NATATION

Réaliser sur une durée de 6 minutes la meilleure performance possible principalement en crawl et en recherchant l'amplitude de nage

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Partager un espace de travail et prendre en compte le niveau de chacun.

Savoir utiliser une pendule et gérer des temps de départs

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Respirer de façon adaptée :

En recherchant l'augmentation du débit expiratoire et sa continuité.
En inspirant rapidement en fin de trajet moteur.
Accorder une importance au temps de glisse pendant la nage (phase de glisse et prise d'appui).
Augmenter l'amplitude de nage : entrer loin devant, allonger le temps de prise d'appui et de poussée.
Adopter une posture aussi profilée que possible lors de la coulée

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Vouloir exploiter ses capacités.
Accepter de nager en zone d'inconfort et persévérer malgré l'apparition de signes de fatigue.
Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Gère son effort en fonction de l'instant présent. Se montre persévérant dans l'effort en recherchant un état de confort respiratoire. Evolue dans 2 nages différentes.

Niveau 2 : Construit un projet d'action lui permettant d'exploiter au mieux ses capacités afin de réaliser la meilleure performance possible. Accepte l'apparition de signes de fatigues ainsi et de nager avec de l'inconfort. Evolue dans 4 nages différentes

FORMAT D'EVALUATION

Plus grande distance possible sur 6 minutes.