

NATATION

niveau 3



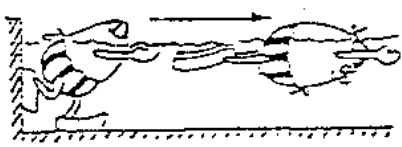




Nom:
Prénom:

Ecole:
Classe:

Date:

Nombre de points obtenus:

SITUATIONS-TESTS:

TACHES MOTRICES A REALISER	REPRESENTATION	E VALUATION	
A partir de la position accroupie, je bascule, tête la première		0 2	tête la première
J'enchaîne 5 immersions avec alternance d'expirations longues et d'inspirations brèves		0 1 2	3 immersions 5 immersions
Je pousse sur le mur avec les pieds et, suite à une glissée, je reste en étoile ventrale pendant 3 secondes		0 1 2	équilibre seul glissée + équilibre
Je pousse doucement sur le mur et me place en étoile dorsale pendant 3 secondes		0 1 2	équilibre seul poussée + équilibre
Je descends au fond (avec ou sans perche) pour prendre un objet et le déplacer sur 2 m (en grande profondeur : 1m 80)		0 1 2	je ramasse l'objet je déplace l'objet
Je nage 12,50 mètres sur le ventre		0 1 2	avec 1 arrêt sans arrêt
Je nage 12,50 mètres sur le dos		0 1 2	avec 1 arrêt sans arrêt