



**6è**  
**NIVELL**

**ALUMNE**

**MONITOR**

**TEMPORADA**

1 9 8 5

**BUBA**  
FITNESS CLUB

	NA	AS	AN	AE
<b>CROL</b>				
Nedar de crol distàncies superiors a 120m de forma fluida i coordinada.				
Dur a terme la tècnica de l'estil correctament.				
Realitzar el recorregut de la mà sota de l'aigua en tres fases (agafada, tracció, impuls).				
Fer la batuda de peus alternativa i contínua.				
Evitar fer oscil·lacions exagerades del maluc, de les espatlles i del cap al respirar.				
<b>ESQUENA</b>				
Nedar d'esquena distàncies superiors a 60m de forma fluida i coordinada.				
Realitzar el recorregut de la mà sota de l'aigua en tres fases (agafada, tracció, impuls).				
Fer la batuda de peus alternativa i contínua.				
Evitar fer oscil·lacions exagerades del maluc, de les espatlles i del cap.				
<b>BRAÇA</b>				
Nedar 30m de braça amb una coordinació general acceptable.				
Dur a terme la tècnica de l'estil correctament.				
Realitzar la batuda dels peus de manera simètrica.				
Coordinar la respiració amb els moviments de propulsió dels braços i de les cames.				
<b>PAPALLONA</b>				
Fer la patada de papallona correctament durant 30m.				
Iniciar-se en el moviment dels braços de papallona amb el recolzament de material.				
<b>IMMERSIONS</b>				
Saltar de cap a la piscina coordinant els moviments del cos.				
Dur a terme recorreguts subaquàtics.				
<b>PROVA DE NIVELL</b>				
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 constant 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](mailto:info@bubaclub.com)

 +34 933 99 83 04

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

