

A young girl with a pink swim cap and red goggles is swimming in a pool. She has her mouth open, possibly taking a breath. In the background, another person is visible, also swimming.

4t
NIVELL

ALUMNE

MONITOR

TEMPORADA

1 9 8 5

BUBA
FITNESS CLUB

CROL

Desplaçar-se fluidament fent servir la tècnica de crol (sense ajuda de material)

Dur a terme la braçada amb correcció.

Executar la patada de crol adequadament.

Coordinar els moviments dels braços amb els de les cames.

ESQUENA

Desplaçar-se fluidament fent servir la tècnica d'esquena (sense ajuda de material)

Dur a terme la braçada amb correcció.

Executar la patada d'esquena adequadament.

Coordinar els moviments dels braços amb els de les cames.

BRAÇA

Iniciar-se en la patada de braça.

RESPIRACIÓ

Coordinar la respiració amb l'estil d'esquena amb ajuda del material.

Iniciar-se en la coordinació de la respiració amb els moviments del crol sense ajuda de material.

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

ENTRADES A L'AIGUA

Saltar a l'aigua de diferents maneres i autònomament.

Saltar de cap de genolls.

IMMERSIONS

Realitzar immersions de profunditat.

Dur a terme recorreguts subaquàtics.

PROVA DE NIVELL

Saltar a l'aigua+ 30m nedant de crol de forma acceptable.

Saltar a l'aigua+ 30m nedant d'esquena de forma acceptable.

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'AVUACIÓ


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](https://www.instagram.com/Bubafitnessclub)

