

NATATION – 6^{ème} – CYCLE 3

Attendus de fin de cycle :

A partir d'un départ dans l'eau, projeter et réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible (CRAWL a privilégier) en optimisant l'équilibre et la respiration.

Persévérer et fournir des efforts tout au long des séances dans le but d'accroître son potentiel.

Réaliser une observation fiable sur des critères simples afin de conseiller un camarade

Domaines de compétences	Attendus par domaine de compétence	INSUFFISANT	FRAGILE	SATISFAISANT	TRES BON
D1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	A partir d'un départ dans l'eau, réaliser sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale en optimisant l'équilibre et la respiration	Le crawl n'est pas prioritaire. L'équilibre ventral est insuffisant en raison de la position de la tête toujours hors de l'eau. Le nageur se fatigue très vite. Performance absolue : - de 5 longueurs réalisées	Le crawl n'est pas prioritaire mais le nageur tente d'assurer l'alignement du corps grâce au rôle de la tête. Inspiration latérale avec expiration sur le même temps. Discontinuité de la propulsion. Performance absolue : de 4 à 5 longueurs réalisées	Crawl en nage prioritaire avec équilibre ventral maîtrisé en crawl avec expiration subaquatique, inspiration latérale et continuité dans la propulsion. Les coulées ne sont pas encore efficaces. Performance absolue : de 6 à 9 longueurs réalisées	Equilibre ventral maîtrisé en crawl avec expiration subaquatique, inspiration latérale et continuité dans la propulsion. Les coulées sont efficaces ainsi que les reprises de nage. Performance absolue : + de 10 longueurs réalisées
D2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, des méthodes et outils pour apprendre	Persévérer et fournir des efforts tout au long des séances dans le but d'accroître son potentiel	L'iceberg : Peu d'investissement lors des situations d'apprentissages et très souvent à l'arrêt	L'intermittent : L'investissement est trop irrégulier	Le volontaire : Réalise les exercices demandés dans le but de progresser.	L'expert : Réalise les exercices demandés dans le but de progresser et de repousser ses limites à chaque séance
D3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Projetter et respecte un projet de nage sur 6 minutes	Plus de 3 longueurs d'écart.	Entre 2 et 3 longueurs d'écart avec le projet	Le projet est respecté à + ou - 1 longueur.	Le projet est respecté scrupuleusement.
D4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, en toute sécurité	Connaître et appliquer le plan d'un échauffement efficace et adapté à l'activité :	L'élève ne s'échauffe pas.	L'élève s'échauffe partiellement : le plan est globalement respecté mais, dans chaque partie, certains exercices sont oubliés.	L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés mais leur réalisation manque encore d'application (position du corps, nombre de répétitions ou durée de maintien par exemple)	L'élève s'échauffe en respectant le plan d'échauffement. Dans chaque partie, les exercices sont tous réalisés avec application (bonnes positions) et en quantité suffisante.
D5 S'approprier une culture physique sportive et artistique					

NATATION 6° - SITUATION DE REFERENCE

- Durant 6 minutes, réaliser le maximum de longueurs possible en privilégiant le crawl.
- Observer le nombre de longueurs réalisées par un autre nageur