

RÓGVING

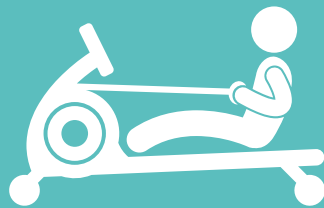
LÆRARAÐGÆÐING TIL SKÚLALEIKIR

5. FLOKKUR

HEY!

HEPP!

BEI!



RÓGVING

INNIHALD

Hvat eru Skúlaleikir?	4
Skúlaleikir plakatin	5
Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu	6
Ítróttur fyri øll	7
Ítróttatímin	8
Rógving	10

Læraravegleiðing til skúlaleikir
5. flokkur

Útgáva 2, august 2023

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá
Róðrarsamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Sniðgáva og uppseting
VIRKA

Grafikkur
VIRKA og Fit First 10

Myndir
Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang

RÓGVING

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

5. FLOKKUR



SKÚLALEIKIR

HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

Skúlaleikir eru felagsskapur og rørslugleði fyri øll har lagt verður upp til rørsur sum geva næmingunum førleikar og árræði til at royna seg í eini ítróttagrein.



SAMFELAG

Spæl



SKÚLALEIKIR

Skipað spæl



ÍTRÓTTUR

Venjing



Skúlaleikir taka støði í rørsrum, sum børnini brúka í gerandisdegnum og knýta hættir og venjingar úr ítróttinum uppí. Soleiðis fáa børnini eina sunna ítróttaliga uppliving.

Grundtankin er, at flokkurin er felagsskapurin. Tí verður skipað fyri undanstevnum, har øll sleppa at royna seg sum ein flokkur við egnum floksrópi (HEPP), og har hvør flokkur hevur eina Skúlaleikir plakát, har tey saman savna merki fyri ymisk rørsrúgvni at seta á.

Læraravegleiðingin

Í hesari læraravegleiðingi eru uppskot til, hvussu tú sum lærari kanst skipa ítróttatímar. Í hvørjum ítrótti eru 4 tímar settir upp eftir sama bygnaði sum snýr seg um upphiting, venjing og spæl. Tilfarið er sett soleiðis upp, at ávísir litir, tøl og merki altíð vísa í hvørjum ítrótti og hvar í tímanum tit eru.

Tilfarið vísir ofta á ávísar vøllir og tal av børnum á liðum. Tað er sjálvsagt ymiskt, hvørji amboð og høgri ymsu skúlarnir hava og hvussu stórir flokkarnir eru, og neyðugt kann vera at tillaga. Spølini og venjingarnar eru ætlað at bera til allastaðni.

Undirvísingin í ítróttagreinum er hugsað sum breið og fevrandi, har børnini koma víða um ítróttin og menna førleikar í greinunum og í ítrótti sum heild. Lærarin eigur at hugsa, at ítróttatímar og undanstevnur eru atskild.

Nærri kunning um undanstevnu verður at finna á www.skulaleikir.fo.

Hvørji eru tíni hugskot?

Hetta er ein vegleiðing við uppskotum. Um tit sjálvi eiga enn betri uppskot, eru tit sjálvsagt vælkomín at brúka tykkara egnu. Tað hevði verið stuttligt, um tit vilja deila góð hugskot við onnur, sum eisini eru virkin við Skúlaleikum. Til dømis við at skriva eina lýsing ella taka ein stuttan film og senda til skulaleikir@isf.fo.



FYRI SKÚLALEIKIR ER GALDANDI

- Tað skal vera stuttligt.
- Tað skulu vera avbjóðingar til allar næmingar.
- Allir næmingar sleppa at tuska og sveitta.
- Venjingin skal hóska til støðið hjá næminginum.

SKÚLALEIKIR PLAKATIN

Ein týðandi partur av Skúla-leikum er, at børnini gerast varug við rørslu og teir ágóðar og møguleikar, rørsla hevur í gerandisdegnum fyri gleði, trivnað og heilsu. Til hetta endamálið verður ein plakat útvegað hvørjum flokki við evnum, sum børnini og ítróttalærarin í felag kunnu seta klistri-merkir á og fylgja við.



Ítróttatímarnir

Fyri hvønn ítróttatíma flokkurin hevur í Skúla-leikum, fáa tey eitt klistri-merki.



Trivnaður og samanhald

Hvørja ferð flokkurin hevur gjørt okkurt, har tey duga at seta orð á, hvussu tey hava gjørt A, B ella C, fáa tey eitt ABC-klistri-merki. Flokkurin kann savna ABC klistri-merki bæði í ítróttartímanum og undir ymiskum rørsluevnum. So her kann flokkurin savna nógv. Endamálið er at skapa tilvit og styrkja felagsskapin.



ENDAMÁL

Endamálið við plakatini er at skapa tilvit og kensluna av, at tey gera okkurt saman sum flokkur. Tankin er ikki, at skúlin skal skipa nýggj tiltøk, men heldur at næmingarnir seta orð á tey rørsluevni, sum teir gera allatíðina í gerandisdegnum. Lat endiliga flokkurin savna so nógv klistri-merki, sum tey orka. Um tey savna nógv ella fá, fáa tey tó stig.

Hoppa & Renn

Skúla-leikir bjóða eisini øllum lærarum vikuligan teldupost við uppskoti til rørluskáar á 5 minuttir, sum lærarar kunnu brúka í skúlastovuni. Vit kalla hetta Hoppa og renn. Les meira og melda til á skulaleikir.fo/hoppa-renn

Rørsluevni

Flokkurin kann eisini savna sær klistri-merki innan fimm ymisk rørsluevni, ið eru uttanfyri ítróttartíman. Rørsluevni eru ymisk rørlustøð: skúlagarðurin, skúlastovan, bygd/býur, fjøran og hagin. Tá allur flokkurin hevur verið virkin á/i einum av rørsluevnum, hava tey uppiborðið eitt klistri-merki.



Skúlagarðurin

Flokkurin kann antin brúka skúlagarðin, sum hann er, ella møguliga gera eyka burturúr og tillaga skúlagarðin, soleiðis at hann er enn stuttligari at røra seg í og vera saman.

Skúlastovan

Skúlastovan er eisini eitt rørlustað, hóast vit ofta sita still og hugbundin í stovuni. Tað er tó bara hugflogið, sum setur mark fyri rørlumøguleikum millum, undir og yvir stólar og borð. Lærarar kunnu brúka Hoppa & Renn í skúlastovuni. Les meira og melda til á skulaleikir.fo/hoppa-renn

Bygdir og býur

Allar bygdir og býur eru á tremur við góðum rørlu-plássum. Flokkurin kann í felag fara út um skúlan og leita eftir góðum krókum og túnum at spæla blikka, krógva og blunda, klintra, plúmna á súkklu og alt møguligt annað.

Fjøran

Spæl í fjøruni er helst líka gamalt sum búsetur í Føroyum. Ein kann fanga krabbar, leypa millum grót, stikla og kasta steinar á sjógv, rógva á flaka og byggja slott á sandinum.

Hagin

Tað at ganga niðan í hagan er ein rørluavbjóðing í sjálvum sær. Í haganum eru eisini eitt ótal av spæli-plássum at stuttleika sær í.

Tá ið Skúla-leikir eru lidnir, hava børnini vónandi savnað fleiri av klistri-merkjunum á plakatini. Tað er upplagt, at lærarin javnan tekur samanum við børnunum, hvørji av evnunum børnini hava fingist við.

RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

ABC fyri sálarliga heilsu leggur dent á trýggjar boðskapur, sum hava góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapurin eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapurin eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapurin í Skúlaleikum er í størri mun at skapa tilvit millum bæði næmingar og lærarar um, hvat hevur góða ávirkan á trivnaðin og kann vera við til at skapa rørslugleði millum næmingar.

Við ABC-boðskapunum sum parti av Skúlaleikum kunnu vit varpa ljós á, hvussu næmingar í størri mun kunnu síggja meining og hugbinda seg í virkseminum í ítróttatímunum, gerast meira virknir innan tey fimm rørsluevnini, styrkja felagsskapin og soleiðis økja um gleðina fyri at røra seg og trivnaðin hjá næmingunum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundnir, soleiðis sum greitt er frá niðanfyri, fáa teir klistrimerki til plakatina. Alt eftir hvussu lærari og flokkur seta orð á, hvussu tey hava verið virkin í einum ítróttartíma/rørsluevni, ber til at fáa eitt ABC klisturmerki ella øll trý ísenn.



LÆR MEIRA

Á heimasíðuni www.skulaleikir.fo sæst ein filmur um ABC fyri sálarliga heilsu. Tá flokkurin hevur sæð hendan, hevur hann avgjørt eisini uppiborið klistrimerki.



Ver virkin

Boðskapurin ver virkin snýr seg um at vera virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tess fleiri ymiskar mátar vit eru virkin, tess betri er tað fyri sálarligu heilsuna. Í Skúlaleikum ber til at gera næmingar tilvitaðar um, hvussu teir í einstøku ítróttageinin eru virknir bæði kropsliga, sálarliga og sosialt.



Ver saman

Boðskapurin ver saman snýr seg um felagsskap – at hava kensluna av hoyra til og vera partur av einum felagsskapi. Næmingar kunnu býttast upp í lið, men tað hevur týðning, at bæði næmingar og lærarar eru tilvitaðir um, at teir kunnu vera við til, at allir næmingar kenna seg hoyra til felagsskapin, og ikki bert vera á einum liði.



Ver hugbundin

Boðskapurin ver hugbundin snýr seg um at binda seg til okkurt við fullum huga – at gera okkurt, ið gevur meining fyri tann einstaka. Hesin boðskapurin er umráðandi í mun til at skapa rørslugleði. At vera hugbundin snýr seg m.a. um at hjálpa øðrum, læra okkurt nýtt, seta sær eitt mál og royna nýggjar avbjóðingar (eisini tær smáu). Næmingar kunnu gerast tilvitaðir um, hvønn týðning tað hevur at hjálpa hvørjum øðrum, finna meining í ítróttarvirkseminum, at mennast og læra okkurt nýtt. Næmingarnir kunnu eisini seta sær eitt mál í felag, ið stremba verður eftir, og har tað er rúm fyri at gera feilir í hesi gongdini.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv

Sum útgangsstøði kunnu øll, eisini tey, ið bera brek, luttaka í flestøllum ítróttum.

Tað ræður um at javnstillja iðkarar, soleiðis at tey, ið vegna brek, skaða ella annað, hava skerdan førleika, eru á sama støði, sum tey, ið ikki bera brek. Vit javseta leikvøllin.

Eisini kunnu venjingarnar tillagast soleiðis, at eisini næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv kunnu luttaka.

Lærarar eru vælkomin at venda sær til Parasport Føroyar við ítøkiligum spurningum. Skriva til parasport@parasport.fo.

Í tíma 5 í undirvingartilfarinum til rógving eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu roynd seg uttan sjón og uttan at tosa saman. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar um týðningin av eygnasambandið, tá mann ikki hevur mál, og týðninginum av munnligum samskipti, tá mann ikki hevur sjón

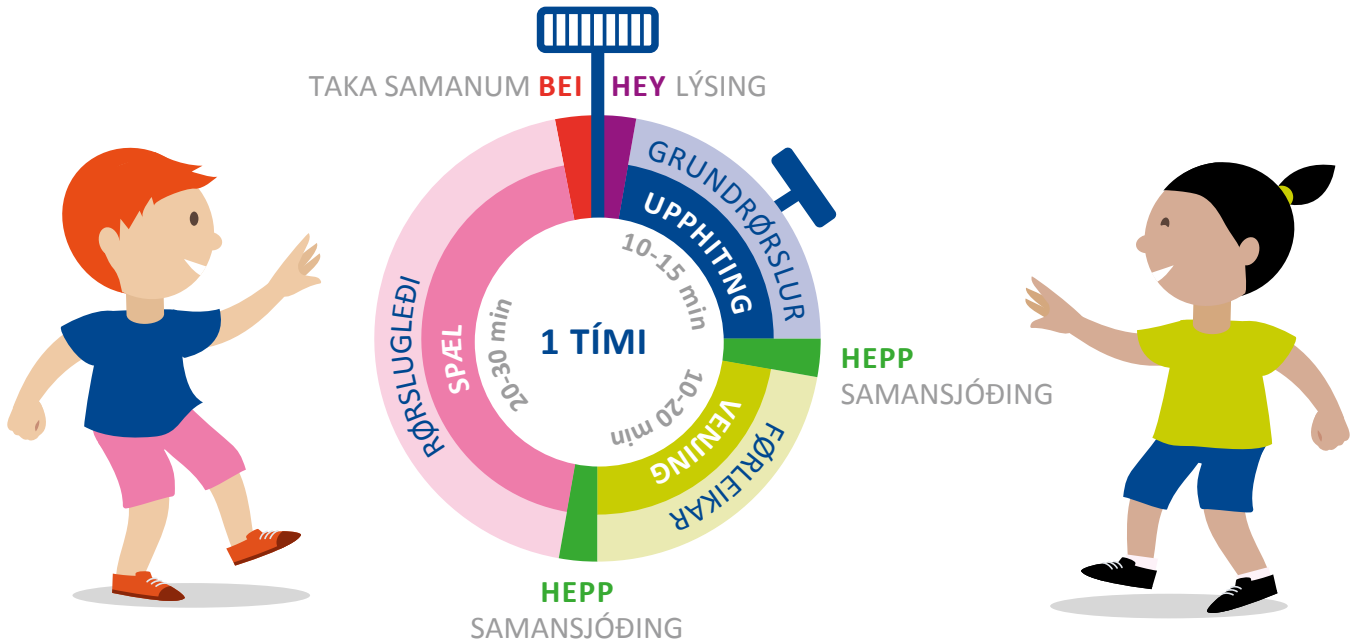


ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Undir hvørjari ítróttagein verður víst til tillagingar og dømi um parasport í ljósabláu boksunum.

ÍTRÓTTATÍMIN

Hvør tími í Skúlaleikum er bygður upp eftir sama sniði, soleiðis at børn og lærarar kenna gongdina aftur.



Frágreiðing

HEY er byrjanin á tímanum, har lærarin savnar børnini áðrenn tíman og ger øllum greitt, hvat tímin snýr seg um. Øll siga hey við hvønn annan, læraran og møguliga ítróttavenjaran, sum er við.

Endamálið er bæði at geva børnunum ein karm fyri tíman, loyva tilvitaðari læring og at loyva teimum at koma í rætta sinnalag til rørslugleði við nærveru, ídni og stuttleika.

HEY er eitt gott høvi at vita, hvat børnini vita um ítróttin, hvat tey hava lært í øðrum tímum um heilsu og síggja og hoyra, hvussu teirra HEPP er.

HEPP er møguleikin hjá børnunum at verða sjóða saman og rópa, syngja ella framføra sítt felags hepp.

Børnini gera sjálv eitt hepp, sum umboðar tey og flokk teirra. HEPP kunnu gerast eina ferð ella fleiri ferðir í hvørjum ítróttatíma, og eisini í skúlagarðinum og aðrastaðni børnini hava hug.

BEI er endin á tímanum, har lærarin saman við børnunum kann taka samanum, spyrja hvussu tímin hevur verið, forvitnast um hvat børnini hava lært og geva klistrimerki fyri ymsu evnini.

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartaslátturin niður, hugsavna seg og siga farvæl við hvønn annan. Tað riggar heilt síkkurt væl við einum síðsta HEPP.

UPPHITING fevnir um grundrørslur og eru oftast spøl, sum børnini kenna og leika seg heit í kroppi og sinni. Hóast upphitingin gott kann vera knýtt at evninum fyri tíman, kann hon eisini gott vera eitt spæl heilt fyri seg. Upphitingin tekur umleið 10 min. og intensiteturin kann vera miðal til høgur.

VENJING fevnir um at menna førleikar hjá børnunum. Tað kunnu verða bæði øvilsir og spøl, har tey skulu hugsavna seg og ómaka sær í rørslum og endurtøkum fyri at gerast dugnaligari. Venjingin tekur umleið 20 min og intensiteturin kann verða lágur til miðal.

SPÆL fevnir um, at børnini stuttleika sær, røra seg nógv og gloyma seg burtur í lýtuni. Spølini eru framhald av evninum í venjingini og eru lagað til børnini og flokkin soleiðis, at tey verða bjóðað av við rørslum og reglum, tey megna, men eisini skulu kýta seg fyri at klára. Spælið tekur umleið 20 min og intensiteturin skal gjarna vera høgur.



RÓGVING



Rógving hevur altíð verið ein partur av Føroyum og føroyingum. Sum flutningstól millum oyggjarnar við fólki, djórum, mati og øðrum vørum. Hvør bygd hevði fleiri bátar og ofta ein bát til ávís endamál t.d. ein prestabát, grindabát o.s.fr. Sum tíðin broyttist, komu motorar í bátarnar, og tað at rógva gjørdist eitt frítíðarítriv og seinni ein ítróttur.

Í dag er kappróður tjóðarítróttur í Føroyum, og føroyingar kappast eisini á altjóða støði innan rógving, bæði á vatni og í rógv-maskinuni.

Her eru uppskot til 5 ítróttatímar fyri 5. flokkar í inniróðri.

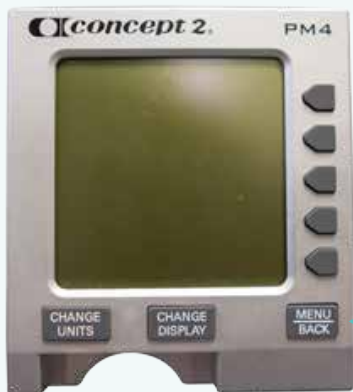
Um rógving við tillagingum

Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum til rógving eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu roynda seg uttan sjón og uttan at tosa saman. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar um týðningin av eygnasambandið, tá mann ikki hevur mál, og týðninginum av munnligum samskipti, tá mann ikki hevur sjón.

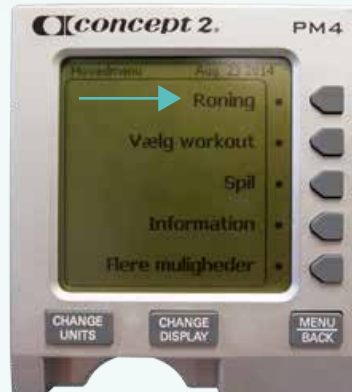
Málið við at geva tykkum uppskot til tillagingar er fyrst og fremst at skapa tilvit og vísa, at ítróttur kann vera fyri øll, og at venjingarnar enn tá kunnu gerast enn stuttligar, tá vit mugu samstarva um at hjálpa einum, sum t.d. hevur bind fyri eyguni.

	1. TÍMI STAFETT	2. TÍMI GÓÐA TAKIÐ	3. TÍMI SAMSTARV	4. TÍMI SKIFTI	5. TÍMI TILLAGINGAR
HEY! 15 MIN UPPHITING	Grundupphiting Trøllapikk	Grundupphiting Síggi rógvimaskinuna	Grundupphiting Bein kós	Grundupphiting	Grundupphiting
HEPP! 15 MIN VENJING	Flyt ein vin	3 motorar	Búkvínir Sita á bóltinum	Skifti	Flyt ein vin
HEPP! 30 MIN SPÆL	Tríggjar stafettir	Rógva á mál	Hopp í hula Trillubørurkapping	1.000 m stafett	Rógva í blindum
BEI!					

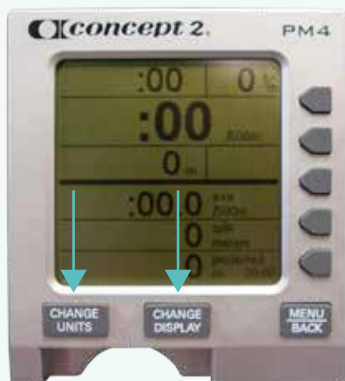
VEGLEIÐING TIL TELDUNA



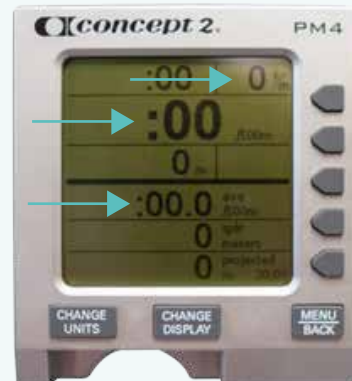
1. Tendra telduna.



2. Vel rógving.



3. Vel **Change Display** inntil skermurinn sær út sum omanfyri.
Vel **Change Unit** fyri at broyta eindir til tíð/500m, Watt og kCal.



4. Tempo (tak pr. minutt) .
Gongd (500m tíð, W. kCal) .
Miðal gongd.

1. TÍMI



Stafett

Í fyrsta tíma er ynski at geva næmingunum kunnleika um stafett. Flest øll kunnu og duga at renna, og tí er tað hetta vit gera í fyrsta tíma, so næmingurin kann nýta orkuna uppá at læra seg at arbeiða í bólkum, býta arbeiðsuppgávur og at samskifta um bestu loysnina.

Tað er upplagt at tosa við børnini um endamálið við stafettini, og hvørjir hættir eru at gera stafettir, soleiðis at tey skilja ítróttarlíga sjónarmiðið í eini stafett.

Amboð og útgerð

- Keylur.
- Mátiband.
- Lutir at geva í stafettini.

Eyka amboð

- Munnbind, sum tit geva teimum at koyra fyri eyguni.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar upp á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellumann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørslur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Trøllapikk

Ein ella tveir næmingar eru fangarar í 2 min. Síðani skifta fangarar.

- Tá ið ein næmingur verður fangaður, skal hann standa í gleivstøðu.
- Fyri at koma við í spælið aftur, skal ein annar næmingur stilla seg hjá fangaða og saman gera tey 10 endurtøkur av eini venjing s.s. sprellumann, skísveiggj, armboyggingar e.l.
- Lærarin velur leyslatingarvenjingina, og hon kann passandi skifta, tá ið fangarin verður skiftur.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



HEPPI!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!

15 MIN · VENJING

Flyt ein vin

Fýra næmingar skulu flyta tann fimta næmingin 30 m (2x15m) við at lyfta hvør sítt bein ella arm. Tá ið ein næmingur er fluttur aftur og fram á 15 m bananum, skal næsti næmingurin flytast. Allir fimm skulu flytast/berast ígjøgnum.

Næmingarnir læra at arbeiða saman, býta uppgávarnar í eini stafett og at samskifta um at loysa uppgávuna sum ein eind.





30 MIN · SPÆL

Tríggjar stafettir

Endamálið er at kanna, hvussu leingi næmingurin orkar at arbeiða við høgum intensiteti. Málið er at finna eina arbeiðslongd, har næmingurin kann halda høgan intensitet og samstundis evna at endurtaka arbeiðið við eini hvíld, sum er umleið fýra ferðir arbeiðslongdina.

Ein breyt á umleið 15 m verður sett upp. Næmingarnir skulu ígjøgnum 3 stafettir við ymsum longdum og endurtøkum. Longdin á breytini er ikki altavgerandi, men at longdin á túrunum økist fyri hvørja stafett. Samlaða longdin á hvørji stafett skal vera tann sama. Hvør bólkur fær ein lut at geva víðari í skiftinum. Tit brúka somu bólkar sum í spælinum Flyt ein vin. Ein keyla verður sett upp, har sum skiftini fara fram.

Næmingarnir skulu skiftast at telja túrar hjá tí, sum rennur, so hesin ikki skal hugsa um tað, men einans um at renna alt, hann er mentur. Næmingarnir skulu samskifta um, hvussu nógvir túrar eru lagdir afturum, hvussu nógvir eru eftir, og nær skiftast skal.

Hvør túrur er aftur og fram á 15 m bananum (30 m). Næmingarnir skulu renna fleiri túrar, alt eftir hvussu langur samlaði teinurin er.

Í øllum stafettunum rennur hvør næmingur tilsamans 180 m. Munurin liggur í, hvussu nógv verður runnið í senn.

Stafet 1:

Renn 1 ferð aftur og fram og skift (30 m). Hvør næmingur rennur 6 ferðir.

Stafet 2:

Renn 3 ferðir aftur og fram og skift (90 m). Hvør næmingur rennur 2 ferðir.

Stafet 3:

Renn 6 ferðir aftur og fram og skift (180 m). Hvør næmingur rennur 1 ferð.



Stafet: Tíð:

1 _____

2 _____

3 _____

AT HUGSA UM

- Hvør stafett var skjótast at renna hjá øllum bólkinum?
- Hví man so vera?
- Á hvønn hátt er skilabest at brúka kreftirnar, alt eftir longdini á túrunum?
- Hvat annað hevur ávirkan á samlaðu tíðina (skiftini, telja skeivt)?



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Fleiri av spølunum eru vælegnaði at tillaga. Til ber at brúka ein arm, uttan beintak, ella við einum beini. Eisini kann verða stuttligt at "blinda" ein av íðkarunum, ella at "doyva" ein við oyraproppum ella tónleiki, soleiðis at samskiftið verður avbjóðað.



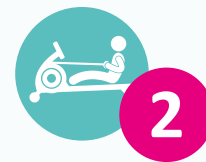
BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klístrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!

2. TÍMI



Góða takið

Endmálið við tímanum er at læra næmingarnar at brúka rógvimaskinuna og gerast

trygg við hana ígjøgnum spæl. Næmingarnir skulu føla, hvussu samansetingin av teimum ymsu vøddabólkunum ávirkar teirra megj og merkja á eignum kroppi, hvussu leingi teir klára at arbeiða við høgum intensiteti.

Myndir av skermimum og filmsbrot kunnu vísast fyri børnunum, so tey vita hvørjum tey skulu hyggja eftir, og hvussu tey skulu bera seg at í rógvimaskinuni.

Amboð og útgerð

- Rógvimaskinur, helst ein til hvørjar fimm næmingar.
- Filmsbrot við tí góða takinum, sum sæst í QR-merkinum.
- Blýant og pappír at skriva tíðirnar við.



HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellumann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørlur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Síggj og roynd rógvimaskinuna

Allir næmingar sleppa at sita/spæla við rógvimaskinuna eina løtu fyri at venja seg við hana. Lærarin vísir, hvussu skermurin riggar, og næmingarnir læra seg at lesa tíðina, metrar o.s.fr. Fáa tey at rógva eitt sindur, so pulsurn kemur nakað upp, uttan at tey gerast ov troytt.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



15 MIN · VENJING

3 motorar

Næmingarnir læra, hvussu samlaða takið í rógvingini kann býttast upp í tríggar partar, har hvør partur verður lýstur sum ein motorur. Fyrsti motorur eru beinini, ið skjóta sletuna í rógvimaskinuni aftur, annar motorur er kroppurin, ið hálar hondtakið aftur, og triði motorur eru armarnir, ið hála hondtakið síðsta partin heilt aftur.

- 60% av máttinum kemur frá beinunum.
- 20% frá kroppinum.
- 20% frá ørmunum.



Hvør næmingur skal nú roynd at rógva, sum lýst er fylgjandi, og mátturin verður avlísan aftan á hvørja roynd og skrivaður á ein pappírslepa.

Roynd 1:

50 m einans við motori 1 (bein).

Roynd 2:

50 m við motori 1 og 2 (bein og kroppur).

Roynd 3:

50 m við motori 1, 2 og 3 (bein, kroppur og armar).



Máttur: _____ W

Máttur: _____ W

Máttur: _____ W

AT HUGSA UM

Næmingarnir samanbera tær tríggar royndirnar og hugleiða

- Hvør samanseting av motorum gav størstan mátt?
- Hví man tað vera?
- Hvør er sterkasti motorur?
- Hvør motorur man hava størst úthaldni?

HEPP!

Øll hava uppiborðið
eitt hepp



30 MIN · SPÆL

Rógva á mál

Börnini royna seg at rógva á mál í ymsum longdum og gera sær royndir við, hvussu arbeiðstíð og intensitetur spæla saman. Bæði tíð og máttur verða skrivað niður og kunnu síðani samanberast.

- Tað eru 5 á hvørjum liði.
- Hvør næmingur rør fyrst 100 m so skjótt til ber og skrivar tíð og mátt niður.
- Ein rør, meðan hini hvíla ella gera seg klár.
- Tey halda stuttan steðg.
- Síðani rør hvør næmingur 200 m so skjótt til ber og skrivar tíð og mátt niður.

Er tíð eftir, kunnu tey gott royna fleiri ferðir og vita, hvat hendir við mátti og møði, tá ið tey endurtaka.

AT HUGSA UM

Tikið verður samanum, og børnini samanbera royndirnar

- Var munur á miðalmátti í 100 og 200 m?
- Hvussu leingi bar til at halda høgjan intensitet?
- Hví man munur vera á?
- Svárið verður brúkt í fjórða tíma í sambandi við at leggja ætlan fyri skift í rógvimaskinuni.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

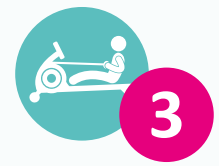
Tað kann vera ein stuttlig og øðrvísi avbjóðing, um næmingarnir einans hava ein hálvan, hálvan annan ella hálvan triðja motor. Tað er, um tað tildømis einans er vi einum armi ella beini. Tað kann vera armur og bein á somu ella mótsattu síðu.



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?
Hvørji klistrimerki
fingu vit?
Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Skifti og samstarv

Í tímanum eru fleiri stafettir har skifti, samstarv og samskifti hava stóran týdning fyri besta úrslitið. Gjøgnum spæl skal næmingurin læra at samskifta um bestu loysnina og brúka hana til at koma á mál. Næmingurin skal læra at vegleiða hini í bólkinum við at telja **3-2-1-skifti** fyri at fáa effektivasta skiftið. Endamálið er, at næmingurin sær virðið í einum góðum skifti, og hvønn týdning tað hevur fyri samlaðu uppgávuloysnina.

Í byrjanini kann tosast við børnini um, hvussu tey duga at býta uppgávur millum sín, hvønn týdning samskifti hevur, og hvussu tey fáa snildasta skifti.

Amboð og útgerð

- Vestar.
- Lutir at geva í stafettini.
- Bóltar (2 til hvønn bólík).
- Hularingar (2 til hvønn bólík).
- Keylur.
- Stoppur.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?
Hví er hetta spennandi?
Dagsins fyrsta HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar upp á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellimann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørslur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Bein kós

Ein bani á umleið 10 til 15 m verður gjørdur við keylum ella líknandi, og eitt stað verður merkt av, har skiftini fara fram. Hvør bólík fær ein vest og tann fyrsti setir seg á hann.

- Næmingurin skal hála seg fram eftir gólvinum við beinunum yvir til keyluna uttan at brúka armarnar.
- Á heimferðini skal hann "skumpa" seg aftureftir við beinunum uttan at brúka armarnar. Næmingurin vendir rygg til restina av bólkinum allan túrin og má tí vegleiðast, um hann fer av kós, og hussu langt er eftir á mál.

Skiftið fer fram, tá ið næmingurin er komin heilt yvir um eitt ávíst stað, og næsti næmingur setur seg á vestin. Stafettin er liðug, tá ið allir næmingar hava verið í gjøgnum.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



15 MIN · VENJING

Í bólkunum við 5 næmingum (ella tí sum ber til) royna næmingarnir ymsar stafettir, ið krevja samskifti og samstarv. Stafettirnar verða endurtiknar eina ferð, soleiðis at móguleiki er hjá næmingunum at tosa saman um, hvat kann broytast fyri at betra um skiftini.

Lærarin kann til dømis vegleiða lítið fyrstu ferð og um neyðugt spyrja nærri aðru ferð, hvussu tey telja 3-2-1-skift, hava eina skiftisætlan og líknandi.

Tíðirnar fyri hvørja stafet verða skrásettar. Tað kann eisini verða ein uppgáva, næmingarnir sjálvir hava ábyrgd fyri.

Búkvínir

Í felag skal hvør bólkur gera 100 búkvenjingar við beinunum á gólvinum. Tað vil siga 2x10 hvør, um tey eru 5.

- Tveir næmingar halda hvør sínum fót, og tann triði ger 10 búkvenjingar.
- Síðani skal ein nýggjur næmingur gera búkvenjingar.
- Venjingarnar skulu gerast á einum merktum øki á gólvinum t.d. við keylum, so næmingarnir vita, hvar skiftið fer fram.
- Tá ið øll 5 hava gjørt 20 hvør (2 x 10), er stafettin liðug.



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

Sita á bóltinum

Tveir bóltar liggja lið um lið á gólvinum. Tveir næmingar halda hvør sínum bólti, so hann ikki rullar. Ein næmingur situr á hvørjum bólti, og ein stendur klárur at seta seg á ein tøkkan bólt. Lærarin rópar skift ella nú, og so byta næmingarnir um síðuvegis, so ein bóltur verður tøkur til tann næmingin, sum stendur og bíðar. Teir næmingar, sum halda bóltunum, skifta, soleiðis at ein av teimum er klárur at seta seg á ein tóman bólt, tá ið lærarin aftur rópar.



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

AT HUGSA UM

- Megna tit eitt gott skifti?
- Hvat merkir eitt gott skifti?
- Hvøn týdning hevur samskifti?

30 MIN · SPÆL



Somu bólkar halda á og gera tvær stafettir afturat við enn meira rørslu, sum eisini snúgva seg um samstarv og samskipti.

Stafettirnar verða endurtiknar einaferð, soleiðis at móguleiki er hjá næmingunum at tosa saman um, hvat kann broytast fyri at betra um skiftini. Tað er framvegis ein móguleiki, at næmingarnir sjálvir skráseta tíðirnar.

Hopp í hula

Bólkurin skal saman fáa ein næming, rennaran, frá einari keylu/striku til eina aðra. Lærarin ger av hvussu langt.

- Hvør bólkur fær tveir hularingar, sum rennarin kann standa í.
- Øll í bólkinum hjálpast við at flyta tann ringin, sum rennarin ikki er í, fram um rennaran, so hann kann flyta seg frameftir í tóma ringin.
- Tá ið rennarin er komin til endan á bananum, skal ein nýggjur næmingur vera rennari. Stafettin er liðug, tá ið øll hava verið rennarar.

HEPP!

Heppini skapa
rørslugleði



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

Trillubørukapping

Á einari breyt gjørd við keylum, verður koyrt ímillum við trillibøruni. Ein næmingur stendur við annan endan á breytini, meðan restin av bólkinum stendur við hin.

- Ein í bólkinum leggur seg niður, og tvey onnur taka í hvør sítt bein og ganga trillibøru, tá ið lærarin sigur til.
- Komin til hin endan skal tann næmingurin, ið stóð har áðrenn, vera trillibøra, og ein av næmingunum, ið helt beininum, stendur og bíðar.
- Soleiðis heldur bólkurin fram, til øll hava verið trillibøra. Um tað er ólíkatal í bólkinum, enda tey ikki sama stað, sum tey byrjaðu.



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

AT HUGSA UM

- Var munur á tíðunum fyrstu og aðru ferð?
- Hví man so vera?
- Hvønn týdning hava gott uppgávubýti og samskipti?

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

4. TÍMI



Skifti og samstarv í inniróðri

Í fjórða tíma er aftur möguleiki at hjá næmingunum at royna rógvimaskinurnar. Børnini verða býtt í passandi smáar bólkar, eftir hvussu stórir flokkurin er, og hvussu nógvar maskinur eru tøk. Tað er gott, um hvør næmingur sleppur mest gjørligt fram at rógvimaskinuni, og bólkarir eru á umleið 5 í hvørjum bólki.

Endamálið er at fáa góða takið, sum næmingarnir vandu í øðrum tíma, og samstarvsfærleikarnar, sum næmingarnir vandu í triðja tíma. Fáa tey at hugsa um, hvussu langa tíð skiftini taka, og hvussu tey við góðum samskifti og uppgávubýti fáa tað besta burturúr.

Amboð og útgerð

- Rógvimaskinur, helst eina til hvønn bólki upp á fimm.
- Filmbrot við tí góða skiftinum, sum sæst við QR-merkinum.



HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar upp á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellumann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørlur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



20 MIN · VENJING

Næmingarnar þva seg bæði at rógva og skifta. Tað hevur týdning, at næmingarnir minnst góða takið, teir vandu í øðrum tíma, og hvussu teir brúka allar triggjar motorar (bein, kropp og armar) til rógvitakið.

Skiftið á rógv-maskinuni

Næmingarnir rógva róliga og læra seg at skifta. Teir rógva í umleið 30 s, og so telja tey 3-2-1-skift, og nýggjur rógvari setir seg á maskinuna. Teir rógva á hendan hátt í umleið 10-15 min og endurskoða uppgávubýtið o.a.

Umráðandi er, at teir hava eina greiða mannagongd í skiftinum, so færri misskiljingar eru, og øll kenna sína arbeiðsuppgávu.

Raðfylgja

Ein góður máti at skipa seg, er at næmingarnir skiftandi býta seg í 5 støður.

1. Tann, ið rør.
2. Tann, ið rør næst og stendur klárur.
3. Tann, ið heldur setrinum í skiftinum.
4. Tann, ið heldur øðrum fótspenninum.
5. Tann, ið heldur hinum fótspenninum.



Næsti rógvari

Tann, ið stendur klárur at rógva, kann telja niður til skiftið, so øll á liðnum vita, nær skiftið er.



Føturnir

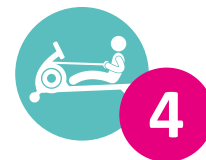
Føturnir skulu skjótt í spennini. Tað er lættast, um næmingurin er berføttur, og tvey hjálpa at loysa og spenna fótbondini í skiftinum.

Hondtakið

Tað er týdningarmikið, at hondtakið er í rørslu, tí annars steðgar maskinan. Tann, ið skiftir, roynir at lofta takinum hjá tí, ið rør, og heldur rútmuni, meðan skiftið fer fram.

Av og á setrið

Umframt at fanga hondtakið er tað avgerandi at raka á setrið, tá ið skift verður. Tá er gott, um ein loftar og heldur setrinum.



HEPP!

Kanska er tað týðningarmiklasta at øll á liðnum, sum ikki rógva heppa?



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Tað kann gerast avbjóðandi at fáa skiftið at rigga væl, um ein av sansunum sjón ella hoyrnd verða skerd. Tá nøyðast næmingarnir at samskifta á aðrar háttir, t.d. við at nerta á herðar ella veittra. Latið næmingarnar sjálvi finna loysnirnar.

30 MIN · SPÆL

Næmingarnar royna seg nú við at rógva skjótast gjørligt í bólkum. Tað eigur at vera næmingunum greitt, at tað ikki einans er ein spurningur um orku og mátt, men í stóran mun ein spurningur um samstarv, nærveru og felagsskap.

1.000 m stafett

Hvør bólkur rør 1.000 m so skjótt sum gjørligt og býta rógvingina javnt millum allar luttakarar. Tey gera sjálv av, hvussu langt tey rógva fyri hvørja ferð tey rógva, bara øll rógva líka langt tilsamans.

Við stóði í øðrum tíma vita tey nøkulunda, hvussu leingi tey orka at arbeiða við høgum intensiteti. Við hesum í tanka kunnu tey velja hvussu tey býta teir 1000 m upp í partar.

AT HUGSA UM

- Hvussu langa tíð taka skiftini?
- Hvussu langt skal hvør rógva?
- Hvussu ofta loysir tað seg at skifta?
- Hvønn týðning hevur samskifti og ætlan?
- Við øllum hesum í tanka, hvat er so snildasti máttin at skipa eitt lið til eina 1000 m stafett?

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?
Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

5. TÍMI



Um rógving við tillagingum

Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum til rógving eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu royna seg uttan sjón og uttan at tosa saman. Eisini kunnu tey royna seg uttan annan armin ella annað beinið. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar um týdningin av eygnasambandið, tá mann ikki hevur mál, og týdninginum av munnligum samskipti, tá mann ikki hevur sjón.

Amboð og útgerð

- Vestar
- Munnbind at koyra fyri eygni

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Spyr hví tað er spennandi at royna seg uttan t.d. bein, sjón ella mál.

Dagsins fyrst HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Trøllapikk - trý og trý saman, har tann í miðjuni hevur bind fyri eygni (um tey ikki eru so nógv, kunnu tey vera tvey og tvey saman, har ein hevur bind fyri eygni)

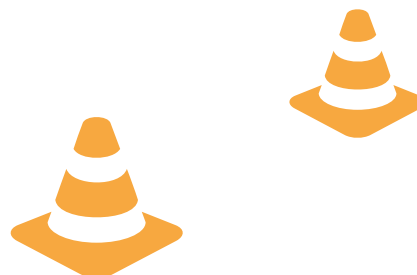
Ein ella tveir bólkar eru fangarar í 2 min. Síðani skifta fangarar.

- Tá ið ein bókur verður fangaður, skulu tey skifta, soleiðis at ein nýggjur er í miðjuni og renna víðari.
- Tað er ikki loyvt at fanga ein bólk, har tey skifta
- Lærarin sigur frá, tá tey skulu skifta, hvør bólkur skal fanga.

Trøllapikk - trý og trý saman, har tann í miðjuni skal lakka (um tey ikki eru so nógv, kunnu tey vera tvey og tvey saman, har ein lakkar)

Ein ella tveir bólkar eru fangarar í 2 min. Síðani skifta fangarar.

- Tá ið ein bókur verður fangaður, skulu tey skifta, soleiðis at ein nýggjur er í miðjuni og renna víðari.
- Tað er ikki loyvt at fanga ein bólk, har tey skifta
- Lærarin sigur frá, tá tey skulu skifta, hvør bólkur skal fanga.





15 MIN · VENJING

“Flyt ein vin” uttan ljóð

Hesa venjingina skulu næmingarnir fyrst gera uttan at tosa saman yvirhvøur.

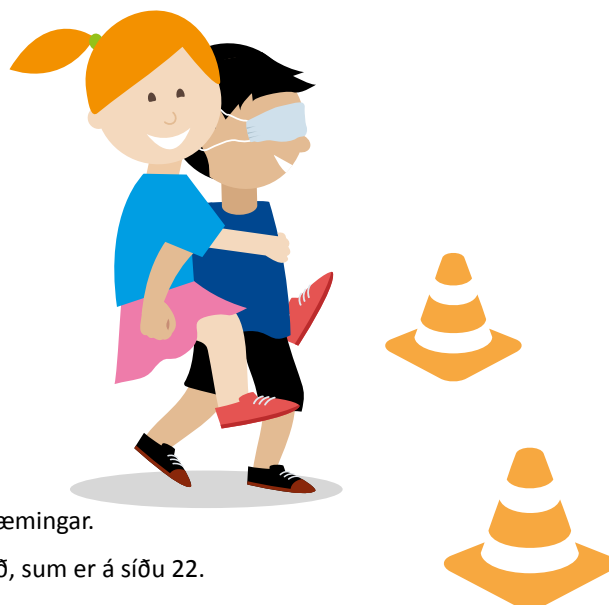
Fýra næmingar skulu flyta tann fimta næmingin 30 m (2x15m) við at lyfta hvør sítt bein ella arm. Tá ið ein næmingur er fluttur aftur og fram á 15 m bananum, skal næsti næmingurin flytast. Allir fimm skulu flytast/berast ígjøgnum. Næmingarnir læra at arbeiða saman, býta uppgávnar í eini stafett og at samskifta um at loysa uppgávuna sum ein eind.

“Flyt ein vin”, har 1-2 í hvørjum bólki hava bind fyri eygni

Spælið “flyt ein vin”, soleiðis sum tað er lýst omanfyri, men hesuferð skulu ein ella fleiri av næmingunum hava bind fyri eyguni og tískil mugu vegleiðast av hinum.

“Flyt ein vin”, har øll bert brúka annan armin

Spælið “flyt ein vin”, soleiðis sum tað er lýst omanfyri, men hesuferð skulu øll hava annan armin afturum bak.



30 MIN · SPÆL

Næmingarnar royna seg nú við at rógva í bólum á umleið 6 næmingar.

Áðrenn tit fara ígongd er gott at gjøgnumganga tað góða skiftið, sum er á síðu 22.

- Fyrsta umfar skulu tey klára seg uttan at tosa saman yvirhvøur.
- Næsta umfar skulu 1-2 hava bind fyri eyguni, og tey mugu tí samstarva og samskifta væl um at hjálpa hesum ígjøgnum ymsu uppgávnar.
- Triðja umfar velja tit 1-2, sum bert kunnu brúka annan armin.
- Fjóðra umfar velja tit 1-2, sum ikki kunnu brúka beinini*, tá tey rógva.

Dentur verður lagdur á samstarv, samskifti, nærveru og felagsskap.

Hvør bólkur rør nú 500-1.000 metrar so skjótt sum gjørligt, og tey býta rógvingina javnt millum allar luttakarar. Tey gera sjálv av, hvussu langt tey rógva fyri hvørja ferð tey rógva, bara øll rógva nøkunlunda líka langt tilsamans. Lærarin avgerð, hvørjar tillagingar skulu setast inn í hesum seinasta umfarinum. (Tit kunnu seta fleiri inn í senn).

Leggið serligan dent á, at tey ikki at koma til skaða í samband við at rógva við tillagingum.

AT HUGSA UM

- Hvør er avbjóðingin, tá mann ikki kann samskifta munnliga?
- Hvønn týðning hefur eygnasambandið, tá mann ikki kann samskifta munnliga?
- Hvønn týðning hefur samskiftið, tá ein ikki hefur sjón?
- Hvør er besti háttur at skipa seg, um ein ella tvey ikki hava sjón?

* Tá mann ikki brúkar beinini, heldur mann beininum strektum og kann bert brúka kroppin og armarnar.

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR