



Fysakplan

Uke: 43 & 44

Uke: 43		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	23/10	Friskee			Tau/buldring	Matematikkmix	Fotball	Håndballc.gutter		Håndballc.gutter
Tirsdag	24/10	Tau/buldring	Tur sør	Friskee	Tur nord		Tur nord	Håndballcup gutter		Fotball
Onsdag	25/10			Tur sør	Friskee	Røde flaggan	Tau/buldring	Fotball	Håndballcup gutter	
Torsdag	26/10		Friskee	Tau/buldring	Fotball	Slåball	Matematikkmix	Trafikksikkerhetscenteret		
Fredag	27/10	Tur sør	Tau/buldring			Friskee		Håndballc.jenter	Fotball	Håndballc.jenter

Uke: 44		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	30/10	Tur nord			Matematikkmix	Fotball	Friskee	Tau/buldring	Håndballcup jenter	
Tirsdag	31/10	Matematikkmix	Fotball	Tur nord	Tur øst		Tur øst	Håndballcup jenter		Friskee
Onsdag	1/11			Matematikkmix	Slåball	Håndballcup gutter		Friskee		Tau/buldring
Torsdag	2/11		Matematikkmix	Fotball	Håndballcup gutter		Slåball	Tur sør	Tur sør	Tur sør
Fredag	3/11	Fotball	Tur nord		Håndballc.gutter	Tau/buldring	Håndballc.gutter		Friskee	

Håndballcup starter uke 43. Kun involverte klasser har «lov» å se på kamp. Spillere kan gå fra klasserom 11.05, slik at kampene kan starte 11.15.

Slåball: Balltre og baller på fysakrom. Bruk egnet område. Bli enige om regler på forhånd.

Fotball: Del i to eller fire lag. Bruk store eller små mål. Ha det moro!!

Friskee: Asfaltbanen. Spill kamp mot hverandre. Scoring skjer ved å kaste frisbee inn til lagkamerat i scoringsfelt. Utstyr: 2-3 frisbee, vester og kjegler.

Tau/buldring: Del gruppa i to. Den ene gruppa bruker hoppetau eller slengtau. Den andre bruker buldreveggen. Bytt halvveis.

Matematikkmix: Del elevene i grupper på 4-6. To elever på hver gruppe triller hver sin terning, og multipliserer tallene terningene viser. Gruppa samarbeider om å finne svaret, og de to elevene løper bort og skriver svaret på et ark. Når elevene kommer tilbake løper to nye elever bort til terningene og triller dem. Gruppa multipliserer terningene på nytt og svaret skal adderes med svaret de fikk i forrige runde. Elevene som triller, løper bort og regner ut. Slik holder de på til de kommer opp i avtalt sum. De kan f.eks være 500 eller 1000, elt etter hva slags terninger man velger å bruke. Greit å ha 1000 som mål, hvis man bruker terninger som går til 10 eller 12.

Lykke til!!! Jon A

