



**CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : Produire une performance mesurée à une échéance donnée**

**NATATION VITESSE**

**UNE FINALITE**

*L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion dans la classe des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.*

<b>Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture</b>	<b>5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS</b>	<b>4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales</b>
1. Les langages pour penser et communiquer 2. Les méthodes et outils pour apprendre 3. La formation de la personne et du citoyen 4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques 5. Les représentations du monde et l'activité humaine	1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps 2. S'appropriier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils 3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités 4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière 5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée 2. Adapter ses déplacements à des environnements variés 3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique 4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

COMPETENCES VISEES (Connaissances, capacités, et attitudes)			
Domaines du Socle	Attendus de fin de cycle :	Domaines du Socle	
	- Réaliser la meilleure performance possible sur 50 m en nage ventrale et dorsale - Analyser sa course et se projeter pour faire mieux - Assumer les rôles de starter, chronométrateur, entraîneur, observateur		
	<u>Découverte</u> D'une nage peu efficace.....	<u>Approfondissement</u> ....à une nage efficace et rapide	
<b>1 / Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée</b>			
D1	<input type="checkbox"/> Le départ plongé permet de commencer à nager relativement vite, mais pas assez exploité sur la coulée. Le virage manque d'efficacité. <input type="checkbox"/> La distance de course est réalisée mais on constate une chute de la vitesse sur la 2ème partie de l'épreuve (dos) <input type="checkbox"/> Le rythme respiratoire n'est pas encore stabilisé : il est inadapté en crawl en terme de fréquence <input type="checkbox"/> L'amplitude des actions de propulsion décroît rapidement <input type="checkbox"/> L'équilibre en crawl est dans l'ensemble correct mais pas en dos	<input type="checkbox"/> Le départ plongé permet de reprendre la nage avec une vitesse optimale. Le virage devient un moyen de recréer une vitesse conséquente. <input type="checkbox"/> La différence de vitesse entre les deux 25 m est réduite à 10 s. Le temps global n'excède pas 60 s. <input type="checkbox"/> Il adopte un rythme respiratoire maîtrisé, régulier et adapté aux efforts, ce qui permet d'enchaîner l'autre nage sans problématique énergétique <input type="checkbox"/> L'amplitude et la fréquence permettent de nager avec une vitesse adaptée aux ressources du nageur aussi bien en crawl qu'en dos <input type="checkbox"/> L'équilibre est bien assuré dans les deux nages	D1
<b>2/ Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser</b>			
D3-D4	<input type="checkbox"/> L'élève a besoin d'être accompagné dans les apprentissages <input type="checkbox"/> Considère l'échauffement comme une contrainte, a besoin de la sollicitation de l'enseignant pour effectuer l'échauffement avec application <input type="checkbox"/> A l'apparition des premiers signes de fatigue, l'intensité baisse et l'élève éprouve des difficultés pour persévérer <input type="checkbox"/> L'élève a du mal à mettre à profit les temps courts de récupération	<input type="checkbox"/> Elève est capable d'ajuster son effort et de définir une stratégie de nage au regard de ses ressentis <input type="checkbox"/> Sait s'échauffer en autonomie avec rigueur et est conscient des bienfaits sur sa santé et son rendement <input type="checkbox"/> Il persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de nage à des intensités élevées, il cherche à se surpasser <input type="checkbox"/> Il optimise les temps courts de récupération	D3-D4
<b>3/ Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort</b>			
D1-D2	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son allure grâce à des repères visuels mais a du mal pour éprouver son propre ressenti au cours de l'effort <input type="checkbox"/> Il ne parvient à rectifier son attitude de nage grâce à ses propres sensations	<input type="checkbox"/> L'élève parvient à maîtriser son allure grâce à des repères indirects (ligne sous l'eau, marquage bassin, décompte coups de bras), il parvient à relier repères indirects et ressentis. <input type="checkbox"/> Si besoin est, l'élève rectifie seul son attitude de nage grâce à ses sensations	D1-D2
<b>4/ Maîtriser les rôles d'observateur, de chronométrateur et de juge</b>			
D2-D3	<input type="checkbox"/> Le départ est donné de manière approximative <input type="checkbox"/> Le chronométrage est précis et concerne la globalité de l'épreuve <input type="checkbox"/> Il parvient à observer selon les indicateurs transmis, mais ne parvient à analyser les résultats	<input type="checkbox"/> Le départ est donné de manière règlementaire <input type="checkbox"/> Le chronométrage est précis et concerne les temps intermédiaires et le temps de l'épreuve <input type="checkbox"/> L'observateur est capable de quantifier les facteurs de l'efficacité (ex : relation coups de bras/temps) / 2 nages	D2-D3

Nom :

Prénom :

Classe :

**5/ Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation**

D2-D3-D5	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Il ajuste son projet d'allure en fonction du temps de nage et des ressentis des longueurs précédentes</li> <li><input type="checkbox"/> Les informations transmises ne sont guère exploitées sans sollicitation de l'enseignant</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève éprouve des difficultés pour cibler les points à améliorer</li> <li><input type="checkbox"/> L'enseignant doit guider l'élève dans sa mise en projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Planifie et réalise un projet d'entraînement (allure, temps de nage et de récupération)</li> <li><input type="checkbox"/> Le recueil de l'observation est un atout dans les apprentissages</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève est en mesure d'identifier les points à améliorer dans son programme de préparation : il porte un regard critique sur sa prestation ou celle d'un camarade</li> <li><input type="checkbox"/> L'élève est capable de se mettre en projet et de se fixer des objectifs réalistes</li> </ul>	D2-D3-D5
----------	---	--	----------

Une compétence visée est acquise si et seulement si l'ensemble des items pour un niveau est validé

**COMPETENCES TRAVAILLEES DURANT LE CYCLE (ce qu'il y a à apprendre)**

Dimension motrice (Capacités)	Dimension méthodologique (Connaissances, attitudes)	Dimension sociale (Attitudes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser un départ efficace (plongeon crawl)</li> <li>• Nage vite avec un corps profilé et équilibré</li> <li>• Réaliser un virage qui permet : de changer de direction et de reprendre de la vitesse</li> <li>• Mettre en œuvre et réguler un projet de course en gérant amplitude, fréquence, respiration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable d'analyser ses erreurs pour progresser</li> <li>• Se préparer en s'échauffant de façon adaptée (/ressentis et effort à venir)</li> <li>• Utiliser un vocabulaire précis et adapté à l'activité</li> <li>• Recueillir des informations : savoir observer, relever, exploiter les indicateurs</li> <li>• Savoir chronométrer, juger et donner un départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à la gestion du matériel</li> <li>• Respecter les règles d'hygiène et de sécurité</li> <li>• Etre solidaire avec son/ses camarades de nage ou du groupe de travail (encourager, conseiller)</li> <li>• Agir dans le respect de soi et des autres</li> <li>• Accepter de passer dans tous les rôles</li> <li>• Chercher à se surpasser sans se décourager</li> <li>• Eprouver et accepter les effets de l'entraînement et de la fatigue physique</li> <li>• Accepter de prendre en compte les conseils pour progresser</li> </ul>

**EVALUATION SOCLEE**

Domaines du socle	Items	Niveau de maîtrise Insuffisant I - Fragile F - Satisfaisant S - Très bonne maîtrise TB			
<b>Des langages pour penser et communiquer</b> (Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps)	- L'élève s'engage avec ses ressources pour réaliser une performance	I	F	S	TB
	- Il réagit vite pour se mettre en action de façon efficiente	I	F	S	TB
	- Il nage vite du début à la fin avec des appuis efficaces et une attitude équilibrée (respiration maîtrisée)	I	F	S	TB
	- Il vire efficacement pour reprendre de la vitesse	I	F	S	TB
	- Il parvient à relier des ressentis à des repères indirects	I	F	S	TB
	- L'élève a enrichi son vocabulaire	I	F	S	TB
<b>Des méthodes et des outils pour apprendre</b> (S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils)	- Il prend en compte les contraintes de l'épreuve	I	F	S	TB
	- Il connaît les principes d'efficacité pour progresser et faire progresser les autres	I	F	S	TB
	- Il accepte de se remettre en question, et est à l'écoute pour progresser	I	F	S	TB
	- Il sait choisir des indicateurs pertinents pour observer et conseiller	I	F	S	TB
<b>La formation de la personne et du citoyen</b> (Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités)	- L'élève respecte les autres, leur travail, le matériel, et applique avec sérieux les consignes et règles	I	F	S	TB
	- Il échange dans le but de faire progresser les autres	I	F	S	TB
<b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b> (Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière)	- L'élève sait se préparer à l'effort en tenant compte de l'activité et de ses ressources et sait comment récupérer	I	F	S	TB
	- Il gère l'intensité de l'effort en fonction de la durée du travail demandé	I	F	S	TB
	- Il persévère pour progresser	I	F	S	TB
<b>Les représentations du monde et de l'activité humaine</b> (S'approprier une culture physique sportive et artistique)	- Il est curieux dans sa pratique	I	F	S	TB