



Fysakplan

Uke: 36 & 37

Uke: 36		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	4/9	Tur sør			Kanonball	Sandvolleyball	Basket	Fotball		
Tirsdag	5/9	Basket	Kanonball	Tur sør	Tur nord		Tur nord		Fotball	Sandvolleyball
Onsdag	6/9			Kanonball	Basket	Tur nord	Sandvolleyball	Leker		Fotball
Torsdag	7/9		Tur sør	Basket	Sandvolleyball	Kanonball	Fotball	Tur øst	Tur øst	Tur øst
Fredag	8/9	Kanonball	Basket			Fotball			Sandvolleyball	

Uke: 37		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	11/9	Sandvolleyball			Fotball	Tur øst	Kanonball	Basket		
Tirsdag	12/9	Tur nord	Fotball	Sandvolleyball	Tur øst		Tur øst		Kanonball	Basket
Onsdag	13/9			Tur nord	Leker	Basket	Leker	Sandvolleyball		Kanonball
Torsdag	14/9		Tur nord	Fotball	Kanonballmatcher			Tur sør	Tur sør	Tur sør
Fredag	15/9	Fotball	Sandvolleyball			Leker			Basket	

Fotball: Spill på stor bane eller del i fire lag og bruk de små målene. Utstyr: vester, baller

Sandvolleyball: Bag med baller ligger på fysakrommet.

Basket: Bruk asfaltbanen. Del i to baner og spill med fire lag. Forsvarende lag må spille seg ut til rockering før de blir angripende lag. 2 basketball, vester og 2 rockeringer.

Kanonball: gymsal (Fryal) eller utenfor KH. Bli enige om regler. Variere aktiviteten med å bruke flere baller.

Leker: Finn egnet område ute. Gjennomfør ulike typer leker: Rødt lys, haien kommer, sisten, stiv heks, hauk og due osv.

Kanonballmatcher: Jon A sjekker om vi kan låne hallen. Deler lag og spiller kanonball.

Lykke til!

Jon A