



| | |
|-------------------|--|
| Degré | 5 ^e à 6 ^e année |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Sports aquatiques |
| Compétence | Exécuter les éléments de base de différents sports aquatiques (plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage) pour améliorer son répertoire cinétique |
| Niveau B | J'effectue trois éléments complets sur quatre dans différents sports aquatiques. |



Tour complet avec les genoux fléchis

Description de la tâche

En position allongée sur le dos, corps tendu, les élèves se maintiennent sur place avec des mouvements de bras et de mains. Depuis cette position, ils fléchissent lentement les genoux le long de la surface de l'eau jusqu'à ce que les mollets et les cuisses forment un angle droit. Ils exécutent un tour de 360° (à gauche ou à droite) dans cette position avant de reprendre lentement la position allongée initiale.

Evaluation/Exigences

Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi.

Critères d'observation

- Position allongée sur le dos avec mouvements de bras et de mains pour se maintenir sur place.
- Fléchir lentement les genoux le long de la surface de l'eau jusqu'à ce que les mollets et les cuisses forment un angle droit
- Tour de 360 à gauche ou à droite
- Tendre les genoux le long de la surface de l'eau
- Reprendre la position initiale
- Exercice lent et régulier

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Maintenez-vous sur place en position allongée, le corps tendu. Fléchissez ensuite les genoux le long de la surface de l'eau jusqu'à ce que les mollets et les cuisses forment un angle droit. Dans cette position, exécutez un tour de 360° vers la gauche ou la droite. Dès que la rotation est terminée, tendez lentement les genoux le long de la surface de l'eau et reprenez la position initiale. Exécutez l'exercice lentement et régulièrement.»

Mise en place

-

Matériel

profondeur de l'eau au moins 0.80m

Source

swimsports.ch (Hrsg.). Test de natation synchronisée 1-4.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

| | |
|--------------------|--|
| Durée | env. 3 min. pour 1 élève |
| Organisation | Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle. |
| Personnes évaluées | 1 personne évaluée |
| Problèmes | - |