

NATATION

niveau 4

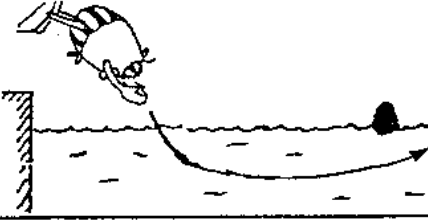


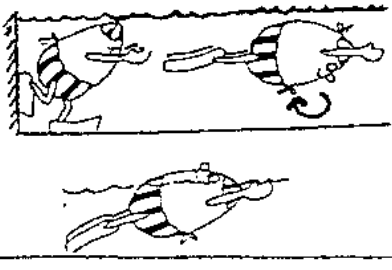
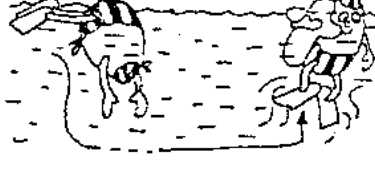
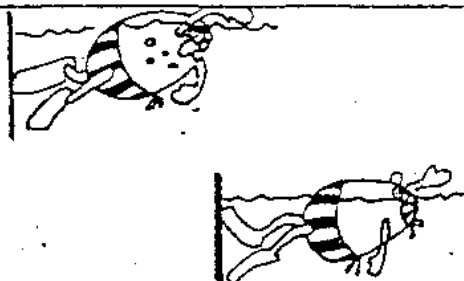
Nom:
Prénom:

Ecole:
Classe:

Date:

Nombre de points obtenus:

SITUATIONS-TESTS:

TACHES MOTRICES A REALISER	REPRESENTATION	E VALUATION	
Je plonge avec impulsion pour ressortir au delà d'un repère placé à 5m sans reprise de nage		0 1 2	impulsion visible au-delà du repère
Je plonge pour aller toucher le fond avec la main (profondeur : 2 m)		0 2	je touche le fond
Je me déplace en alternant expirations longues et inspirations brèves sur 25 mètres minimum (avec ou sans objet flottant)		0 1 2	respiration interrompue respiration adaptée
J'effectue une coulée ventrale et , par une demi-vrille, je me place en étoile dorsale jusqu'à immobilité complète.		0 1 2	coulée ventrale et 1/2 vrille immobilité complète
Je me place à la verticale d'un objet encombrant, je descends en plongeon canard, je remonte l'objet, à 2 mains, et je le ramène au bord, maintenu hors de l'eau.		0 1 2 3	plongeon canard et objet remonté transport hors de l'eau rétropédalage
Je nage 50 mètres : - 25 mètres en nage ventrale - 25 mètres en nage dorsale (en utilisant au moins une nage codifiée)		0 1 2 3	je réalise 50 mètres j'utilise les 2 nages j'utilise 1 nage codifiée