|  |
| --- |
| **CP 1 NATATION de DISTANCE** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -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**  La logique de l’activité : nager longtemps le plus vite possible.Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage..)• Le vocabulaire spécifique au milieu aquatique (poussée d’Archimède, couple de redressement, résistances à l’avancement).• Les données anatomique, physiologiques et biomécanique (filières énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupérationLes principaux facteurs d’efficacité expliquant : longueur du trajet des appuis, augmentation et orientation des surfaces propulsives. flottabilité et glisse. . **Sur sa propre activité** Les principes d’échauffementL’organisation de la prise de repères : sensations de glisse, d’allongement, confort ou inconfort respiratoire…Son niveau de performance : pouvoir le situer, le comparer. **Sur les autres** Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel, circulation dans les lignes d’eau. | **Savoir-faire en action :** Nager régulièrement pour pouvoir accélérer en fin de parcours. Savoir réguler sa vitesse de nage. S’inscrire dans un équilibre horizontal pour se déplacer longtemps : position de la tête.Adopter une inspiration brève suivie d’une expiration aquatique longue et complète.Produire des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée. Développer l’amplitude dans le souci de durerConstruire des techniques de virages permettant d’optimiser les phases de poussée-coulée. **Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** S’échauffer.Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d’indices qualitatifs et quantitatifs.Renseigner un camarade à partir d’indices qualitatifs et quantitatifs (nombre de coups de bras en rapport avec la vitesse, position de la tête, régularité….) | **En direction de soi :** Persévérer dans l’effort malgré la fatigue musculaire et l’inconfort respiratoire.S’intéresser à ses points forts et ses points faibles.**En direction d’autrui :**Respecter l’intimité de ses camarades et assumer sa propre silhouette.Encourager ses camarades quelque soit leur niveau.Respecter le matériel. |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Liens avec la santé :** |  |  |  |
| A1. Développer la confiance en soiA3. Se connaître grâce à des indicateurs physiologiquesA4. - Respecter des règles d'organisation, de sécurité, d'hygiène de vie : A6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres |

 |