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 camaradeDescendre par l’échelle - se tenir à la goulotte – descendre sous l’eau jusqu’aux épaules– regarder les doigts levés de son camaradeCritères 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 levésVariante : - 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 aideLes 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 – remonterLe jeu du bouchon. (sans aide)Descendre par l’échelle – lâcher les mains – mettre les mains le long du corps-basculer la tête en arrière-descendreLes 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-descendreVariantes : -changer d’appui (la frite, le bord du type) -changer de mouvement-augmenter la durée d’immersionSn°3 :-descendre le long de l’échelle-descendre le long de la percheLes 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 percheLes 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 miroirVariantes : -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’expirationLes tâches : (en binôme) Jeu de la bougie : Descendre sous l’eau- souffler sur une bougie dans l’eau-remonter-compter jusqu’à 5Critères de réalisation :-descendre sous l’eau-ouvrir les yeux-faire des bulles-remonterVariante : -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’eauLes 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 bordCritères de réalisation :-descendre sous l’eau-pousser avec ses jambes-tendre les bras vers l’avantVariante : -la position des mains (tendre vers l’avant)Sn°3 :-Passer allonger dans un cerceau.Les tâches : (en binôme) Les cerceaux dans l’eauDescendre 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 cerceauVariante : -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’eauLes 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 parcoursLes 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 montrerLa 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’eauLes variantes : la distance à parcourir |

Dispositif

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