

Verkefni 1: Stökk inn í gjörð (upphitunarverkefni)

Áhöld: Ein gjörð (þvermál 70 sm).

Lýsing: Barnið á að hoppa jafnsætis úr stöðu inn í gjörð sem liggar á gólfínu og strax aftur út úr henni, án þess að snerta hana. Bæði hoppin eiga að vera í sömu átt.

Leiðbeiningar: „Getur þú stokkið samtímis með báða fætur inn í gjörðina og áfram út úr henni án þess að snerta hana“.

Mat: Verkefnið er ekki metið til stiga, þar sem tilgangur þess er að aðlaga barnið að prófaðstæðum.

Verkefni 2: Jafnvægi áfram

Áhöld: Merking á gólfínu (borði eða límband) sem er 2 m að lengd og 10 sm að breidd.

Lýsing: Barnið á að ganga áfram á línu eða striki sem er 2 m að lengd og 10 sm að breidd. Það ræður sjálfst skrefalengdinni. Barnið á ekki að fara út fyrir línumnar. Það fær tvær tilraunir sem báðar verða metnar.

Ábending: Barnið á að vera bersætt.

Leiðbeiningar: „Getur þú gengið eftir línum? Reyndu að setja sæturna þannig á línumuna að þeir fari ekki út fyrir línumuna“.

Mat:
0 stig: engin heppnuð tilraun
1 stig: 1 heppnuð tilraun
2 stig: 2 heppaðar tilraunir

Verkefni 3: Setja punkta á blað

Áhöld: Einn breiður tússpenni, 1 A-4 blað, skeiðklukka, borð, stóll.

Lýsing: Barnið situr við borð. Á 10 sek. á það að setja eins marga punkta á blaðið fyrir framan sig með tússpennanum og það getur. Barnið má dreifa punktunum að vild á blaðið. Leiðbeinandi (kennari) sýnir barninu fyrst hvað það á að gera.

Ábending: Olnbogi á að liggja á borðinu, svo að hreyfingin verði ekki gerð með öllum handleggnum, sem leiðir til hægari hreyfinga. Tilraunin er metin þó barnið fylgji ekki þessum fyriðum.

Leiðbeiningar: „Taktu tússpennann og reyndu að gera eins marga punkta á blaðið eins og þú getur, mundu að reyna að gera þetta hratt. Láttu handlegginn liggja á borðinu. Reyndu að dreifa punktunum svo ég geti talið þá á eftir. Þú mátt setja punkta á blaðið þangað til ég segi stopp. Byrjaðu núna“.

Mat:
0 stig: 26 eða færri punktar
1 stig: 27-37 punktar
2 stig: 38 eða fleiri punktar

Verkefni 7: Leggja tennisbolta í kassa

Áhöld: 3 tennisboltar, 2 litlir kassar, skeiðklukka.

Lýsing: Í kassa sem liggar á gólfuru eru 3 tennisboltar. Í fjögra metra fjarlægð er annar kassi. Barnið á að taka einn bolta í einu og reyna eins fljótt og það getur að hlaupa með hann í hinn kassann þangað til allir boltarnir eru komnir í ófær kassann. Tíminn sem barnið þarf til þess að leysa þetta verkefni er tekinn.

Ábendingar: Ef barn kastar bolta í kassa verður að minna það á að leggja verður boltann í kassann, af því að boltarnir eiga að liggja í kassanum. Verkefninu er lokið þegar allir boltarnir liggja í hinum kassanum, tíminn er tekinn um leið og þriðji boltinn er kominn í kassann.

Leiðbeiningar: „Þú átt að taka einn bolta í einu úr þessum kassa og koma þeim eins fljótt og þú getur í hinn kassann“.

Mat:

- 0 stig: 15 sek. eða lengur
- 1 stig: 14-12 sek.
- 2 stig: 11 sek. eða skemmri tími

Verkefni 8: Jafnvægi aftur á bak

Áhöld: Búin er til lína á gólfíð (borði/límband) sem er 2 m að lengd og 10 sm að breidd. Sömu áhöld og í 2. verkefni .

Lýsing: Barnið á að reyna að halda jafnvæginu aftur á bak á línu eða striki sem er 2 m að lengd og 10 sm að breidd. Barnið ræður skrefastærð sjálft en það má ekki stíga út fyrir merkinguna.

Ábendingar: Barnið á að gera þessa æfingu berfætt.

Leiðbeiningar: „Reyndu að ganga aftur á bak á línumni án þess að ganga út fyrir merkinguna“.

Mat:

- 0 stig: engin heppnuð tilraun
- 1 stig: 1 heppnuð tilraun
- 2 stig: 2 heppnaðar tilraunir

Verkefni 9: Skot á spjald

Áhöld: Spjald sem er 40 sm í þvermál, einn tennisbolti

Lýsing: Barnið á að reyna að hitta spjald sem er fest á vegginn í 170 sm hæð (mælt frá gólfí að efri rönd) úr 3 m fjarlægð. Barnið fær fjórar tilraunir. Tilraun er gild þótt boltinn snerti eingöngu spjaldröndina.

Ábendingar: Spjaldið og veggurinn verða að vera í ólíkum litum, t.d. ljós veggur og dökkt spjald. Leiðbeinandi ætti að standa fyrir aftan barnið á meðan það kastar, frá þessu sjónarhorni á hann auðveldast með að dæma hvort barnið hittir spjaldið eða ekki.

Leiðbeiningar: „Reyndu að hitta spjaldið með boltanum. Þú hendir frá þessu striki“.

Mat:

- 0 stig: engin hitti
- 1 stig: hitti í eitt skipti
- 2 stig: hitti 2-4 sinnum

Verkefni 10: Safna saman eldspýtum

Áhöld: Askja með 40 eldspýtum, skeiðklukka.

Lýsing: Barnið situr við borð, þar sem tvær hrúgur með jöfnum fjölda af eldspýtum liggja sitthvoru megin við öskjuna, bilið á að vera 15 sm. Báðar hendurnar eiga að vinna samtímis að því að safna eldspýtunum saman í öskjuna. Aðeins má taka eina eldspýtu með hendinni í einu. Hvetja skal barnið til þess að nota báðar hendur í einu. Leiðbeinandinn sýnir barninu hvernig það gengur. Tíminn sem fer í að leggja allar eldspýturnar í öskjuna er tekinn.

Ábendingar: Leiðbeinandinn ætti að merkja á borðið hvar hrúgurnar eiga að vera, 15 sm hægra og vinstra megin við öskjuna svo ekki þurfi að mæla í hvert skipti ef endurtaka þarf verkefnið.

Leiðbeiningar: „Geturðu lagt þessar eldspýtur í öskjuna? Til þess verður þú að nota báðar hendur samtímis, en taktu aðeins eina eldspýtu í hvora hönd og legðu hana snyrtilega í öskjuna. Gerðu þetta eins fljótt eins og þú getur“.

Mat:

0 stig: 71 sek. eða lengur
1 stig: 54-70 sek.
2 stig: 53 sek. eða skemmri tími

Verkefni 11: Smeygja sér í gegnum gjörð

Áhöld: Ein gjörð sem er 70 sm í þvermál.

Lýsing: Barnið á að smeygja sér í gegnum gjörð sem er haldið upp á kant af leiðbeinanda. Á meðan það smeygir sér í gegnum gjörðina má það hvorki snerta gólfíð né snerta gjörðina með lískamanum. Síðan er það sama endurtekið frá hinni hliðinni. Báðar tilraunir eru metnar.

Ábendingar: Leyfilegt er að smeygja sér í gegn á two vegu, í fyrsta lagi með aðra hliðina á undan og í öðru lagi með andlitið andspænis gjörðinni.

Leiðbeiningar: „Geturðu smegt þér í gegnum gjörðina sem ég held á? Gerðu þig lítinn/litla svo þú hvorki rekist í gjörðina né þurfir að styðja þig með höndunum á gólfíð. Reyndu þetta fyrst frá þessari hlið og síðan frá hinni hliðinni“.

Mat:

0 stig: engin heppnuð tilraun
1 stig: 1 heppnuð tilraun
2 stig: 2 heppnaðar tilraunir

Verkefni 12: Hopp á öðrum fæti inn í gjörð

Áhöld: Gjörð sem er 70 sm í þvermál, skeiðklukka.

Lýsing: Barnið stendur u.p.b. eitt fet frá gjörðinni, sem liggur á gólfinu, hoppar á öðrum fæti inn í gjörðina verður að lenda á stökkfæti og standa á honum í 5 sek. án þess að setja hinn fótinn niður. Tvær tilraunir eru fyrir hvorn fót. Allar tilraunir eru metnar. Leiðbeinandi sýnir hvað að gera.

Ábendingar: Leyfilegt er að gera jafnvægishreyfingar með örnumnum og stíga lítillega fram og til baka á stöðufæti. Tilraunin er ógild um leið og óvirki fóturinn er notaður.

Leiðbeiningar: „Geturðu hoppað á öðrum fæti inn í gjörðina og staðið á stökkfætinum þangað til ég segi stopp? Gerðu það sama með hinum fætinum“.

Mat:

0 stig: engin heppnuð tilraun
1 stig: 1-2 heppnaðar tilraunir
2 stig: fleiri en 2 heppnaðar tilraunir

Verkefni 13: Grípa tennishring

Áhöld: Einn tennishringur (gúmmifringur).

Lýsing: Barnið á að grípa tennishring með báðum höndum sem hent er til þess úr 4 m fjarlægð. Við gripið má hrингurinn hvorki snerta brjóstið né kviðinn. Henda skal hrингnum í boga til barnsins. Mistekst kastið er tilraunin ekki gild og henda skal að nýju. Ein æfing er leyfð, sem ekki má telja sem tilraun. Alls eru þrjár tilraunir.

Ábendingar: Þetta verkefni er háð nákvæmu kasti leiðbeinanda. Í vafatilvikum ætti að endurtaka kastið.

Leiðbeiningar: „Ég hendi þessum hrинг til þín og þú átt að reyna að grípa hann með báðum höndum. Strekktu handleggjina út svo þú getir gripið hrингinn áður en hann lendir á kviðnum á þér. Fylgstu með, núna hendi ég hrингnum“.

Mat:

- 0 stig: engin heppnuð tilraun
- 1 stig: ein heppnuð tilraun
- 2 stig: fleiri en 1 heppnuð tilraun

Verkefni 14: Sprellikallahopp

Áhöld: Skeiðklukka.

Lýsing: Barnið á að hoppa sprellikallahopp í 10 sek. Handa- og fótahreyfingar verða að vera í takt, bæði sundur og saman, klappa lófunum saman yfir höfðinu. Ekki er leyfilegt að hvíla sig á milli hoppa. Leiðbeinandinn sýnir hreyfinguna.

Ábendingar: Mikilvægt að taktinum sé haldið við útfærsluna.

Leiðbeiningar: „Pekkir þú sprellikallahopp? Reyndu að láta fæturna lenda fyrst langt hvor frá öðrum og síðan nálægt hvor öðrum. Getur þú samtímis klappað höndunum saman fyrir ofan höfuð og síðan klappað þeim á lærin? Fylgstu með, ég sýni þér hvernig þetta gengur. Reyndu núna að hoppa svona þangað til ég segi stopp,,.

Mat:

- 0 stig: getur ekki sprellikallahop
- 1 stig:
 - að hluta til rétt, en gat ekki haldið út tímann
 - samhæfing hreyfinga var rétt, en missti niður taktinn
 - takturinn réttur, en samhæfing hreyfinga er slæm
- 2 stig: taktur og samhæfing hreyfinga er góð, hélt út tímann

Verkefni 15: Stökk yfir snúru

Áhöld: Stóll eða borð (keilustangir), snúra.

Lýsing: Snúra er spennt á milli stóls og leiðbeinanda í 35 sm að hæð. Barnið hoppar jafnfætis úr 35 sm fjarlægð sem er merkt á gólfíð yfir snúruna og reynir að komast yfir hana án þess að snerta hana. Síðan verður hæðin hækkuð í 45 sm. Tvær tilraunir eru við hvora hæð og besta tilraunin er metin.

Ábendingar: Til þess að hindra fall barnanna er snúran aðeins fest öðrum megin, leiðbeinandinn heldur hinum megin.

Leiðbeiningar: „Geturðu hoppað samtímis yfir snúruna með báða fætur, án þess að snerta hana? Hoppaðu frá þessu striki“.

Mat:

- 0 stig: ekkert heppnað stökk
- 1 stig: stokkið yfir 35 sm
- 2 stig: stokkið yfir 45 sm

Verkefni 16: Veltur um lengdarás líkamans

Áhöld: Engin

Lýsing: Barnið liggur á bakinu á gólfínu. Armar eru strekktir fyrir ofan höfuð. Með spenntum líkama veltir barnið sér á kviðinn, síðan aftur á bakið o.s. frv. án þess að missa niður spennuna. Síðan er sami snúningur endurtekin en nú til hinnar hliðari. Báðar tilraunir verða metnar.

Leiðbeiningar: „Leggstu á bakið og strekktu armana upp fyrir höfuð. Gerðu þig stífa/stífan og reyndu að velta þér til hliðar þar til þú kemur aftur á bakið. Handleggir eiga að vera fyrir ofan höfuð. Reyndu að vera stífur/stíff á meðan þú veltir þér“.

Mat:

- 0 stig: engin heppnuð tilraun
- 1 stig: 1 heppnuð tilraun
- 2 stig: 2 heppnaðar tilraunir

Verkefni 17: Standa upp og setjast niður með bolta

Áhöld: Bolti sem er 16 sm í þvermál.

Lýsing: Barnið situr með krosslagða fætur á gólfínu og heldur á bolta með báðum höndum fyrir ofan höfuð. Barnið á að standa upp án þess að breyta stöðu boltans og setjast aftur niður.

Ábendingar: Ekki þarf að rísa upp í einni sveiflu, heldur er hægt að mjaka sér hægt og rólega upp með því að rugga sér fram og til baka. Í stöðu mega fæturnir vera samhlíða. Á meðan barnið er að rétta úr sér má það halla efri hluta líkamans fram, en boltinn verður að vera á sínum stað.

Leiðbeiningar: „Sestu með krosslagða fætur á gólfíð og haltu á boltanum með báðum höndum fyrir ofan höfuð. Geturðu staðið upp án þess að færa boltann? Geturðu sest aftur í klæðskerasetu (með krosslagða fætur)“.

Mat:

- 0 stig: gat hvorki staðið upp né sest
- 1 stig: gat annaðhvort staðið upp eða sest
- 2 stig: gat bæði staðið upp og sest

Verkefni 18: Snúningsstökk inn í gjörð

Áhöld: Gjörð

Lýsing: Barnið á að hoppa úr stöðu fyrir framan gjörðina jafnfætis með snúningi 180° inn í gjörð sem liggur á gólfínu og með öðrum 180° snúningi aftur út úr gjörðinni í upphafsstöðu (barnið er þá búið að snúa sér í heilan hrung). Barnið ræður í hvora áttina það snýr. Leiðbeinandi ætti að aðstoða barnið við að velja átt og nota sig sjálfan sem viðmiðun. Leiðbeinandi sýnir barninu hvað það á að gera. Barnið fær tvær tilraunir sem verða báðar metnar.

Leiðbeiningar: „Hoppaðu inn í gjörðina og snúðu þér þannig að þú getur séð mig (leiðbeinandinn stendur fyrir aftan barnið þegar það hoppar af stað) þegar þú lendir. Hoppaðu síðan út úr gjörðinni þannig að þú snúir baki í mig þegar þú lendir“.

Mat:

- 0 stig: engin heppnuð tilraun
- 1 stig: 1 heppnuð tilraun
- 2 stig: 2 heppnaðar tilraunir

HR	PR	HT
4	1	41
5	1	44
6	1	47
7	1	50
8	2	54
9	2	57
10	2	60
11	2	63
12	2	66
13	4	69
14	5	72
15	6	76
16	8	79
17	10	82
18	14	85
19	17	88
20	21	91
21	27	94
22	39	98
23	49	101
24	56	104
25	66	107
26	76	110
27	84	113
28	89	116
29	93	120
30	95	123
31	98	126

HR=hrátala, PR=prósent, HT=hreyfitala.

Tölur fyrir 6 ára. Hrátalan 25 gildir sem 107 í hreyfitölu.

HREYFITALA	FLOKKUN
131 - 145	mjög gott
116 - 130	gott
86 - 115	eðlilegt
71 - 85	slæmt
56 - 70	mjög slæmt

Dæmi um hvernig hægt er að flokka árangur úr prófinu þegar búið er að reikna hreyfitölu fyrir barnið úr hrátölunni.

Verkefni 4: Taka vasaklút upp með tánum

Áhöld: Einn vasaklútur úr líni/bómull

Lýsing: Barnið stendur á gólfínu. Í 20 sm fjarlægð frá öðrum fætinum er útbreiddur vasaklútur. Barnið á að taka vasaklútinn upp með tánum og rétta leiðbeinandanum hann. Hver tilraun má ekki taka lengri tíma en 5 sek. Leiðbeinandi tekur við klútnum þegar barnið heldur honum í hnéhæð. Síðan verður það sama reynt með hinum fætinum.

Leiðbeiningar: „Reyndu eins hratt og þú getur að taka vasaklútinn upp með tánum og gesa mér hann. Ég legg hann síðan á gólfíð og þú reynir það sama með hinum fætinum“.

- Mat:
- 0 stig: engin heppnuð tilraun
 - 1 stig: 1 heppnuð tilraun með hægri eða vinstri fæti
 - 2 stig: 1 heppnuð tilraun með hægri og vinstri fæti

Verkefni 5: Hliðarhopp yfir sippuband

Áhöld: Eitt sippuband og skeiðklukka.

Lýsing: Tveggja metra langt sippuband er brotið fjórfalt saman (lengd 50 sm) og lagt á gólfíð. Barnið stendur til hliðar við sippubandið og á að reyna að hoppa jafnfætis eins oft og það getur yfir sippubandið á 10 sek. án þess að snerta það. Skiptin eru talin. Ef sippubandið er snert eða hoppað á öðrum fæti er ekki talið.

Ábending: Þegar verkefnið er sýnt skal leiðbeinandi leggja áherslu á að hoppa verði jafnfætis.

Leiðbeiningar: „Stattu til hliðar við sippubandið eins og ég geri“. Leiðbeinandi sýnir. "Getur þú hoppað hröð hliðarhopp yfir sippubandið án þess að stíga á það? Reyndu að hoppa þangað til ég segi stopp. Byrjaðu núna“.

- Mat:
- 0 stig: 7 eða færri hopp
 - 1 stig: 8-11 hopp
 - 2 stig: 12 eða fleiri hopp

Verkefni 6: Grípa prik

Áhöld: Prik (80 sm að lengd), sem skipt er niður í fjögur 20 sm svæði með litum.

Lýsing: Barnið stendur fyrir framan leiðbeinanda með ríkjandi hendina útréttu. Leiðbeinandi heldur þannig á prikinu að neðsti endi þess er í hæð við þumal- og vísingur barnsins, en bilið verður að vera 1 sm svo prikið geti fallið í gegn um hendina. Leiðbeinandi lætur prikið falla án þess að gefa sérstakt merki. Barnið verður að reyna að grípa það um leið og leiðbeinandinn hefur sleppt hendinni af því. Ekki má nota hina höndina. Barnið fær tvær tilraunir og betri tilraunin gildir.

Ábending: Hjá mjög lágum börnum getur prikið verið komið á gólfíð áður en barnið grípur það. Í vafa tilfellum ætti leiðbeinandinn að athuga það nánar hvort prikið snertir gólfíð þegar barnið snertir fjórða svæði þess. Ef svo er ætti barnið að stilla sér upp á kassa eða bekki meðan það gerir þessa æfingu.

Leiðbeiningar: „Strekktu handlegginn út til mínn. Prikið sem ég held á, á að renna í gegnum hendina á þér. Rétt bráðum ætla ég að sleppa prikinu og þú verður að reyna að grípa það eins fjótt og þú getur. Þú mátt ekki nota hina höndina“.

- Mat:
- 0 stig: gripið um svæði 4 eða prikið datt í gólfíð
 - 1 stig: svæði 2 eða 3 gripið
 - 2 stig: svæði 1 gripið