Natation

Cahier de l'élève

À la fin de notre SAÉ, vous aurez appris trois styles de nage, d'effectuer des virages et des mouvements de flottabilité. Par la suite, vous devrez choisir et exécuter vos choix d'actions motrices à la piscine dans le but de réaliser 10 longueurs de 25 mètres en plus d'exécuter un style de virage et une position de flottabilité.

Contraintes de la tâche :
Choisir au moins deux styles de nage
Réaliser le défi en moins de 8 minutes
Aucun aide flottant
Choisir un style de virage
Une position de flottabilité pendant 5 secondes

Commentaire [r1]: *Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre des cours «Planification des interventions en ÉPS» et «Évaluation des apprentissages en ÉPS. Il est donc fort tout-à-fait normal que certaines informations soient à corriger. Certains commentaires ont volontairement été gardés pour que vous puissiez comprendre les exigences fixées.

Commentaire [r2]: Bel outil.

N'oublie pas de mettre les références sous chaque image.

Commentaire [r3]: C'est ce que tu dois écrire dans le cahier de l'enseignant

Cohérence de la planification

A. Première étape, vous devez évaluer vos habiletés en lien avec la flottabilité sur l'eau. Indiquer un +, +- ou – selon vos habiletés.

Commentaire [r4]: Tu dois définir ce que veut dire chacun des sigles.

Nom	Exercices proposés		
	L'étoile (ventre)	**L'étoile (dos)**	**Position verticale + bras extérieurs**

B. Deuxième étape, vous devez évaluer vos habiletés en lien avec les trois styles de nage. Indiquer un +, +- ou – selon vos habiletés.

Nom	Nages enseignées		
	Crawl	**Dos**	**Brasse**

C. Troisième étape, vous devez évaluer vos habiletés en lien avec les virages. Indiquer un +, +- ou – selon vos habiletés.

Nom	Virages enseignés		
	Virage ouvert	**Virage dans l'eau**	

Efficacité de l'exécution

D. Première étape, en cochant, vous devez choisir un exercice de flottabilité sur l'eau que vous allez exécuter.

Nom	Exercices proposés		
	L'étoile (ventre)	**L'étoile (dos)**	**Position verticale + bras extérieurs**

Commentaire [r5]: Tu pourrais reprendre le même tableau que précédemment mais en leur demandant d'entourer leur choix. Ainsi, moins de papier et meilleure vue l'analyse par rapport à la sélection. Tu vois en un coup d'œil si le choix est fait en fonction de leurs capacités

E. Deuxième étape, en écrivant le nombre de longueurs, vous devez choisir les deux styles de nage que vous allez exécuter.

Nom	Nages enseignées		
	Crawl	**Dos**	**Brasse**

F. Troisième étape, en cochant, vous devez choisir le style de virage que vous allez exécuter.

Nom	Virages enseignés		
	Virage ouvert	**Virage dans l'eau**	

G. Quatrième étape, vous devez écrire votre routine d'exécution.

1) 4)

2) 5)

3) 6)

Pertinence du retour réflexif

Commentaire [r6]: Il manque des questions en lien avec la planification

H. Parmi les choix effectués, lesquels ont été bien réussis dans l'exécution ?

Choix	Pourquoi?

I. Parmi les choix effectués, lesquels ont été moins bien réussis dans l'exécution ?

Choix	Pourquoi?

J. Avec les résultats obtenus, que devrais-tu améliorer si tu devais faire une compétition de nage contre d'autres élèves ?

_____

_____

Merci pour ton beau travail !