantstikk: Gymsal på Fryal: <https://fysak.net/aktiviteter/elefantstikk>

Leker: Finn eget område UTE! Gjør et utvalg leker (Sisten, hauk og due, rødt lys, haien kommer osv.)

Stafetter: Finn egnet område UTE!! Gjennomfør et utvalg av forskjellige stafetter.

Lykke til!!

