

A close-up, low-angle shot of several swimmers' legs and feet as they kick in a pool of clear blue water. The water is splashing around the feet, creating white foam and bubbles. The swimmers are wearing various colored swim trunks, including blue, black, and grey. The background is a bright, clear blue water surface.

3r
NIVELL

ALUMNE

MONITOR

TEMPORADA

1 9 8 5

BUBA
FITNESS CLUB

FAMILIARITZACIÓ

Dominar la familiarització de l'aigua

RESPIRACIÓ

Començar a coordinar la respiració amb la tècnica de crol i esquena amb ajuda de material.

Dur a terme apnees des de diferents en diferents situacions (desplaçaments, després d'un salt, agafat/da a la paret, etc.)

FLOTACIÓ

Mantenir la posició de flotació estàtica en posició dorsal i ventral sense ajuda de material.

Combinar desplaçaments variats amb flotacions estàtiques.

Passar d'una flotació dorsal a una ventral.

Flotar tant en posició vertical com horitzontal.

PROPULSIONS

Desplaçar-se sense ajuda de material durant 5-10m en posició ventral.

Dominar els peus de crol i d'esquena amb ajuda de material de flotació.

Controlar prou el medi per a poder fer canvis de posició i de direcció sense ajuda de material.

Iniciar-se en la coordinació general dels estils de crol i d'esquena.

ENTRADES A L'AIGUA

Saltar a l'aigua de diferents maneres i autònomament.

Saltar de cap de genolls amb el suport del monitor.

IMMERSIONS

Realitzar immersions a poca profunditat.

Dur a terme petits recorreguts subaquàtics.

PROVA DE NIVELL

Salt a l'aigua + nedar 15m en posició ventral sense suport.

OBSERVACIONS

X

DURANT LA SESSIÓ

Té por

Mostra dificultats per seguir el ritme de les sessions

S'esforça a realitzar els exercicis correctament

Mostra interès i entusiasme

Gaudeix de l'activitat

Té facilitat pel medi aquàtic

DURANT EL JOC

Té un joc espontani i creatiu.

Juga amb tots els nens i nenes del grup

Té un joc individual

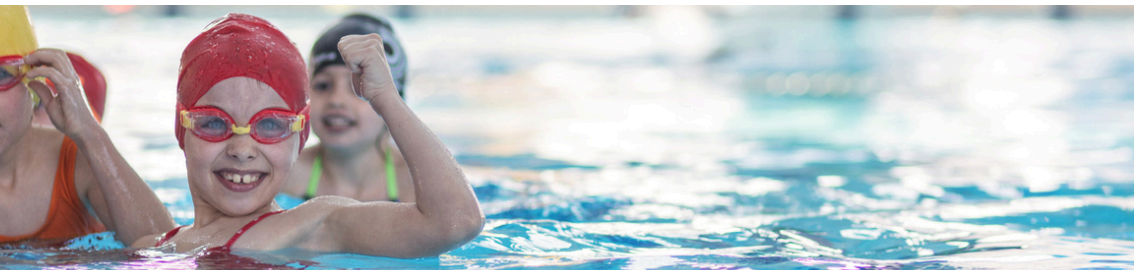
Li costa jugar si no se li incentiva

ACTITUD

Molt bona. Participa, coopera i ajuda a la resta quan ho necessita

Dur a terme les activitats amb ganes i correcció

Li costa participar en les propostes i cooperar



COMENTARIS

CRITERIS D'AVALUACIÓ

NA: No assolit

AS: Assoliment satisfactori

AN: Assoliment notable

AE: Assoliment excel·lent



C/ Girona 35-37, 08915 Badalona



info@bubaclub.com



+34 933 99 83 04



[Bubafitnessclub](#)

