

## Fysakplan Uke: 20 & 21

Uke: 20		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	15/5	BKS	Tur nord		Basket	Frisbeegolf	Tur sør	Kjeglekamp	Sandvolleyball		
Tirsdag	16/5	Terminprøve matematikk			BKS	Kjeglekamp		Eksamen			Basket
Onsdag	17/5	FRI!!!! 17.MAI									
Torsdag	18/5	BKS	Sandvolleyball	Kjeglekamp		Basket	Tur øst	Tur øst	Tur øst	Tur nord	
Fredag	19/5		BKS		Basket	Kjeglekamp	Eksamen				

Uke: 21		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	22/5	Tur nord	Sandvolleyball		Frisbeegolf	Tur sør	BKS	Basket	Kjeglekamp		
Tirsdag	23/5	Sandvolleyball	Frisbeegolf	Tur nord	Fotball	BKS		Eksamen hovedmål			Tur sør
Onsdag	24/5	Basket			Tur sør	Fotball	Sandvolleyball	Eksamen sidemål			BKS
Torsdag	25/5	FRI!!!! Kristi himmelfart									
Fredag	26/5	FRI!!!!!!									

**BKS:** Gjennomføres ute eller inne. Finn egnet område. 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)

**Kjeglekamp:** kunstgressbanen. Del i 2 el. 4 lag. <https://slus.org/fysak-aktivitet/kjeglekamp/>

**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.

**Fotball:** Del 2 eller 4 lag. Spill på full bane eller del banen i to og spill mot små mål. Utstyr: baller, vester

Lykke til med aktivitetene. Jon A

