

Natation - cycle 3

Les compétences à construire

• Psycho-socio affectif :

- Respecter les règles des activités
- Passer par les différents rôles sociaux : chronométrateur, observateur
- Aider l'autre

• Cognitif :

- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour appréhender l'élément dans toutes ses dimensions : sous/sur l'eau, en PP/MP/GP
- Comprendre les forces qui s'exercent dans l'élément liquide : poussée d'Archimède, la pesanteur, résistance de l'eau
- Reconnaître une situation à risque

• Moteur :

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser : les entrées, les équilibres, les immersions, les déplacements
- Enchaîner les actions motrices : atteindre le palier 1 du savoir nager

Contenus méthodologiques et sociaux

- Appliquer des **principes simples pour améliorer la performance**
- **Mesurer et quantifier les performances**, les **enregistrer/comparer/classer/traduire** en représentations graphiques
- **Respecter les règles des activités** mises en place par la structure et les enseignants
- **Reconnaître une situation à risque et agir en conséquence** en alertant la personne en charge de la surveillance
- **Tenir les rôles sociaux** : starter, chronométrateur, juge, collecteur de résultats, observateur

Contenus moteurs

- **Variation des entrées dans l'eau** : sauts, plongeurs, bascules
- **Se déplacer sur une trentaine de mètres**
 - **Améliorer** les déplacements **nager vite/longtemps** en **variant les modes de déplacements** : **maintenir son équilibre dans l'axe**, **modifier les équilibres** en passant du dos sur le ventre ; **coordonner respiration et propulsion** ; **utiliser plusieurs types de nage** sur le ventre/dos ; **varier les allures** y compris le surplace
 - **S'immerger et se déplacer sous l'eau** dans toutes les dimensions : à la surface, en profondeur
 - **Enchaîner des actions** d'entrées dans l'eau/déplacement/d'équilibre statique/d'immersion
 - **Valider l'Attestation Scolaire Savoir-Nager**

Attentes fin du cycle 3

- **Réaliser**, seul ou à plusieurs, **un parcours** dans plusieurs **environnements inhabituels**, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- **Connaître et respecter les règles de sécurité** qui s'appliquent à chaque environnement
- **Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème**
- **Valider l'Attestation Scolaire du Savoir-Nager**
- **Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices** dans différentes familles pour aller + vite, + longtemps, + loin
- **Mesurer/quantifier les performances**, les **enregistrer, comparer, classer, traduire** en représentations graphiques
- Assumer les rôles de **chronométrateur et observateur**