

Activité : NATATION



**C.A.
n°1**

AFL 1
sur 12 points

Situation d'évaluation :
en fin de séquence. [co-évaluation]

3 ravo

X

5 uper

0 tarie

m

Epreuve du « **3 x 50 mètres** » (10 minutes de récupération active entre chaque 50 mètres)
 Produire une performance maximale sur un « 50 mètres crawl »
 ... puis un « 50 mètres 2 nages » au choix parmi
 crawl-brasse (ou brasse-crawl) ; crawl-dos (ou dos-crawl) ; brasse-dos (ou do-brasse) ...
 ... puis un second « 50 mètres 2 nages » { choix idem }

Critères d'évaluation :
 • Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •
 (**E**quilibre - **R**espiration - **P**ropulsion)

	Barème :	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
50 m crawl Fille		1 min 08	1 min	53 sec	48 sec	45 sec
50 m crawl Garçon		47 sec	43 sec	40 sec	37 sec	34 sec
50 m 2 nages Fille		1 min 12	1 min 03	57 sec 5	52 sec	48 sec
50 m 2 nages Garçon		58 sec	52 sec	46 sec	42 sec	39 sec



AFL 2&3 *sur 8 points*

Situation d'évaluation : au fil des séquences.



AFL 2
Engagement « élève athlète aquatique » [carnet d'entraînement - performance cible]

AFL 3
Gestion en autonomie de l'épreuve [Juge - Observateur - Coach]

