



Fysakplan

Uke: 5 & 6

Uke: 5		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	29/1	Tur sør			Fotballc.gutter	Aking	Fotballc.gutter	Jetski		
Tirsdag	30/1	Aking	Tur sør	Snørugby	Kveldsskole				Jetski	Styrke
Onsdag	31/1			Aking	Tur øst	Fotballcup gutter		Styrke		Jetski
Torsdag	1/2	Fotballcup jenter		Tur sør	Aking	Jetski	Tur øst	Tur nord	Tur nord	Tur nord
Fredag	2/2	Jetski	Fotballcup jenter			Tur øst			Aking	

Uke: 6		8a	8b	8c	9a	9b	9c	10a	10b	10c
Mandag	5/2	SKIDAG FOR HELE SKOLEN!!!! GOD TUR!!!								
Tirsdag	6/2	Fotballc.jenter	Tur nord	Fotballc.jenter	Tur sør		Tur sør			Aking
Onsdag	7/2		Fotballcup gutter		Snørugby	Tur sør	Jetski	Aking		Styrke
Torsdag	8/2	Fotballcup gutter		Tur nord	Jetski	Styrke	Aking	Tur øst	Tur øst	Tur øst
Fredag	9/2	Fotballc.gutter	Aking	Fotballc.gutter		Snørugby			Styrke	

Innledende runder i fotballcupen spilles ferdig i løpet av uke 5 og 6. Semifinaler og finaler spilles i uke 7 og 8.

Snørugby: Finn egnet område med godt med snø. Merk bane og spill snørugby. Utstyr: Kjegler og rugbyball

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

Jetski: Finn egnet område. Jetski ligger i rommet ved heisen i kjelleren. Bruk fantasien. Stafetter, hoppkonkurranse, leker, ballspill (ti trekk?).

Styrke: i klasserommet eller evn. annet egnet rom. Bruk gjerne runde gule plansjer med øvelser (ligger på Fysakrommet). 30 sek jobb. 30 sek pause.

Lykke til! Jon A