

Fysakplan

Uke: 18 & 19

Uke: 18		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	1/5	FRI!! 1.mai FRI!!									
Tirsdag	2/5	Tur øst	Frisbeegolf	Tur øst	BKS	Tur nord				Kjglekamp	Tur sør
Onsdag	3/5	Frisbeegolf	Terminprøve norsk								
Torsdag	4/5		Tur øst	Frisbeegolf	Tur nord		BKS	Tur sør	Tur sør	Tur sør	Sandvolleyball
Fredag	5/5	Engelsk terminprøve				Frisbeegolf	Tur nord	Teoriprøve kroppsøving			

Uke: 19		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	8/5	Tur sør	Kjglekamp		Tur øst	Basket	Sandvolleyball	Frisbeegolf	BKS		
Tirsdag	9/5	Kjglekamp	Tur sør	Basket	Frisbeegolf	BKS				Sandvolleyball	Tur nord
Onsdag	10/5	TINE-Stafett			Kjglekamp	Tur øst	BKS			Frisbeegolf	Basket
Torsdag	11/5		Basket	Kjglekamp	BKS		Frisbeegolf	Tur nord	Tur nord	Tur nord	Sandvolleyball
Fredag	12/5			Tur sør		Kjglekamp	Tur øst	BKS	Frisbeegolf	Basket	

10.mai: VERDENS AKTIVITETSDAG!!!

BKS: I siste fagseksjonsmøte i kroppsøving ble vi enige om å styrke elevenes balanse, koordinasjon og kjernemuskulatur. Vi starter opp med et lite program som kan gjennomføres i FYSAK. Blå perm med øvelser og utstyr i ligger i boks på fysakrommet. Gjennomføres som stasjonsarbeid med 45 sek. jobbing og 30 sek. Pause. Bør forberedes før første gangs gjennomføring.

Basket: Basketbanen. Spill mot en eller to kurver. Utstyr: baller, vester og f.eks. rockeringer (for skifte av forsvar/angrep)

Kjglekamp: kunstgressbanen. Del i 2 el. 4 lag. <https://slus.org/fysak-aktivitet/kjglekamp/>

Sandvolleyball: Del i to lag og spill. Evn. variere med 4 lag samtidig og mindre bane. Utstyr: bag med volleyballer.

Frisbeegolf: Delvis ny løype. Kart, blyanter og frisbeer ligger på Fysakrommet. Organiser slik at elevene starter på forskjellig utkast.

Lykke til med aktivitetene. Jon A