



Sundskírteini

Samræmt grunnskólapróf

í sundi

1. stig

«Nafn»

Bekkur: «Bekkur»

Lokið

«Staðið í botni og andað að sér» Staðið í botni og andað að sér, andlitið fært í kaf og

andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum.

«Flot á bringu eða baki» Flot á bringu eða baki með eða án hjálpartækja.

«Ganga með andlit í kafi 25m» Ganga með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra.

«Bringu fætur» Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálpartækja.

Gylfi Guðnason

Íbróttakennari

S= Settu marki náð

F= Framvinda góð

Þ= Þarfnast frekari þjálfunar