

Compétences générales : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.

Activités aquatiques : plonger, s'immerger, se déplacer

Séance 1 : 40 min.	Séance 2 : 40 min.	Séance 3 : 40 min.	Séance 4 : 40 min.	Séance 5 : 40 min.
<b>Evaluation diagnostique</b>				
<b>S'immerger. – Se déplacer dans l'eau avec propulsion. – Coopérer et jouer en équipe.</b>				
<b>Si besoin : ceinture, planche, frite.</b>	<b>Planches, frites.</b>	<b>Planches, frites.</b>	<b>Planches, frites.</b>	<b>Planches, frites, cerceaux.</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>Entrée :</u></b></p> <p>1- Créer une impulsion verticale pour entrer dans l'eau : de face 2- Créer une impulsion verticale pour entrer dans l'eau : de derrière 3- Les yeux fermés 4- En allant plus haut 5- Grouper 1 jambe puis 2 jambes 6- Monter les genoux et les dégrouper avant d'entrer dans l'eau 7- En faisant un demi-tour ou un tour complet 8- Plonger</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Coulée :</u></b></p> <p>1- Flotter sur le ventre 2- Flotter sur le dos 3- Flotter en faisant l'étoile à quatre bras 4- Utiliser le mur/sol pour s'élancer puis glisser sur le ventre 5- Utiliser le mur/sol pour s'élancer puis glisser sur le dos 6- Utiliser le mur/sol pour s'élancer puis glisser sur le flanc 7- S'élancer, glisser et faire des vrilles</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Déplacement :</u></b></p> <p>- Se déplacer en utilisant 2 nages ou plus - Se déplacer en utilisant 1 nage au choix - Pas de déplacement sans matériel (flotter) - Se déplacer à l'aide d'un matériel : planche/ceinture</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Immersion</u></b></p> <p>1- Pousser une planche avec le nez, la joue, le front. (roulement : 1 ligne à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> j'ai fait avancer la planche.</p> <p>2- <b>JEU du requin :</b> Le Maître essaie de toucher la tête des enfants avec une frite. Ils s'immergent pour éviter la frite. (roulement : 2 lignes à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> j'ai évité la frite.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Déplacement / Propulsion</u></b></p> <p>3- Se déplacer dans l'eau en avant et en arrière grâce à l'unique action de ses bras, avec une planche ou frite entre les jambes (en califourchon). (roulement : 1 ligne à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> je dirige « mon cheval » dans toutes les directions.</p> <p>4- <b>Course synchro en duo :</b> Tenir la planche à 2 et se déplacer en coordonnant ses mouvements et en maintenant la planche à la surface. (roulement : 2 lignes à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> arriver les premiers. Nous coordonnons nos actions pour agir tous les deux dans le même sens.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Immersion</u></b></p> <p>1- <b>En binôme :</b> l'un va regarder sous l'eau le nombre de doigts indiqué par son partenaire. (roulement : 2 lignes à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> en revenant à la surface, je dis le nombre exact.</p> <p>2- <b>JEU du requin :</b> <i>Idem</i>, mais le Maître est remplacé par 1 élève (équipé de planche). <b>Critère de réussite :</b> j'ai évité la frite.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Déplacement / Propulsion</u></b></p> <p>3- Avec la planche, se donner une impulsion pour s'allonger et glisser pour aller le plus loin possible (fusée, torpille). (roulement : 1 ligne à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> aller le plus loin possible sans se servir des bras.</p> <p>4- <b>JEU des thons et sardines :</b> <b>3 élèves</b> « sardines » se tiennent par les épaules (ou par la taille ou à une main). <b>1 élève</b> « thon » attrape la dernière sardine, la 1<sup>re</sup> sardine devient thon. (roulement : 2 lignes à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> Pour les sardines : rester une sardine. Pour les thons : devenir une sardine.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Immersion</u></b></p> <p>1- Sauter dans le cerceau. Passer sous une frite ou dans un cerceau. (roulement : 1 ligne à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> j'ai sauté dans le cerceau et passé sous la frite ou dans le cerceau sans reprendre une respiration.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Déplacement / Propulsion</u></b></p> <p>2- Sur le dos, se déplacer en battant des pieds, avec une planche ou frite maintenue : - d'abord sous la nuque, - puis au niveau de la poitrine, - enfin, au niveau des cuisses. (roulement : 1 ligne à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> je me suis déplacé sur le dos sans me servir des bras.</p> <p>3- <b>JEU des poissons béliers :</b> <b>2 élèves</b> tiennent une planche en se faisant face. Il faut repousser l'adversaire dans son camp. (roulement : 2 lignes à l'eau) <b>Critère de réussite :</b> j'ai repoussé mon adversaire au-delà de la ligne d'eau au bout du temps imparti (10s, 20s, 30s).</p>	

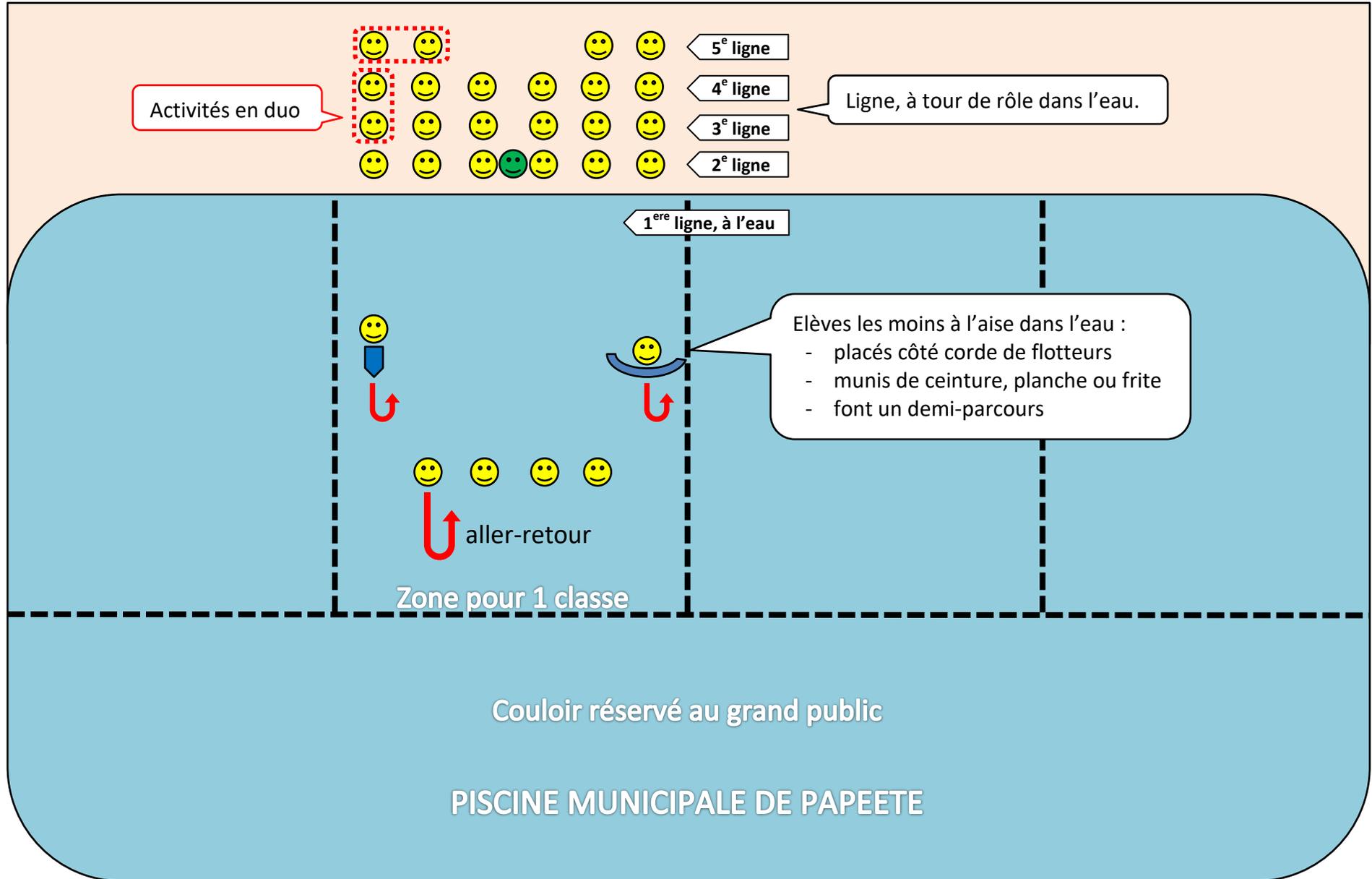
# ORGANISATION

28 élèves :

1<sup>re</sup> ligne : 6 élèves – 2<sup>e</sup> ligne : 6 élèves – 3<sup>e</sup> ligne : 6 élèves – 4<sup>e</sup> ligne : 6 élèves – 5<sup>e</sup> ligne : 4 élèves

Roulement : les lignes se succèdent dans l'eau ; quand l'une sort, l'autre entre.

😊 Elève    😊 Enseignant    - - - corde de flotteurs    🛖 planches    🏊 frite



## MA FICHE D'AUTO-EVALUATION

PRENOM :

Séance 2	facile	moyen	difficile	Remarques
1) J'ai fait avancer la planche.				
2) J'ai évité la frite.				
3) J'ai dirigé « mon cheval » dans toutes les directions.				
4) Nous avons coordonné nos actions pour avancer.				
Séance 3	facile	moyen	difficile	Remarques
1) En revenant à la surface, j'ai dit le nombre exact.				
2) J'ai évité la frite.				
3) Je suis allé(e) loin sans me servir des bras.				
4) Sardine : je suis resté(e) une sardine.				
Thon : je suis devenu(e) une sardine.				
Séance 4	facile	moyen	difficile	Remarques
1) J'ai touché le fond sans prendre ma respiration.				
2) J'ai évité la frite.				
3) J'ai fait avancer mon partenaire sans me servir des bras.				
4) On s'est déplacé en étant toujours relié l'un à l'autre.				
Séance 5	facile	moyen	difficile	Remarques
1) J'ai sauté dans le cerceau et passé sous la frite ou dans le cerceau sans reprendre une respiration.				
2) Je me suis déplacé(e) sur le dos sans me servir des bras.				
3) J'ai repoussé mon adversaire au-delà de la ligne d'eau au bout du temps imparti (10s, 20s, 30s).				