

## Fysakplan

Uke: 13 & 14

Uke: 13		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	27/3	Elefantstikk	Tur nord		Tur sør	Søppel	Styrke	Løpende elg	Fotball		
Tirsdag	28/3	Tur nord	Elefantstikk	Søppel	Løpende elg	Tur sør				Fotball	Styrke
Onsdag	29/3	Søppel			Elefantstikk	Fotball	Tur sør			Løpende elg	Tur nord
Torsdag	30/3		Søppel	Elefantstikk	Leker		Fotball	Tur øst	Tur øst	Tur øst	Løpende elg
Fredag	31/3			Tur nord		Elefantstikk	Søppel	Fotball	Løpende elg	Styrke	

Uke: 14		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	3/4	Tur øst	Tur øst		Fotball	Løpende elg	Tur nord	Søppel	Elefantstikk		
Tirsdag	4/4	Fotball	Løpende elg	Tur øst	Søppel	Leker				Elefantstikk	Tur øst
Onsdag	5/4	Løpende elg			Tur nord	Styrke	Elefantstikk			Søppel	Fotball
Torsdag	6/4		Fotball	Løpende elg	Styrke		Leker	Tur sør	Tur sør	Tur sør	Søppel
Fredag	7/4			Fotball		Tur nord	Løpende elg	Elefantstikk	Søppel	Leker	

**Fotball:** Kunstgresset. Del i 2 eller 4 lag. Spill fotball. Utstyr: Vester, 1-2 baller.

**Elefantstikk:** Utenfor kunst- og håndverk. Dansk stikkball. Alle mot alle. Spør Jon A om regler. Utstyr: softballer, kjepler.

**Søppel:** Plukke søppel ute i skoleområdet. Husk plastposer og engangshansker.

**Leker:** Gjennomføres ute! Gjennomfør et utvalg med leker. F.eks: sisten, haien kommer, rødt lys, hauk og due, stiv heks osv.

**Styrke:** Bruk runde «matter» med styrkeøvelser i klasserommet eller lignede. Bruk musikk. 30 sek jobb/30 sek hvile.

**Løpende elg:** Gymsalen Fryal. Se instruksjon på hjemmesiden: <http://slus.org/fysak-aktivitet/lopendeelg/>

Lykke til med god fysakaktivitet. Planlegg øktene godt. Legg til rette for høy aktivitet, og tenk alltid på måter å forandre aktiviteten på.

Jon A