FICHA INFORMATIVA NIVEL III/IV	
Nome do Aluno:	**Sócio nº**
Professor:	**Data:**
Escola:	

ASSIDUIDADE			
0%-50%	**51%- 65%**	**66%- 85%**	**86%- 100%**

	Satisfaz	Bom	Excelente
PARTICIPAÇÃO			
RELAÇÂO COM PROFESSOR			
RELAÇÃO COM COLEGAS			
CONCENTRAÇÃO			

E - Executa	**ED - Executa com Dificuldades**	**NE - Não Executa**	
TÉCNICA DE COSTAS	**E**	**ED**	**NE**
Ciclo de pernada			
Entrada da mão na água			
Saída da mão na água			
Trajetória subaquática da braçada (tração)			
Ciclo de braçada			
Rotação dos ombros			
Alinhamento corporal			

TÉCNICA DE CROL	**E**	**ED**	**NE**
Ciclo de pernada			
Coordenação da respiração com a braçada			
Entrada da mão na água			
Saída da mão na água			
Posição do cotovelo			
Alinhamento corporal			
Trajetória sub-aquática da braçada (tração)			
Ciclo de braçada			

TÉCNICA DE BRUÇOS	**E**	**ED**	**NE**
Posição dos pés			
Trajetória das pernas			
Finalização da pernada			
Posição das mãos			
Elevação dos ombros			
Trajetória subaquática da braçada (tração)			
Coordenação de braços e pernas / respiração			
Posição da cabeça			

TÉCNICA DE MARIPOSA FASE 1	E	ED	NE
Posição dos pés			
Batimento de pernas ventral			
Batimento de pernas dorsal			
Ondulação do tronco			
Coordenação da respiração com a braçada			
Rotação do braço direito			
Rotação do braço esquerdo			

TÉCNICA DE MARIPOSA FASE 2	E	ED	NE
Ciclo de pernada			
Entrada das mãos na água			
Recuperação aérea dos braços			
Trajetória subaquatica (tração)			
Ciclo de braçada			
Coordenação dos braços e pernas			
Finalização da braçada			

VIRAGENS	E	ED	NE
COSTAS: cambalhota com saída dorsal			
CROL: cambalhota com saída ventral			
BRUÇOS: viragem e braçada subaquática			
MARIPOSA: viragem e pernada subaquatica			

PARTIDAS	E	ED	NE
TÉCNICA DE COSTAS			
Impulsão e entrada com o corpo em extensão			
Braçada e pernada subaquatica			
TÉCNICA DE CROL			
Impulsão e entrada com o corpo em extensão			
Braçada e pernada subaquatica			
TÉCNICA DE BRUÇOS			
Impulsão e entrada com o corpo em extensão			
Braçada e pernada subaquatica			
TÉCNICA DE MARIPOSA			
Impulsão e entrada com o corpo em extensão			
Braçada e pernada subaquatica			

Observações:

C.C.D. Estrelas
São João de Brito