|  |
| --- |
| **CP 1 NATATION de DISTANCE** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**  **-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.**  |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Sur l’APSA :**  Les contraintes spécifiques au milieu aquatique (appuis fuyants, turbulences).Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage, virages).Les principaux facteurs expliquant l’efficacité propulsive et les réponses techniques à construire : formes des trajets et vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives).Les principes d’une nage économique.**Sur sa propre activité :** Les réactions et adaptations de son organisme à l’effort physique dans le milieu aquatique.L’indentification de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d’habileté lorsque la fatigue se fait sentir.L’identification de différentes allures de déplacement en crawl.L’étalonnage des repères pour juger de l’efficacité de sa nage. **Sur les autres :** La comparaison de ses propres donnés, observées, évaluées avec celles de camarades d’un même niveau de performance. | **Savoir-faire en action :** Equilibrer la vitesse de ses parcours pour pouvoir accélérer en fin de course.Mobiliser davantage la hanche et accentuer le relâchement de la cheville afin d’accroitre l’effet propulsif et équilibrateur du battement de jambes.Réaliser des trajets propulsifs axés, orientés et accélérés.Axer et allonger le retour des bras vers l’avant.Adopter et automatiser une expiration aquatique complète, suivie d’une inspiration brève et réflexe, en fin de poussée des bras.Elaborer un projet de nage personnalisé.Adapter sa nage en fonction de son état de forme.Adopter des postures profilées.**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** S’échauffer spécifiquement.Comparer, en les éprouvant, les différentes stratégies adaptées à ses propres ressources.Mettre en relation les sensations de glisse et d’inconfort respiratoire ressenties.Projet. | **En direction de soi :** Persévérer dans l’effort sur l’ensemble des séquences programmées.Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs.Accepter des séries et des charges de travail variées.**En direction d’autrui :**Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.Assumer ses choix auprès d’autrui.Etre à l’écoute et prendre en compte l’avis de l’observateur. |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Liens avec la santé :** |  |  |  |
| A1. Développer la confiance en soiA3. Se connaître grâce à des indicateurs physiologiquesA6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres |

 |