

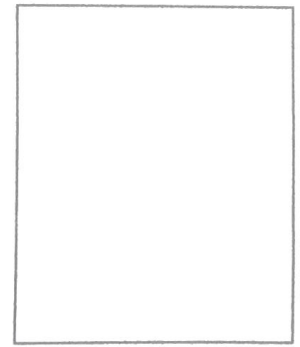
Nombre del alumno: Foto:

Apellidos:

Fecha de nacimiento: Teléfono:

Observaciones:

Marcas: V=Válido N=No válido



NIVEL 1 (Tortuguita) - Monitor:

- Entra al agua sentado desde el borde con ayuda.
- Sumerge la cara en el agua con ayuda.
- Soplar burbujas por boca y nariz.
- Realizar flotación en posición dorsal con ayuda.
- Experimentar desplazamientos y movimientos corporales con ayuda.

NIVEL 2 (Pececillo de colores) - Monitor:

- Realiza apnea bajo el agua durante 5 segundos con ayuda.
- Realiza la posición de flotación ventral con la cara dentro del agua en apnea durante 5 segundos con ayuda.
- Realiza la flotación dorsal durante 10 segundos con elemento de apoyo.
- Saca e identifica visualmente los objetos bajo el agua con ayuda.
- Toca el fondo de la piscina con ayuda del monitor.
- Realiza distintas formas de desplazamientos cortos con elemento de apoyo.
- Salta al agua con ayuda.

NIVEL 3 (Pez plateado) - Monitor:

- Realiza flotación dorsal durante 10 segundos sólo.
- Realiza flotación ventral durante 10 segundos sólo.
- Realiza ejercicios y juegos que le exijan movimientos corporales naturales como caminar, correr, saltar, etc.
- Realiza ejercicios que le permitan experimentar y descubrir la parte profunda de la piscina.
- Realiza diferentes formas de desplazamiento sobre el agua con la ayuda de elementos de flotación, descubriendo la relación existente entre este, los movimientos de su cuerpo y el manejo de la respiración.

NIVEL 4 (Pingüino) - Monitor:

- Desplazarse bajo el agua con ayuda.
- Controla adecuadamente su respiración.
- Realizar la flotación dorsal logrando ponerse de pie sólo.
- Realizar la flotación ventral logrando ponerse de pie sólo.
- Sumergirse y sacar objetos bajo el agua.
- Saltar al agua y controlar flotaciones.
- Realizar bien sea contra la pared, o con ayuda del instructor una impulsión seguida de una flotación dinámica tanto ventral como dorsal.
- Realizar desplazamientos cortos controlando las posiciones ventral y dorsal con batido de piernas.

NIVEL 1: ARENITA (color marrón)

MONITOR:	FECHA:
----------	--------

SI NO

1. Entrar en el agua desde posición de sentado en el bordillo				
2. Acostados en el bordillo, con la cabeza hacia adentro del agua, aguantar 4 respiraciones de 3 segundos.				
3. Adoptar la posición de muerto, ayudándose de manguitos durante 3 segundos.				
4. Desplazarse libremente con manguitos 5 metros, en posición ventral.				
5. Flotación dorsal, ayudándose del bordillo durante 5 segundos.				

NIVEL 2: DON CANGREJO (color rojo)

MONITOR:	FECHA:
----------	--------

SI NO

1. Desplazarse de forma libre, 15 metros en posición ventral con manguitos.				
2. Aguantar la respiración durante 5 segundos ayudándose del bordillo.				
3. Flotación dorsal ayudándose de churros, durante 10 segundos.				
4. Giros sobre el eje longitudinal con ayuda de churros.				
5. Saltos con manguitos desde el bordillo: de palillo, encogidos...				

NIVEL 3: CALAMARDO (color azul)

MONITOR:	FECHA:
----------	--------

SI NO

1. Desplazarse 25 metros en posición ventral (sin material)				
2. Desplazarse en posición dorsal con ayuda de tablas, pullboys, 15 metros.				
3. Giros sobre el eje longitudinal sin ayuda de material				
4. Saltos de cabeza				
5. Bucear 10 metros				

NIVEL 4: PATRICIO (color rosa)

MONITOR:	FECHA:
----------	--------

SI NO

1. Desplazarse en posición ventral con movimientos alternativos de brazos y piernas, respirando cada 3 brazadas, 50 metros.				
2. Desplazarse en posición dorsal con movimientos alternativos de brazos y piernas 30 metros.				
3. 15 metros mariposa con ayuda de aletas.				
4. 25 metros braza				
5. Bucear 10 metros cogiendo obstáculos.				

NIVEL 5: BOB ESPOJA (color amarillo)

MONITOR:	FECHA:
----------	--------

SI NO

1. 100 metros crol con salida y viraje				
2. 50 metros espalda con salida y viraje				
3. 50 metros braza con salida y viraje				
4. 25 metros mariposa con aletas y salida.				
5. Bucear 15 metros cogiendo aros.				