

NATATION ET SOCLE COMMUN

	Connaissances	Capacités	Attitudes
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> - Les premières fonctions de la respiration (sciences). 	<ul style="list-style-type: none"> - Fait une apnée. - Varie les débits expiratoires. - Dissocie la tête et le tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte sa respiration à un changement de contexte, à une nage, une course. - Reste attentif aux conséquences de l'organisation respiratoire sur la gestion de l'équilibre.
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le principe d'action-réaction : ex. : mon corps réagit en sens inverse des orientations des appuis. - Connaît les différentes parties de son corps (connaissance sur les mouvements corporels, les muscles, les articulations (sciences) Ex : tous les mouvements simultanés ou alternés des bras ou des jambes et (bras le long ou dans le prolongement du corps) 	<ul style="list-style-type: none"> - Créé un appui aquatique - Oriente les surfaces propulsives par rapport à l'axe de son corps, (main, bras, jambe, pied). Par rapport à un sens de déplacement. Coordonne les bras et les jambes. - Réalise différents types d'organisations propulsives, appuis continus, discontinus, simultanés ou alternés, le long du corps et/ou dans le prolongement du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte son action motrice en fonction des contextes donnés (entrées dans l'eau, maintien, immersion, déplacement). - Reste attentif aux conséquences de l'organisation propulsive sur la gestion de l'équilibre.
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance des leviers, balances et équilibre (techno) - Connaissance sur les caractéristiques simples de l'eau. - Savoir que l'on peut remonter passivement à la surface. - Renvoi au principe de la poussée d'Archimède qui définit la flottabilité d'un corps. (savoir que l'on peut remonter passivement à la surface). 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilise une posture en statique et en dynamique. - S'équilibre en mettant la tête dans l'axe du corps. - Aligne la tête, le bassin et les pieds, 	<ul style="list-style-type: none"> - Reste attentif à la posture de son corps en vue de réduire les résistances à l'avancement.
PRISE D'INFORMATIONS	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les caractéristiques du milieu en fonction des 5 sens. - Connaissance des installations de pratique. - Connaître les différences entre les espaces familiers et autres milieux plus lointains (découverte du monde). - Connaître le sens de circulation à l'intérieur de la piscine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prend en compte toutes formes d'informations, passe d'une prise d'information visuelle et auditive à une prise d'information proprioceptive et kinesthésique. - S'informe et se représente dans toutes les dimensions. - Se représente en action par rapport à l'alignement du corps et oriente les surfaces d'appuis en fonction du sens de déplacement, dans un espace tridimensionnel sur un plan horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecte les trajectoires et le sens de déplacement. - Appréhende le milieu de manière sereine. - Prélève les informations pertinentes afin de réduire les résistances à l'avancement. - Ajuste son exécution selon la variation des vitesses. - Privilégie les informations proprioceptives. - Ajuste ses actions en fonction des informations proprio perceptives.