



NATATION LONGUE N1

		●●	●	●	●●
<p>Compétence attendue</p> <p>☞ A partir d'un départ dans l'eau, réaliser sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale (crawl) et dorsale (dos crawlé) en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée.</p> <p>☞ Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras, coulées, matériel utilisé (pull-buoy, planche, frite).				
	<input type="checkbox"/> mon record (le nombre de longueurs et la distance) sur un le 6minutes.				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> immerger les voies respiratoires le plus souvent possible en crawl pour maintenir la tête dans l'axe du corps.				
	<input type="checkbox"/> préserver/rétablir l'équilibre horizontal pour réduire les résistances lors des déplacements en crawl ou en dos crawlé.				
	<input type="checkbox"/> gérer mon effort pour nager avec régularité tout en visant la meilleure performance possible.				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> observer un camarade (noter sur 1 fiche et communiquer des résultats)				
	<input type="checkbox"/> se montrer persévérant dans l'effort.				