



# Talað og hlustað

- Setjið ykkur í spor **íþróttافرéttamanna**. Þið eruð að lýsa íþróttaviðburðum á **Heimsmeistaramótinu í frjálsum íþróttum** í Peking í Kína.

- Finnið myndbrot á **YouTube** af keppnisgrein sem þið viljið lýsa. Tilvalið er að nota leitarorðið:

*World championship 2015.*

- Lækkið í hljóðinu og takið lýsinguna yfir.
- Hugið vel að því sem þið segið. Æfið ykkur nokkrum sinnum.
  - Hvað vilja áhorfendur vita?
  - Hvernig á að halda spennu?
  - Hvaða upplýsingar þurfa að koma fram?
  - Mikilvægt er að tala skýrt og vanda framburð orða.
- Það má **BULLA** og **búa til nöfn og heiti** á íþróttagreinum.
- **Flytjið fyrir áhorfendur.**





## ÍSLENSKU KEPPENDURNIR Á HM í frjálsum íþróttum 2015

### Lestu textann

### ÁSDÍS HJÁLMSDÓTTIR



Ásdís er fædd í Reykjavík 28. október 1985.

Keppnisgrein hennar er spjótkast og á hún Íslandsmet í greininni.

Besta árangri sínum í spjótkasti náði Ásdís á Ólympíuleikunum í London 2012 en þá kastaði hún spjótinu 62,77 metra.

Ásdís var útnefnd íþróttakona Reykjavíkur árið 2009 og 2010.

Ásdís byrjaði að kasta spjóti 14 ára gömul. Þá kastaði hún lengst 29,14 metra.

Jafnt og þétt og með aukinni æfingu, þjálfun og góðu mataræði hefur árangur hennar *farið upp á við*.

Ásdís hefur einnig komið við í öðrum frjálsíþróttagreinum.

Hún hefur keppt í kúluvarpi, kringlukasti, sleggjukasti, langstökki, hástökki og 60 metra hlaupi.

Með æfingunum hefur Ásdís stundað háskólanám. Hún er menntaður lyfjafræðingur en aðalstarf hennar er spjótkast.

### Leystu verkefnin í römmunum

Ásdís er:

- 30 ára
- 31 ára
- 32 árs

Á hvaða íþróttaviðburði náði Ásdís besta árangri sínum?

- Íslandsmeistaramóti
- Evrópumeistaramóti
- Ólympíuleikum

Hvað merkir að árangur hennar hafi farið *upp á við* ?

Hvaða háskólanám hefur Ásdís stundað með spjótkastsæfingunum?

# Heimsmeistaramótið í frjálsum íþróttum 2015 Peking í Kína



## Lestu textann

### ANÍTA HINRIKSDÓTTIR



Aníta er fædd í Reykjavík 13. janúar 1996.

Hún stundaði nám við Vesturbæjarskóla og svo við Menntaskólann í Reykjavík. Aðal keppnisgrein Anítu er 800 metra hlaup. Hún hefur þó einnig keppt í 1500 metra hlaupi. Bestum árangri í 1500 metra hlaupi náði hún í Slóvakíu árið 2013. Hún keppti í 800 metra og 1500 metra hlaupi á Smáþjóðaleikunum í Reykjavík 2015. Þar hafnaði hún í 1. sæti í 1500 metra hlaupi á 4:16,51 (4 mínútum, 16 sekúndum og 51 sekúndubroti). Á Smáþjóðaleikunum hafnaði hún í 2. sæti í 800 metra hlaupi á tímanum 2:09,10.

Aníta á Íslandsmetið í 800 metra hlaupi, sem hún setti árið 2013. Þá hljóp hún á 2:00,49 mínútum.

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Aníta ferðast vítt og breitt til þess að taka þátt í alþjóðlegum unglinga - og fullorðins mótum.

26. ágúst 2015 keppti Aníta í undanúrslitum í 800 metra hlaupi á Heimsmeistaramótinu í frjálsum íþróttum í Peking í Kína. Hún kom í mark á tímanum 2:01,01.

Hún komst ekki áfram í úrslit í þetta sinn en var 1/100 úr sekúndu frá því að ná lágmarkinu á Ólympíuleikana sem haldnir verða í Ríó í Brasilíu árið 2016.

## Leystu verkefnin í römmunum

Hversu gömul var Aníta þegar þú fæddist? \_\_\_\_\_

Er Aníta spretthlaupari eða langhlaupari?  
\_\_\_\_\_

### TENGDU

Reykjavík

Peking

Ríó

Heimsmeistaramót í frjálsum 2015

Ólympíuleikar 2016

Smáþjóðaleikar 2015

# Heimsmeistaramótið

í frjálsum íþróttum 2015  
Peking í Kína



Orðið **HEIMSMEISTARAMÓT** er sett saman úr sérhljóðum og samhljóðum.

FLOKKAÐU stafina:

**Sérhljóðar** \_\_\_\_\_

**Samhljóðar** \_\_\_\_\_

**Frjálsar íþróttir eru:**

hlaup

stangarstökk

langstökk

hástökk

spjótkast

kúluvarp

kringlukast

**Raðaðu íþróttagreinunum í stafrófsröð.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Hér eru nokkrar hlaupagreinar. Þær eru settar saman úr tveimur orðum.

**Úr hvaða orðum eru þær samsettar?**

spretthlaup \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_

grindahlaup \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_

langhlaup \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_

boðhlaup \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_

hindranahlaup \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_

víðavangshlaup \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_

Heimsmeistaramótið  
í frjálsum íþróttum 2015  
Peking í Kína



Finndu íþróttagreinarnar í ORÐARUGLINU

S	D	U	I	K	J	M	N	H	G	B	N	S	B	N	M	S
Æ	L	H	Á	S	T	Ö	K	K	Ð	Ö	O	P	L	O	I	P
Þ	Æ	L	K	J	H	N	M	M	N	B	H	G	H	J	K	R
X	A	S	Á	S	E	R	F	T	G	Y	H	U	J	N	B	E
B	O	Ð	H	L	A	U	P	M	K	L	Æ	Ð	Þ	Ö	Ð	T
L	Æ	P	L	O	Ö	P	Ó	L	K	I	J	É	F	L	T	T
M	J	H	Y	U	I	O	P	Á	K	I	Ó	P	Ð	A	Ð	H
M	K	J	H	G	Y	U	J	H	B	N	J	K	I	N	M	L
M	S	S	P	J	Ó	T	K	A	S	T	S	D	F	G	H	A
N	T	L	K	O	L	K	O	L	Æ	L	O	P	P	S	P	U
H	A	M	K	L	K	L	K	I	U	Y	T	L	T	T	T	P
J	N	B	V	G	H	U	J	H	Y	G	T	A	Þ	Ö	Ð	Ð
U	G	M	N	B	V	X	Ð	Ó	P	Ð	P	N	L	K	K	J
I	A	Ð	Ö	P	O	I	U	Á	S	E	R	G	T	K	Y	Y
U	R	M	N	J	K	M	N	B	V	F	D	H	G	T	Y	Ý
Y	S	M	K	L	K	I	J	U	H	Y	G	L	J	U	I	K
T	T	M	Þ	Æ	Ð	P	L	O	K	I	J	A	H	Ý	U	U
R	Ö	M	N	J	H	U	Ð	E	S	D	A	U	S	B	V	N
E	K	M	K	J	K	Ú	L	U	V	A	R	P	Æ	L	O	K
D	K	Ð	Ö	P	L	O	K	I	J	U	H	Y	G	T	F	R
F	J	Ó	L	O	K	I	J	I	M	Æ	P	Ð	P	Ö	Ð	P
G	R	I	N	D	A	R	H	L	A	U	P	M	L	Æ	Ó	P

stangarstökk      langstökk      hástökk      spjótkast      kúluvarp  
grindarhlaup      kringlukast      spretthlaup      langhlaup      boðhlaup

Finndu orð sem byrja á stöfunum

H \_\_\_\_\_  
L \_\_\_\_\_  
A \_\_\_\_\_  
U \_\_\_\_\_  
P \_\_\_\_\_

Heimsmeistaramótið  
í frjálsum íþróttum 2015  
Peking í Kína



Orðarugl – lausnir

S	D	U	I	K	J	M	N	H	G	B	N	S	B	N	M	S
Æ	L	H	Á	S	T	Ö	K	K	Ð	Ö	O	P	L	O	I	P
Þ	Æ	L	K	J	H	N	M	M	N	B	H	G	H	J	K	R
X	A	S	Á	S	E	R	F	T	G	Y	H	U	J	N	B	E
B	O	Ð	H	L	A	U	P	M	K	L	Æ	Ð	Þ	Ö	Ð	T
L	Æ	P	L	O	Ö	P	Ó	L	K	I	J	É	F	L	T	T
M	J	H	Y	U	I	O	P	Á	K	I	Ó	P	Ð	A	Ð	H
M	K	J	H	G	Y	U	J	H	B	N	J	K	I	N	M	L
M	S	S	P	J	Ó	T	K	A	S	T	S	D	F	G	H	A
N	T	L	K	O	L	K	O	L	Æ	L	O	P	P	S	P	U
H	A	M	K	L	K	L	K	I	U	Y	T	L	T	T	T	P
J	N	B	V	G	H	U	J	H	Y	G	T	A	Þ	Ö	Ð	Ð
U	G	M	N	B	V	X	Ð	Ó	P	Ð	P	N	L	K	K	J
I	A	Ð	Ö	P	O	I	U	Á	S	E	R	G	T	K	Y	Y
U	R	M	N	J	K	M	N	B	V	F	D	H	G	T	Y	Ý
Y	S	M	K	L	K	I	J	U	H	Y	G	L	J	U	I	K
T	T	M	Þ	Æ	Ð	P	L	O	K	I	J	A	H	Ý	U	U
R	Ö	M	N	J	H	U	Ð	E	S	D	A	U	S	B	V	N
E	K	M	K	J	K	Ú	L	U	V	A	R	P	Æ	L	O	K
D	K	Ð	Ö	P	L	O	K	I	J	U	H	Y	G	T	F	R
F	J	Ó	L	O	K	I	J	I	M	Æ	P	Ð	P	Ö	Ð	P
G	R	I	N	D	A	R	H	L	A	U	P	M	L	Æ	Ó	P



# Upplýsingakapphlaup

