



Fysakplan

Uke: 49 & 50

Uke: 49		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c	
Mandag	4/12	Aking	Terminprøve matematikk					Styrke			
Tirsdag	5/12	Tur sør	Aking	Kanonball	Tur øst		Tur øst		Styrke	Fjordtur	
Onsdag	6/12			Tur sør	Kanonball	Tur øst	Fjordtur	Aking		Styrke	
Torsdag	7/12		Tur sør	Aking	Fjordtur	Kanonball	Styrke	Tur nord	Tur nord	Tur nord	
Fredag	8/12	Styrke	Kanonball			Fjordtur			Aking		

Uke: 50		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	11/12	Tur nord			Styrke	Tur sør	Aking	Fjordtur		
Tirsdag	12/12	Kanonball	Tur nord	Styrke	Tur sør		Jetskistafett		Fjordtur	Aking
Onsdag	13/12			Fjordtur	Jetskistafett	Aking	Tur sør	Kanonball		Kanonball
Torsdag	14/12		Fjordtur	Tur nord	Aking	Styrke	Kanonball	Tur øst	Tur øst	Tur øst
Fredag	15/12	Fjordtur	Styrke			Jetskistafett			Kanonball	

Uke 51: Dansedag og basketturnering. Klassene står fritt til å finne på aktiviteter de dagene det blir fysak.

Fjordtur: Ta med klasseliste og blyant. Gå tur ned til fjorden. Inne i uteklasserommet henger en oppgave. Løs den! Levere klasseliste til Jon A. Premie til vinneren!

Aking: Finn et egnet område rundt skolen. Akematter ligger ved rommet ved heisen i kjelleren.

Styrke: Klasserommet eller annet rom på skolen. Runde matter med øvelser på fysakrommet. Bruk musikk. 30 sek jobbing, 30 sek pauser.

Kanonball: Bruk gymsal Fryal.

Jetskistafett: Jetski på rom ved heisen. Arranger ulike typer stafetter med jetski. Finn egnet område.

Vi satser på en del aktiviteter på snø. Håper det blir greie forhold. Bruk fornuft når dere «arrangere» aking. Lærer setter grenser, slik at vi unngår skader.

Lykke til!

Jon A