

APSA :natation de course	<b>SUIVI DE CYCLE</b>	CLASSE :4eme / 3eme
Lieu :au gymnase		Déplacement :à pied
Horaires :		Calendrier :

COMPETENCES A ACQUERIR	
CM1	<u>Réduire les resistances à l'avancement (RA) par l'orientation profilée du corps et l'enchaînement des appuis. (CRAWL ET DOS)</u>
CM2	<u>Maîtriser la respiration,en association avec le contrôle du rapport amplitude fréquence</u>
CM3	<u>Utiliser le virage et le plongeon comme des outils proices à la performance</u>
CMS1	<u>Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométreur</u>
CMS2	
Situation de référence	2 fois 25 mètres départ plongé en nage libre puis dans l'eau en dos

Leçon	Type	Compétence	Absents/inaptes	BILAN METHODOLOGIQUE			BILAN MOTEUR			REMARQUES/PERSPECTIVES
				+	0	-	+	0	-	
L1										
L2										
L3										
L4										
L5										
L6										
L7										
L8										
L9										
L10										
L11										

{A=apprentissage/stabilisation ;E=évaluation ;D=développement}