Nager: Nager 25m sous l'eau avec plongeon de départ (niveau C)

L'objectif de ce test est de nager 25 mètres sous l'eau après un plongeon de départ.

Après le plongeon de départ, l'élève nage 25m sous l'eau. Il doit inspirer profondément, effectuer un plongeon de départ et nager sous l'eau jusqu'à la marque des 25m. L'intégralité du corps doit être immergé.

Il a trois essais.

Nager 25m sous l'eau avec plongeon de départ (niveau C) (pdf)

Nager 25m sous l'eau avec plongeon de départ (niveau C): Fiche d'évaluation (xls)

Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO