



**Vorönn 2007**

**Íþróttir**  
**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 hreyfistundum utan skólatíma. Hvetja nemanda t.d. að fara í sund, 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 unglingum
- 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 (fjölþreppróf)

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

## Viðmiðunartöflur

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
8	6 & lægra	7-9	10 & hærra
9	6 & lægra	7-10	11 & hærra
10	7 & lægra	8-11	12 & hærra

### 25m spretthlaup / 30m

Nemendur 8. bekkja hlaupa 25m spretthlaup á tíma. 9. og 10.b. = 30m. Tími mældur frá viðbragði að endamarki.  
**Árangur = «Sprethl» Meðaltal = «SprettMT»**

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
8	4,8 & hærra	4,7-4,2	4,1 & lægra
9	5,8 & hærra	5,3-5,7	4,8 & lægra
10	5,3 & hærra	5,2-4,8	4,7 & lægra

### Langstökk án atrennu

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

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
8	1,3 & lægra	1,4-2,1	2,2 & hærra
9	1,4 & lægra	1,5-2,2	2,3 & hærra
10	1,5 & lægra	1,6-2,3	2,4 & hærra

### Sipp

Nemendur 8 bekk sippa í 30 sekúndur og 9-10 í eina mínútu reyna að ná sem flestum sippum á þeim tíma.  
**Árangur = «Sipp» Meðaltal = «SippMT»**

Bekkur	Þarfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
8	50 & lægra	51-79	80 & hærra
9	90 & lægra	91-129	130 & hærra
10	100 & lægra	101-139	140 & 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
8	10 & lægra	11-29	30 & hærra
9	10 & lægra	11-29	30 & hærra
10	10 & lægra	11-29	30 & hærra

**Boltakast)**

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

Árangur = «Boltakast» Meðaltal = «BoltakastMT»

Bekkur	Parfnast þjálfunar	Gott	Mjög gott
8	6 & lægra	7-9	10 & hærra
9	6 & lægra	7-10	11 & hærra
10	7 & lægra	8-11	12 & hærra