



### Fysakplan

Uke: 38 & 39

| Uke: 38 |      | 8a                          | 8b  | 8c | 9a      | 9b      | 9c      | 10a       | 10b       | 10c   |
|---------|------|-----------------------------|-----|----|---------|---------|---------|-----------|-----------|-------|
| Mandag  | 18/9 | BKS                         |     |    | Tur sør | Tur sør | Slåball | Tur nord  |           |       |
| Tirsdag | 19/9 | Infosamling skoleidrettsdag |     |    |         |         |         |           |           |       |
| Onsdag  | 20/9 |                             | BKS |    | Slåball | Fotball | Tur sør | Kanonball |           | Leker |
| Torsdag | 21/9 | Skoleidrettsdag             |     |    |         |         |         |           |           |       |
| Fredag  | 22/9 | Tur øst                     | BKS |    |         | Slåball |         |           | Kanonball |       |

| Uke: 39 |      | 8a          | 8b        | 8c | 9a          | 9b        | 9c          | 10a         | 10b     | 10c       |
|---------|------|-------------|-----------|----|-------------|-----------|-------------|-------------|---------|-----------|
| Mandag  | 25/9 | Slåball     |           |    | Frisbeegolf | Kanonball | Fotball     | BKS         |         |           |
| Tirsdag | 26/9 | Tur sør     | Slåball   |    | Frisbeegolf | Tur nord  |             | Tur nord    | BKS     | Kanonball |
| Onsdag  | 27/9 |             |           |    | Tur sør     | Fotball   | Frisbeegolf | Kanonball   | Slåball | BKS       |
| Torsdag | 28/9 |             | Kanonball |    | Slåball     | BKS       | Tur nord    | Frisbeegolf | Tur øst | Tur øst   |
| Fredag  | 29/9 | Frisbeegolf | Tur sør   |    |             | BKS       |             |             | Slåball |           |

#### NYE AKTIVITETER:

**BKS:** Balanse, koordinasjon og styrke. Vi ønsker å styrke våre ungdommers kjernemuskelatur. Grønn kasse med øvelser og utstyr ligger på fysakrommet.

**Slåball:** bruk asfaltbanen eller annet område. Utstyr: kjepler, balltre og tennisballer.

**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.

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

Lykke til!

