

<p>CA1</p>	<p>APSA : Natation de vitesse Fin de cycle : 3 Formulation de la compétence : réaliser sa meilleure performance sur un sprint en tenant compte des critères observés et travaillés.</p>
<p>Acquisitions prioritaires</p>	
<p>Construire l'équilibre horizontal par l'utilisation efficace des appuis</p>	<p>Utiliser la poussée sur des surfaces solides pour créer une vitesse initiale S'allonger et placer son regard pour maintenir son équilibre et conserver cette vitesse créée. Placer sa respiration pour ne pas perturber cet équilibre.</p>
<p>Observer un critère simple mais fondamental et le prendre en compte.</p>	<p>S'approprier un outil d'observation simple. Repérer une tête placée dans l'alignement du corps. Utiliser cette observation pour améliorer son efficacité.</p>
<p>Tenir des rôles sociaux simples en lien avec le repérage recherché</p>	<p>Observer efficacement un nageur grâce à un repère externe qui renseigne clairement. Chronométrer un nageur.</p>
<p>Investir tous les codes de la piscine</p>	<p>Suivre les routines relatives à l'hygiène. Respecter l'intimité des camarades. Respecter strictement les règles de sécurité autour du bassin et celles qui organisent la leçon.</p>
<p>Vivre différentes techniques de nage</p>	<p>Expérimenter la nage ventrale et la nage dorsale. Connaître et utiliser le langage spécifique à la natation.</p>