

EVALUATION NATATION classe de 2nde

Elèves classés G1, G2

1-NAGER 250M SANS ARRET EN NAGE LIBRE (4points)

-nager longtemps et sans se fatiguer en alternant au moins 2 modes de propulsion différents.

-moins 1point à chaque arrêt observé

2-NAGER 25M EN CRAWL OU EN BRASSE PARCOURS CHRONOMETRE (6points)

- nager le plus vite possible sur le ventre en réalisant le meilleur temps possible.

Consignes : Compenser la dissymétrie pour un hémiplégique en ajustant l'action du bras valide, appuyer moins fort dans l'eau...

3-NAGER 25M EN DOS CRAWLE PARCOURS CHRONOMETRE (6points)

- nager le plus vite possible sur le dos en réalisant le meilleur temps possible.

Consignes : attention à la compensation de la dissymétrie pour l'élève hémiplégique.

4- SE CONNAITRE EN DONNANT UN TEMPS DE REFERENCE CUMULE DES DEUX NAGES (4 POINTS)

- l'écart par rapport au projet ne doit pas dépasser 2s pour 4pts, entre 2.5 et 3.5s 3pts, entre 4 et 4.5s 2pts, entre 5 et 6s 1pt, plus de 6s 0pt.

EVALUATION NATATION 2nd,

Elèves classés G3, G4

1-NAGER 300M SANS ARRET EN NAGE LIBRE (4points)

-nager longtemps et sans se fatiguer en alternent aux moins 3 modes de propulsion différentes.

-moins 1point à chaque arrêt observé

2-NAGER 50M EN CRAWL CHRONOMETRER (6points)

- nager le plus vite possible sur le ventre en réalisant le meilleur temps possible.

Consignes : attention à compenser pour les hémiplegiques le manque de force d'un des deux bras.

3-NAGER 50M EN DOS CRAWLE CHRONOMETRER (6points)

- nager le plus vite possible sur le dos en réalisant le meilleur temps possible.

Consignes : idem que pour crawl

4- SE CONNAITRE EN DONNANT UN TEMPS DE REFERENCE CUMULE DES DEUX NAGES (4 POINTS)

l'écart au projet ne doit pas dépasser 2s pour 4pts, entre 2.5 et 3.5s 3pts, entre 4 et 4.5s 2pts, entre 5 et 6s 1pt plus de 6s 0pt.