

Fysakplan

Uke: 2 & 3

Uke: 2		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	9/1	Tur nord	Kanonball		Styrke	Leker	Tur sør	O-løp	Titten på h		
Tirsdag	10/1	Styrke	Tur nord	Kanonball	Tur sør	Titten på h				O-løp	Leker
Onsdag	11/1	Kanonball			O-løp	Styrke	Leker			Titten på h	Tur nord
Torsdag	12/1		Styrke	Tur nord	Kanonball		O-løp	Tur øst	Tur øst	Tur øst	Stafetter
Fredag	13/1			Styrke		Tur sør	Kanonball	Titten på h	O-løp	Stafetter	

Uke: 3		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	Velkomst
Mandag	16/1	Tur sør	Tur sør		Tur øst	O-løp	Styrke	Fot.cup gutt.	Kanonball	Fot.cup gutt.	
Tirsdag	17/1	Titten på h	O-løp	Tur sør	Leker	Tur øst			Fot.cup gutt.	Kanonball	Fot.cup gutt.
Onsdag	18/1	O-løp			Titten på h	Kanonball	Tur øst	Fotballcup gutter		Tur nord	Styrke
Torsdag	19/1		Titten på h	O-løp	Stafetter		Titten på h	Tur nord	Tur nord	Fotballcup gutter	
Fredag	20/1			Titten på h		Stafetter	Stafetter	Kanonball	Fotballcup gutter		

Fotballcup: oppstart uke 3. Kun involverte klasser ser på kampen.

O-løp: Stjerneorientering. Kart, postskjema og blyanter ligger på 8.trinns sitt rom. Utgangspunkt: lærerinngang.

Kanonball: Finn egnet område eller gymsal på Fryal.

Styrke: Klasserom eller annet egnet område. Bruk gule (runde) stasjonsbeskrivelser. 30 sek jobb. 30 sek pause. 2 runder.

Leker: Gjennomføre et utvalg av leker (sisten, stiv heks, hauk og due, haien kommer osv.)

Stafetter: Gjennomfør et utvalg av stafetter, f.eks: tunnelball, skiskytterstafett, med ball, uten ball, rockeringer, erteposer osv.

Titten på hjørnet: Gjennomføres inne i gangen. Variere med at flere har den, trillebår, hinking osv.

Lykke til med oppstart av FYSAK etter jul. Snøen lar vente på seg, derfor må akemattene vente litt til... Jon A