

TEST DU « savoir nager », niveau palier 2 départemental	EVALUATION DES COMPETENCES DES PROGRAMMES
<p style="text-align: center;">Test niveau palier 2-CM2 (ou cycle 3)</p> <p>But : enchaîner dans l'ordre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter ou plonger puis remonter • Se déplacer sur 15m en ventral • Toucher le bord , pousser • Effectuer une coulée ventrale • S'immerger dans un cerceau • Remonter , effectuer un surplace (flottaison) de 5 à 10 s • Se déplacer 15 m environ sur le dos <p>Organisation :</p> <p>En grande profondeur, les élèves n'ont pas pied</p> <p>Critères de réussite : Enchaîner les différentes actions sans s'arrêter</p>	<p style="text-align: center;">Adapter ses déplacements à différents types d'environnements et réaliser une performance mesurée en distance et en temps</p> <p style="text-align: center;">Plonger, s'immerger sur une trentaine de metres</p> <p style="text-align: center;"><i>Connaissances</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les règles d'hygiène et de sécurité des piscines</i> • <i>Le vocabulaire : expiration, inspiration glissée, coulée, battement</i> • <i>Les principes spécifiques à une position hydrodynamique (alignement de la tête, bras, et jambes, tonicité du corps</i> <p style="text-align: center;"><i>Capacités</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Réaliser et maintenir une position hydrodynamique dans différents équilibres et actions(entrée, immersion en coulée, par les pieds, glissées ventrales et dorsale, coulée ventrale)</i> • <i>Maintenir un déplacement une position hydrodynamique horizontale par</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>l'action efficace des jambes (alternées, simultanées)</i> 2. <i>l'action efficace des bras (retour aquatique)</i> 3. <i>la position de la tête</i> • <i>Gérer l'apnée et l'expiration aquatique pour se déplacer de plus en plus longtemps en surface et en immersion</i> • <i>Réaliser un équilibre vertical dynamique durable</i> <p style="text-align: center;"><i>Attitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Respecter les règles de fonctionnement du groupe</i> • <i>Assurer sa sécurité</i> <p style="text-align: center;">RENSEIGNER LES ITEMS DU SOCLE COMMUN</p> <p style="text-align: center;">Compétence 7 L' autonomie et l'initiative Contribution à l'évaluation de l'item Réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation Critère(s) pour définir le niveau « acquis » : Enchaîner les actions sans s'arrêter Contribution à l'item Respecter les règles de vie collective</p>