

REGLUGERÐ

um leikfimikennslu og íþróttaiðkanir í skólum.

49

8. marz

I. KAFLI

Almenn ákvæði.

1. gr.

Í öllum barnaskólum og framhaldsskólum, sem eru kostaðir eða styrktir af almannafé, skal leikfimi kennd og íþróttir iðkaðar eftir því sem fyrir er mælt í reglugerð þessari. Ákvæði reglugerðar þessarar um íþróttanámið ná þó ekki til þeirra skóla, sem hafa sérákvæði þar um í reglugerðum sínum, svo sem íþróttakennaraskóla Íslands, kennaraskólans og háskólans.

2. gr.

Öllum skólum skal séð fyrir hæfu húsnæði og nauðsynlegum áhöldum til leikfimi, íþróttar og leika, sbr. þó ákvæði 10. gr. um fámenna barnaskóla.

Í húsnæði til leikfimiðkana skulu vera heit og köld böð ásamt tilheyrandi útúnaði og nauðsynlegum búningsherbergjum fyrir nemendur.

Skylt er að ræsta húsakynnin vel, og ber skólastjórum og íþróttakennurum að sjá um, að öll umgengni sé þrífaleg (sjá V. kafla).

3. gr.

Allir skólar skulu hafa til umráða sem næst skólanum hentugt og nægilega stórt landssvæði handa nemendum til iðkana útiþróttar og í útitímum og frímínútum.

Svæðið skal miðað við það, að þar geti farið fram knattleikur og hlaupaleikir, samtímis fyrir stúlkur og piltar, ef um samskóla er að ræða (sjá VI. kafla).

4. gr.

Í sambandi við mánaðarfrídaga og önnur leyfi skulu skólastjórar í framhaldsskólum — og í barnaskólum eftir því, sem við verður komið — stofna til göngu-, skauta- og skíðaferða og skal ávallt vera umsjónarmaður (kennari) frá skólanum í slíkum ferðum og útitímum. Auk þess er heimilt að verja 1 góðviðrisdegi einu sinni í mánuði til slíkra ferða.

5. gr.

Skólanemendum er hvorki heimilt að stunda íþróttaiðkanir utan skólans né taka þátt í kappmótum þann tíma árs, sem skólar starfa, nema með leyfi skólastjóra (sbr. 16. gr. íþróttal.).

6. gr.

Skylt er að sjá skólanemendum, er ekki þola almenna leikfimi að dómi skólalæknis, fyrir æfingum, sem miðaðar séu við þol þeirra og þarfir.

7. gr.

Í öllum skólum skal kenna heilsufræði. Leggja skal sérstaka áherzlu á heilsuvernd og vaxtarækt, mikilvægi íþróttar, hreinlætis og baða. Kennarar skulu oft og rækilega minna nemendur á skaðsemi allra eiturnautna.

8. gr.

Leikfimikennslan skal vera í höndum kennara eða sérkennara, sem hafa tekið tilskilið íþróttakennarapróf. Þar sem svo hagar til, að ekki er völ á kennara með

49 tilskildu prófi, getur fræðslumálastjórn með samþykki ípróttafulltrúa falið manni, 8. marz sem ekki hefur kennarapróf, kennsluna um stundarsakir.

II. KAFLI

Ípróttakennsla.

9. gr.

Barnaskólum í kaupstöðum, kauptúnum og skólahverfum með 400 eða fleiri íbúa, skal séð fyrir hæfu húsnæði og nauðsynlegum áhöldum til leikfimi, ípróttta og leika.

Í farskólum og barnaskólum í sveitum og þeim kauptúnum, er hafa færri en 400 íbúa, skal, ef ekki er kostur á að fá húsnæði til leikfimi og ípróttaiðkana, temja nemendum þær líkamsæfingar, sem við verður komið í húsnæði skólanna og á svæðum við þá. Skal einkum leggja stund á æfingar og leiki, sem miða að því að gera þau bein, íturvaxin og sérstaklega styrkja bak barnanna og temja skap þeirra.

10. gr.

Séu ekki böð í þeim skólum, er um getur í síðustu málsgrein 9. gr., skulu kennarar sjá um að börnin þvói sig vandlega a. m. k. einu sinni í viku, en unnið skal að því, að hið fyrsta verði komið upp böðum í skólanum eða því húsi, sem leikfimi er kennd í.

11. gr.

Börn á aldrinum 7—10 ára skulu minnst fá 2 klukkustundir í leikfimi á viku, en 11 ára börn og eldri minnst 3 klukkustundir. Í farskólum og öðrum skólum, sem búa við slæm skilyrði til leikfimiðkana, skal tilvarandi tíma varið til þeirra leika og ípróttaiðkana, sem við verður komið.

12. gr.

Fjöldi leikfimitíma hjá stúlkum og piltum í framhaldsskólum skal vera minnst 3 klukkustundir á viku, þar með talinn tími til baða og fataskipta.

13. gr.

Gefa skal nemendum tækifæri til þess að læra glímu, frjálsar ípróttir og knattleiki. Slík kennsla fari fram í námskeiðum, útítímum eða frímínútum.

III. KAFLI

Bekkjaæfingar (örfunaræfingar).

14. gr.

Í öllum skólum þar sem engin leikfimikennsla fer fram, skal kennurum skylt að láta nemendurna gera æfingar inni í kennslustofunni í sætum.

Æskilegt er, að einnig þar, sem leikfimikennsla fer fram, láti kennarar nemendur taka æfingar í sætum daglega, þegar um $\frac{3}{4}$ af kyrrsetutíma í skóla er liðinn.

IV. KAFLI

Um próf.

15. gr.

Leikfimipróf skulu að jafnaði fara fram í marzmánuði ár hvert.

16. gr.

Skólanefnd barnaskólanna skipar prófdómara við leikfimiþróf barna, en 8. marz íþróttafulltrúi ríkisins skipar prófdómara við leikfimiþróf í framhaldsskólum.

17. gr.

Á prófi skal prófa nemendur — samkvæmt því, er segir í 18. gr. — í eftirfarandi atriðum:

1. Staðæfingum.
2. Spennibeygju eða spennibeygjandi æfingum.
3. Æfingum í rimlum eða stigum.
4. Lyftiæfingum á bita, í köðlum eða hringum.
5. Jafnvægisæfingum á bita eða gólfi.
6. Gangi, hlaupi og réttstöðu og
7. Stökki yfir áhöld eða án áhalda og fimleikum á dýnu.

18. gr.

Prófskylda nær ekki til barna innan 10 ára aldurs.

Í farskólum og öðrum barnaskólum, sem eigi hafa sérstakt húsnæði og mjög takmörkuð áhöld til leikfimi- og íþróttaiðkana, skal aðeins prófa börnin í atriðum þeim, sem greinir í 1., 5. og 6. tölulið 17. gr. (10 alhliða staðæfingar, 2—3 jafnvægisæfingar, gangur og réttstaða). Annars staðar skal prófa 10 og 11 ára börn í öllum atriðum sömu gr., nema því 7., en 12 ára börn og eldri í öllu því, sem talið er í 17. gr.

Hvert barn skal gera tvær prófraunir í öllum einstaklingsæfingum.

19. gr.

Framhaldsskólanemendur skulu prófaðir í öllu því, er greinir í 17. gr., þó er heimilt, þar sem húsnæði til fimleikaiðkana er svo óhentugt, að ekki er hægt að koma við áhaldaæfingum, að sleppa prófi í atriðum þeim, er greinir í 3., 4. og 7. atr. 17. gr.

20. gr.

Gefa skal einkunnir fyrir leikfimi í sömu tölum og gert er í öðrum námsgreinum hlutaðeigandi skóla. Kennarar skulu gefa einkunn fyrir ástundun. Meðaltal af einkunn kennara og prófdómara verður einkunn nemandans og reiknast hún með til aðaleinkunnar.

V. KAFLI

Útbúnaður íþróttahúsa.

21. gr.

Ákvæði um íþróttahús.

Við hvern leikfimisal skal vera: Anddyri, geymsluklefi ræstitækja, búningsherbergi, baðherbergi, salerni, áhaldaherbergi og kennaraherbergi.

Í anddyri skal vera aurríst og aurmotta, og útbúnaður fyrir yfirhafnir og skófatnað.

Í ræstiklefa skulu vera tæki til þess að þvo gólf leikfimisalsins. Þau tæki séu aðeins notuð í leikfimisalnum og herbergjum honum tilheyrandi.

Einnig sé þar eða í baðklefa ílát eða þvottaskál, til þess að þvo úr dráttardulur.

Þar, sem leikfimiflokkar koma hver á eftir öðrum, skulu búningsherbergi vera tvö. Í búningsherbergjum skulu vera bekkir með veggjum og snagaborð. Á gólfi meðfram bekkjum skal nota rimlafleka, til þess að standa á meðan nemendur hafa fataskipti. Í áhaldaherbergi skal geyma öll laus tæki,

- 49 Kennaraherbergi má nota við læknisskoðanir.
8. marz Leikfimisali má ekki lána til annars en íþróttaiðkana, nema samkv. reglum og samningi, sem fræðslumálastjórn eða íþróttanefnd ríkisins hefur samþykkt.

22. gr.

Hiti og loftræsting.

Hiti í leikfimisal skal vera $+12^{\circ}$ — 14° C., en í búnings- og baðklefum um $+20^{\circ}$ C. Þess skal vel gætt, að loft sé ferskt og reyklaust í leikfimisal og tilheyrandi herbergjum.

23. gr.

Ræsting.

Dráttardulur séu eigi færri en 2 úr þéttu, voðfelldu efni og ýtur til þess að draga þær yfir salsgólfið.

Að loknum hverjum leikfimitíma skal draga votar dráttardulur yfir allt salsgólfið og skal þvo dráttarduluna að því loknu, svo að ávallt sé til hrein dula fyrir lok næsta tíma.

Hafi salurinn verið notaður til annars en íþróttaiðkana, nægir yfirferð með dráttardulu ekki, heldur verður þá að sápuþvo gólfið og fara um alla lista með votum klút.

Búningsherbergi og baðherbergi skal ræsta daglega, og varast skal að sápa sé skilin eftir á gólfum.

Þess skal vel gætt, að handklæði og fatnaður, sem skilinn er eftir, sé sem fyrst tekið á brott úr herbergjunum og að ekkert sé þurrkað á ofnum.

Salerni, þvagskálar og þvottaskálar skal ræsta daglega.

Áhaldaherbergi skal ræsta ásamt áhöldum vikulega.

Leikfimisal og tilheyrandi herbergi, ásamt föstum tækjum, skal sápuþvo minnst einu sinni á ári.

Gólf leikfimisals ásamt föstum tækjum úr tré skal lakkbera minnst einu sinni á ári og skal það tvílakkborið.

Sé leikfimisalur notaður fyrir skemmtisamkomur, þá skal ræsta hann og lakkbera oft.

Búningsklefa, baðklefa og áhaldaherbergi má ekki nota til annars en í sambandi við íþróttaiðkanir.

Komi rifur í gólf leikfimisals, skal sem fyrst fylla þær (kítta) eða fella ný borð í gólfið.

24. gr.

Baðvarzla.

Kennari eða sérstakur baðvörður blandi baðvatnið fyrir nemendur og annist það, að nemendurnir þvoi sér vel, en eyði ekki að óþörfu sápu né vatni, einnig sjái þeir um að höðunin fari vel og skipulega fram.

Sé sérstakur baðvörður, sér hann (hún) um að bað- og búningsklefar séu þrifalegir og aðstoðar íþróttakennarann við að gæta þess að ungeni í anddyri og frágangur nemenda á fatnaði sé góður og einnig annist hann (hún) um þvott á dráttarklútum, svo að hreinn klútur sé við hendina í lok hvers tíma.

25. gr.

Leikfimitæki.

Fjöldi leikfimitækja og gerð þeirra fer mjög eftir aldri nemenda og fjölda þeirra, sem nota salinn.

Keppa skal að því, að þessi tæki verði í hverjum sal:

1. Jafnvægisslár tvær, annaðhvort færanlegar með dráttarútbúnaði eða stoðum 49
komið fyrir örugglega í hornum salsins og slárnar felldar í grópir við gólf 8. marz
annars gaflsins.
2. Rimlagrind skal vera a. m. k. ein á hverja tvo leikfímiiðkendur. (Einn iðk-
andi á hverja 4 m²).
3. Skemlar skulu vera jafnmargir og rimlar og séu þeir hengdir upp í hornum
salsins.
4. Klifurkaðlar séu 6—10, helzt færanlegir að veggjum.
5. 1—2 hringasamstæður færanlegar að lofti.
6. 1—2 langir hestar (stór og lítill) með tilheyrandi þófum.
7. 1—2 kubbhestar (stór og lítill).
8. 1—2 leikfímikistur (stór og lítill).
9. 1 stökkborð.
10. 2—4 jafnvægisbekkir.
11. 2—4 lágar jafnvægisslár.
12. 1—2 samstæður af hástökkssúlum með tilheyrandi trérá og sandpokasnúru.
13. 2—4 gúm- eða trefjamottur.
14. 1—2 langar dýnur (3—5×1,35).
15. 1 reiptogskaðall.
16. 25—30 hoppbönd (sippubönd).
17. 25—30 merkibönd um upphandlegg eða um öxl; 2—3 litir.
18. 1 lyfjakassi (samkv. bók J. O. J. „Hjálp í viðlögum“).
19. 2 boðhlaupskefli.
20. 2—4 handknettir.
21. 2—4 íþyngdir knettir.
22. 10—15 smáknettir (80—120 g.).
23. 10—20 glímubelti.

26. gr.

Ákvæði um áhöld.

Öll laus áhöld skal viðra og ræsta árlega, og á vori hverju skal íþróttakenn-
arinn skoða þau vandlega og láta gera við skemmdir.

Stranglega skal banna að bleyta hendur með munnvatni áður en áhöld eru
notuð.

27. gr.

Leikfímifatnaður.

Áður en nemendur fara til íþróttaiðkana í leikfímisal, skulu þeir afklæðast
daglegum fatnaði og klæðast leikfímifatnaði. Nemendur skulu skyldaðir til þess
að nota sérstakan leikfímifatnað, sem þeir noti ekki til annarra hluta.

Íþróttakennari áminni nemendur um að halda leikfímifatnaði sínum hreinum,
og einnig skulu þeir eða baðvörður líta eftir, að nemendur noti hrein handklæði.
Vanskilafatnað og handklæði skal tafarlaust taka á brott úr búningasklefum.

VI. KAFLI

Leiksvæði og áhöld.

28. gr.

Ákvæði um leiksvæði.

Leiksvæði fyrir skóla má ekki vera meir en í ½ km fjarlægð frá skóla.

Minnsta stærð leiksvæðis sé 60×40 m og er þá miðað við skóla með nemenda-
fjölda 100 eða færri.

49 Svæði fyrir handknattleik, stórfiskaleik og höggknattleik (langbolta) er 8. marz 40×25 m.

Við útjaðra leiksvæðis skal koma fyrir 2 stökkgrýfjum.

Hástökks- og stangarstökksgrýfju 5×5 m og langstökks- og þristökksgrýfju 1,5×4—5 m. Grýfjurnar séu 40 cm djúpar og fylltar fingerðum sandi.

Að grýfjunum skal vera atrennubraut 15—30 m löng. Við langstökksgrýfju skal fella niður í völlinn tvo planku (120×20×10 cm), annan í metra fjarlægð frá grýfjubrún, en hinn í 5—6 metra fjarlægð. Æskilegt er, að allt að helmingur svæðisins sé grasvöllur, sem borið sé á á hverju vori og sleginn 1—2 sinnum á sumri. Hinn hlutinn sé þakinn leirblöndnum sandi. Varast skal að nota fingerðan sand.

Leiksvæði skal afgirða (þó ekki með gaddavír).

Knattspyrnusvæði fyrir skóla er 80×50 m.

29. gr.

Ákvæði um áhöld.

Tæki til útileika ættu að vera í hverjum skóla, sem hér segir:

1. Slá fyrir handgang.
2. Tréveggur fyrir veggknattleiki.
3. Stór og lítil knatttré.
4. 2—3 handknettir.
5. 2—3 fótknettir.
6. Mælikvarði. Skeiðklukka.
7. Hástökkssúlur með stökkrá eða sandpokasnúru.
8. Skíði.
9. Skautar.

30. gr.

Áhöld til útileika skal geyma í sérstökum skáp eða klefa, sem annaðhvort er gætt af kennara eða sérstökum áhaldavörðum úr hópi nemenda. Á hverju vori skal yfirfara áhöld, gera við skemmdir og útvega ný, er með þarf.

31. gr.

Reglugerð þessi er sett samkvæmt ípróttalögunum, nr. 25 frá 12. febr. 1940, og öðlast þegar gildi.

Í kennslumálaráðuneytinu, 8. marz 1944.

Einar Arnórsson.

Ragnar Bjarkan.

REGLUR

um undanþágur skólanemenda frá að stunda nám eða taka þátt í námi einstakra greina.

1. gr.

Áður en skólustjóri veitir nemanda undanþágu um lengri eða skemmri tíma frá að stunda nám eða taka þátt í námi einstakra greina, er honum rétt, nema tilgreindar ástæður séu bersýnilega óvæfengjanlegar, að krefjast rökstudds vottorðs skólalæknis, þar sem eru sérstakir skólalæknar, en ella hlutaðeigandi héraðslæknis.