Proposition de canevas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| IMMERSION | | | |
| N1 | N2 | N3 | N4 |

Séance 0 : Situation de référence (celle définie le 12 mai)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N1-N2 | | N3-N4 | |
| Attendus | Situation d’apprentissages | Attendus | Situation d’apprentissages |
| N1 :  se déplacer brièvement sous l’eau. | S n° 1 :  -mettre le visage dans l’eau  -ouvrir les yeux dans l’eau.  Les tâches : (en binôme)  Jeu : compter les doigts levés de son camarade  Descendre par l’échelle - se tenir à la goulotte – descendre sous l’eau jusqu’aux épaules– regarder les doigts levés de son camarade  Critères de réalisation :  -se tenir par les mains  -se laisser descendre jusqu’aux épaules  -basculer la tête vers l’avant  -ouvrir les yeux  -compter les doigts levés  Variante :  - varier le matériel d’appui (frite-tapis)  -varier l’objet à observer (le fond de la piscine)  S n° 2 :  -s’immerger avec aide  -s’immerger sans aide  Les tâches :  Le jeu du miroir. (avec aide)  Descendre par l’échelle – se tenir à la goulotte – se laisser glisser dans l’eau le long du mur bras tendu – se regarder dans le miroir – remonter  Le jeu du bouchon. (sans aide)  Descendre par l’échelle – lâcher les mains – mettre les mains le long du corps-basculer la tête en arrière-descendre  Les critères de réalisation :  (avec aide)  -se tenir par les mains  -remonter légèrement au-dessus de la goulotte  -descendre le long du mur  -ouvrir les yeux  -compter jusqu’à 3  (sans aide)  -lâcher les mains  -les mettre le long du corps  -basculer la tête en arrière  -descendre  Variantes :  -changer d’appui (la frite, le bord du type)  -changer de mouvement  -augmenter la durée d’immersion  Sn°3 :  -descendre le long de l’échelle  -descendre le long de la perche  Les tâches :  Le jeu de la pêche aux objets.  (le long de l’échelle)- descendre le long de l’échelle en commençant par la première marche, puis la seconde jusqu’à la dernière-prendre un anneau lesté dans le panier- remonter en tenant les marches-  (le long de la perche)-descendre le long de la perche-toucher le fond avec ses pieds-remonter en tenant la perche  Les critères de réalisation :  (avec aide)  -se tenir par les mains aux marches ou au barres latérales, à la perche  -remonter légèrement en hauteur pour prendre de l’élan  -se laisser descendre  -garder la tête dans l’axe du corps  -ouvrir les yeux  (sans aide)  -lâcher la perche  -lâcher les mains  -les mettre le long du corps  -descendre  -toucher le fond, prendre un objet, se voir dans un miroir  Variantes :  -changer d’appui (la frite, le bord du type)  -exploiter d’autres postures (bras tendus-en tailleur, en coule…)  -augmenter la durée d’immersion | N2 :  *Effectuer un déplacement orienté en immersion* | S n°1 :  -s’immerger sans aide et jouer sur l’expiration  Les tâches : (en binôme)  Jeu de la bougie : Descendre sous l’eau- souffler sur une bougie dans l’eau-remonter-compter jusqu’à 5  Critères de réalisation :  -descendre sous l’eau  -ouvrir les yeux  -faire des bulles  -remonter  Variante :  -changer de jeu (exemple le jeu de l’imitation : dire un mot dans l’eau et se faire comprendre)  S n° 2 :  -réaliser poussée et coulée ventrales à partir du mur sous la surface de l’eau  Les tâches : (en binôme)  Jeu de la fusée : Se tenir au mur avec une main - descendre sous l’eau- pousser avec ses jambes – les mains le long du corps– revenir au bord  Critères de réalisation :  -descendre sous l’eau  -pousser avec ses jambes  -tendre les bras vers l’avant  Variante :  -la position des mains (tendre vers l’avant)  Sn°3 :  -Passer allonger dans un cerceau.  Les tâches : (en binôme)  Les cerceaux dans l’eau  Descendre sous l’eau jusqu’aux épaules- s’allonger sur le ventre – pousser avec ses jambes - les mains le long du corps– passer dans le cerceau à moitié sous l’eau.  Critères de réalisation :  -descendre sous l’eau  -pousser avec ses jambes  -tendre les bras le long du corps-passer dans le cerceau  Variante :  -la position des mains (tendre vers l’avant) |
| N3 :  *S’immerger et passer sous un obstacle flottant* | S n°1 :  -passer à travers un cerceau : la même situation que celle de la N2, avec la variante (tendre les bras vers l’avant)  S n°2 :  -réaliser un parcours subaquatique.  Le parcours des Warriors.  Le cerceau à moitié sous l’eau – la frite – le cerceau sous l’eau  Les critères de réalisations :  -passer dans et sous les différents objets  -remonter entre chaque objet pour reprendre son souffle  -souffler sous l’eau  -se propulser avec les jambes  -redescendre sous l’eau  -finir le parcours  Les variantes : le temps – en binôme  Sn°3 :  -ramasser un objet à partir d’un plongeon canard  Tâche :  Le jeu de l’obstacle.  Aller chercher un objet dans un panier accrocher à l’échelle sous l’eau en passant par-dessus une frite ou un tapis.  Les critères de réalisation :  -descendre sous l’eau  -plonger les mains, la tête, le corps, les fesses, les jambes dans cet ordre  -prendre l’objet avec sa main  -le montrer  La variante : l’endroit où se trouvent les objets (le fond de la piscine)-l’obstacle | N4 : composer les niveaux | S n°1:  -réaliser un plongeon à partir du bord assis, en chevalier, accroupi, debout.  Les critères de réalisation.  -le dos arrondi  -les mains tendus comme une rame  -les bras tendus  -menton contre la poitrine  -les yeux ouverts  -pousser avec ses jambes  -s’allonger sous l’eau  Les variantes : la distance à parcourir |

Dispositif

|  |
| --- |
| Séance 1.  X X X X X X X X X X  Séance 2.  -4 frites  X  Séance 3.        Séance 4.  X |