

5è
NIVELL

ALUMNE

MONITOR

TEMPORADA

1 9 8 5

BUBA
FITNESS CLUB

	NA	AS	AN	AE
CROL				
Nedar de crol distàncies superiors a 60m de forma fluida i coordinada.				
Dur a terme la tècnica de l'estil correctament.				
Executar la patada de crol adequadament.				
Realitzar el recorregut de la mà sota de l'aigua en tres fases (agafada, tracció, impuls).				
ESQUENA				
Desplaçar-se fluidament fent servir la tècnica d'esquena distàncies superiors a 60m.				
Dur a terme la braçada amb correcció introduint la mà perpendicularment a la superfície de l'aigua i traccionant al màxim estirant el braç fins als 180°.				
Coordinar els moviments dels braços amb els de les cames.				
BRAÇA				
Dur a terme la patada de braça amb correcció.				
Iniciar-se en les diferents fases de la braçada de braça.				
RESPIRACIÓ				
Coordinar correctament la respiració dels estils de crol, d'esquena i de braça.				
Realitzar apnees des de diferents situacions mentre es duen a terme circuits subaquàtics.				
ENTRADES A L'AIGUA				
Saltar de cap a la piscina coordinant els moviments del cos.				
IMMERSIONS				
Saltar de cap a la piscina coordinant els moviments del cos.				
Dur a terme recorreguts subaquàtics.				
PROVA DE NIVELL				
Entrada de crol + 60m nedant de crol amb correcció.				
Entrada de crol + 60m nedant de crol amb correcció				
Saltar a l'aigua + 60m nedant de braça de forma acceptable.				

OBSERVACIONS

X

TÈCNiques

Assimila amb facilitat els exercicis nous

Té bona coordinació

Mostra dificultats per dominar els moviments

Mostra interès i entusiasme

DURANT EL TREBALL

S'esforça a realitzar els exercicis.

És costant en l'aprenentatge.

Té dificultats per seguir el ritme de la sessió.

Coopera amb la resta

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)

