

Vorönn 2007

Ípróttir
Niðurstöður mælinga

Nemandi: «Nafn»
Bekkur: «Bekkur»

Íþróttakennari

Gylfi Guðnason

Ágætu nemendur/foreldrar eða forráðamenn

Eftirfarandi mælingar byggjast á almennu líkamsástandi (formi) nemandans. Vissulega er geta nemenda æði misjöfn frá náttúrunnar hendi, öll frávik frá viðmiðunartöflunum (gott) hægra megin á síðunni eru þó vísbendingar um að nemandinn þurfi að bæta sig í greininni. Niðurstöður úr þessum mælingum eru ætlaðar til þess að vera hvatning til ástundunar íþróttar af einhverju tagi. Þeir nemendur sem stunda einhverjar íþróttir utan skólatíma ná jafnan betri árangri en þeir sem gera það ekki.

Viðmiðunartafla

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
Árangur er flokkaður eftir ákveðnum kröfum í réttu hlutfalli við aldur nemenda.	Nemandi með árangur í þessum flokki þarf að bæta sig með aukinni þjálfun í viðkomandi grein/greinum	Nemandi með árangur í þessum flokki er með viðunandi getu í viðkomandi grein/greinum	Nemandi með árangur í þessum flokki er með getu vel yfir meðallagi í viðkomandi grein/greinum

Ef árangur nemandans er ekki viðunandi eru eftirfarandi leiðir til úrbóta:

- Ef þolþátturinn er ekki nægjanlega góður má athuga með að fjölga hreyfi-stundum utan skólatíma. Hvetja nemanda t.d. að fara í sund, hjólaferðir, línuskauta, hjólabretti, skokka, dansa, eða göngutúra.
- Athuga með íþróttaiðkun hjá íþróttafélögum í hverfinu. (fimleikar/frjálsar/sund/skiði/sjálfsvarnariþróttir/handbolta/fótbolta/körfubolta/blak/badminton/borðtennis/skautaiþróttir) Það er eflaust hægt að finna fleiri greinar en allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. (sjá einnig rit um sumarstarf ÍTR afhent öllum nemendum í maí nk.)
- Athuga að svefn þarf að vera 8-10 klst. hjá börnum og unglungum
- Mikilvægt er að nemendur fái holla næringu úr öllum fæðuflokkum.
- Einnig er mikilvægt að fjölskyldan stundi hreyfingu eða íþróttir saman.

Grein sem prófað er í

Þolpróf (fjölþrepapróf)

Nem. hlaupa milli keilna með 20m millibili eftir hljóðmerkjum, hraðinn eykst jafnt og þétt. Þrep 1 er léttast og þyngst svo eftir því sem ofar dregur.
Árangur = «Þotala» Meðaltal = «MeðaltÞrep»

Viðmiðunartöflur

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
2	2,8 & lægra	3,1-5,6	5,7 & hærra
3	3,7 & lægra	3,8-6,4	6,5 & hærra
4	4,4 & lægra	4,5-6,10	7,1 & hærra

25m spretthlaup / 30m

Nemendur hlaupa 25m spretthlaup á tíma.
 Tími mældur frá viðbragði að endamarki.
Árangur = «Spretthl» Meðaltal = «SprettMT»

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
2	4,5 & hærra	4,4-4,2	4,1 & lægra
3	4,4 & hærra	4,3-4,1	4,0 & lægra
4	4,3 & hærra	4,2-4,0	3,9 & lægra

Langstökk án atrennu

Nemendur stökkva jafnfættir af planku út á dýnu og mælt er frá planku að aftasta hluta líkamans (hæll).
Árangur = «Langst» Meðaltal = «LangstMT»

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
2	1,2 & lægra	1,3-1,8	1,9 & hærra
3	1,4 & lægra	1,5-1,9	2,0 & hærra
4	1,5 & lægra	1,6-2,0	2,1 & hærra

Sipp

Nemendur sippa í 30 sekúndur reyna að ná sem flestum sippum á þeim tíma.
 .
Árangur = «Sipp» Meðaltal = «SippMT»

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
2	10 & lægra	11-19	20 & hærra
3	20 & lægra	21-29	30 & hærra
4	30 & lægra	31-39	40 & hærra

Liðleiki

Nemendur sitja á gólfinu með fætur beinar og beygja sig fram með hendurnar teygðar fram, mælt er frá fingri.
Árangur = «Liðleiki» Meðaltal = «LiðlMT»

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
2	10 & lægra	11-29	30 & hærra
3	10 & lægra	11-29	30 & hærra
4	10 & lægra	11-29	30 & hærra

Boltakast

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
2	10 & lægra	11-19	20 & hærra
3	12 & lægra	13-24	25 & hærra
4	15 & lægra	16-27	28 & hærra

Nemendur standa við línu og kasta bolta, lengd kastsins er mæld.

Árangur = «Boltakast» Meðaltal = «BoltakastMT»