



Undirvísingaráttlan

| | |
|--------------------|---|
| Flokkur | T1 |
| Lærgreinin og stig | Ítróttur og Heilsa C |
| Námsáttlan | https://namsaettlanir.fo/midnam/laerugreinar/itrottur/itrottur-c/ |
| Lærari | Magnus Norðberg |
| Tíðarskeið | 2020/2021 |
| Blokkar | c stig, 35 vikur á 1,5 blokkar um vikuna, 52,5 blokkar |

Undirvísingargangdir

- Praktiskt:** Fótibólt, hondbólt, kurvabólt, flogbólt og bib-test. **Ástøðiligt:** kostur og kosttilskot, kondital. *august-november 2019*
- Praktiskt:** Styrkivenjing, boksing, og dans. **Ástøðiligt:** styrkivenjing og anaerobisk venjing. *desember-januar 2020*
- Praktiskt:** Svímjing og inniróður. **Ástøðiligt:** Aerobiskt arbeiði. *februar-mars 2020*
- Praktiskt:** Cooper-test, politi-test, útivenjingar og Tvørfakligt arbeiði. **Ástøðiligt:** Ítróttur, kostur og heilsa, motivation og málsetan. *apríl-mai 2020*

Bóltspøl: august - november 2020

| | |
|-------------------------|---|
| Innihald og førleikamál | Taktiskt, tekniskt, liðítróttur og bóltspæl: Fótiboltur, hondbóltur. Bólkaarbeiði: Kostur og kosttilskot. -Næmingaframløgur um evnini. Finna kondital |
| Tilfar | Heimasíður um ástøðilig evnir |
| Longd (tal av blokkum) | Umleið 20 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 | |
| Longd (tal av blokkum) | Umleið 10 blokkar |

Aerobiskt arbeiði: februar – mars 2021

| | |
|-------------------------|---|
| Innihald og førleikamál | Svímja 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 | |
| Longd (tal av blokkum) | Umleið 10 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 | |
| Longd (tal av blokkum) | Umleið 12 blokkar |