



### Fysakplan

Uke: 41 & 42

Uke: 41		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	9/10	BKS			Stafetter	Tur øst	Kanonball	Scrabble		
Tirsdag	10/10	Løpende elg	Tur nord	BKS	Tur øst		Tur øst		Kanonball	Scrabble
Onsdag	11/10			Løpende elg	BKS	Scrabble	Stafetter	Kanonball		Kanonball
Torsdag	12/10		Løpende elg	Tur nord	Kanonball	BKS	Scrabble	Tur sør	Tur sør	Tur sør
Fredag	13/10	Tur nord	BKS			Kanonball			Scrabble	

Uke: 42		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	16/10	Stafetter			Scrabble	Tur sør	Løpende elg	BKS		
Tirsdag	17/10	Kanonballmatcher			Tur sør		Tur sør		Løpende elg	BKS
Onsdag	18/10			Scrabble	Kanonballmatcher			Løpende elg		Løpende elg
Torsdag	19/10		Scrabble	Tur øst	Løpende elg	Stafetter	BKS	Tur nord	Tur nord	Tur nord
Fredag	20/10	Scrabble	Tur øst			Løpende elg			BKS	

**Kanonballmatcher:** Tirsdag 17/10: Håper 10A kan frigi 2/3 av hallen i Fysak. Onsdag 18/10: håper 10B kan frigi 2/3 av hallen i Fysak. Klassene spiller mot hverandre i enkel serie. Laget som står ute spiller jenter mot gutter.

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

**Løpende elg:** Kunstgressbanen. Bag med baller ligger på fysakrommet. <https://www.youtube.com/watch?v=JUeZqM2Csy0&app=desktop>

**Scrabble:** Asfaltbanen eller lignende område. Kasser med bokstaver på fysakrommet. [https://www.youtube.com/watch?v=3pll757OT\\_k&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=3pll757OT_k&app=desktop)

**Stafetter:** Finn egnet område. Gjør et utvalg av stafetter. Bruk baller, erteposer, kjegler. Bruk fantasien.

**BKS:** Grønn kasse med beskrivelse og utstyr står på fysakrommet. Bruk klasserommet eller annet egnet rom.

I uke 42 blir det danseopplegg med Mai Elin Løkken mandag, onsdag og fredag. Mer info og påmelding sendes ut på mail i løpet av uke 41.

Lykke til! God fysak krever at elever og lærere er godt forberedt. Husk å planlegge fysakøkta.

Jon A

