



## Undirvísingaráttlan

Flokkur	T3-T2
Lærugrein og stig	Ítróttur B
Námsáttlan	<a href="https://namsaetlanir.fo/midnam/laerugreinar/itrottur/itrottur-b/">https://namsaetlanir.fo/midnam/laerugreinar/itrottur/itrottur-b/</a>
Lærari	Magnus Norðberg
Tíðarskeið	2020/2021
Blokkar	B stig, 35 vikur á 2,5 blokkar um vikuna, 87,5 blokkar

## Undirvísingargangdir

- Praktiskt:** Fótbólt, hondbólt, kurvabólt, flogbólt og bib-test. **Ástøðiligt:** Ítróttur sum mentan og heilsa, og heilsa og líkamið. *august-november 2020*
- Praktiskt:** Styrkivenjing, boksing, og dans. **Ástøðiligt:** Anaerobt arbeiði, vøddar og styrki, og nervasystemið og rørsla. *desember 2020-januar 2021*
- Praktiskt:** Svímjing og inniróður. **Ástøðiligt:** Aerobiskt arbeiði. *februar-mars 2021*
- Praktiskt:** Cooper-test, politi-test, útivenjingar og Tvørfakligt arbeiði. **Ástøðiligt:** Ítróttur, kostur og heilsa, motivation og málsetan. *apríl-mai 2021*

## Bóltspøl: august - november 2020

Innihald og førleikamál	Taktiskt, tekniskt, liðítróttur og bóltspæl: Fótboltur, hondbóltur. Bólkaarbeiði: Heilsa og ítróttur -Næmingaframløgur um evnini.
Tilfar	B for bedre Idræt. Troels Wolf og Jørn Hansen. s.9-36 (27s)
Longd (tal av blokkum)	Umleið 30 blokkar

## Styrkivenjing: november – januar 2021

Innihald og førleikamál	Lyfta traditionelt vektlyfting, gera sirkulvenjingar og boksing í Fullpower. Hetta fyri at menna og skilja nervasystemið og anaerobiskt arbeiði. Fara at dansa linedans og enskan dans til tónleik. Fáa innlit í rútmu og rørslu
Tilfar	B for bedre Idræt. Troels Wolf og Jørn Hansen. S.91-136. (44s)
Longd (tal av blokkum)	Umleið 20 blokkar

## Aerobiskt arbeiði: februar – mars 2021

Innihald og førleikamál	Svimja bringu, crawl og ryggsvímjing. Gera bjargingar av dukku. Gera innirógving har tað verður róð 20min, 500m og 2000m. Har aftrat verður vant búkvenjingar og annað ið er umráðandi til føroyskan kappróður. Tað ástøðiliga frálæran verður alt innan aerobiskt arbeiði.
Tilfar	B for bedre Idræt. Troels Wolf og Jørn Hansen. S. 68-90. (22s)
Longd (tal av blokkum)	Umleið 20 blokkar



## Ítróttur og heilsa: apríl - maí 2021

Innihald og førleikamál	Cooper-testin verður tikin á fót bóltsvøllinum, t.e. at renna so langt sum gjørligt í 12 min. Politi-testin verður tikin í Fullpowerhølundum. Útívenjingar eru 100m renning, útí fót bólt, rundbólt og ganga túr niðan á fjall. Tvørfakligt at saman við lívfrøði og evnafrøði. Gera næmingarnir eina plakat við teirra evni frá bólkáarbeiði.
Tilfar	B for bedre Idræt. Troels Wolf og Jørn Hansen. S.137-152. (s.15) Fysiologi. Magni Mohr og Svanna Hanusardóttir. S.202-207 (s.5)
Longd (tal av blokkum)	Umleið 17 blokkar