

# NATATION

## Situations d'apprentissage

## Compétences EPS :

- Performance mesurée
- Adaptation à l'environnement

### Situation 1

Entrée dans l'eau	Immersion Respiration	Equilibration	Propulsion Equilibration	Prise d'informations

### MATERIEL A PREVOIR :

- 2 lignes d'eau
- Planches
- Bouteilles d'eau
- anneaux lestés
- objets flottants
- pull boy

SITUATIONS LIEUX DE PRATIQUE	CONSIGNES	BILAN OBSERVATIONS
<p><b>Objectif :</b> entrée dans l'activité</p> <p><b>Titre :</b> Jeu des déménageurs</p>	<p><b>But :</b> amener le plus grand nombre d'objets dans la maison (cerceau)</p> <p>1 objet par personne et par voyage</p> <p>A gagné l'équipe ayant totalisé le plus grand nombre d'objets dans la maison</p> <p>Départ : tous assis au bord Nombre d'objets : X 3 3 manches</p> <p>+ difficile : augmenter le nombre d'objets ajoute objets rangés - difficile : augmenter les distances, modifier l'entrée dans l'eau, sauts, plongeon Laisser le choix d'utiliser planches, frites, manchons</p> <p>Variante : Parcours imposé (sous une barre transversale, objets dans un tapis percé...) avant de prendre l'objet ou avec l'objet</p>	

# NATATION

## Compétences EPS :

- Performance mesurée
- Adaptation à l'environnement

### Situation 2

Entrée dans l'eau	Immersion Respiration	Equilibration	Propulsion Equilibration	Prise d'informations
		X	X	

### MATERIEL A PREVOIR :

- 2 lignes d'eau
- Planches
- Bouteilles d'eau
- anneaux lestés
- objets flottants
- pull boy

SITUATIONS LIEUX DE PRATIQUE	CONSIGNES	BILAN OBSERVATIONS
<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- construire un équilibre horizontal et le conserver</li> <li>- coulée ventrale</li> <li>- la fusée</li> </ul> <p><b>Titre :</b> Jeu des déménageurs</p>	<p><b>But :</b> attraper la ligne d'eau avec les deux mains</p> <p><b>Contrainte :</b> effectuer une poussée et une seule avec les 2 pieds</p> <p>3 répétitions</p> <p><b>Conseils de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- monter les 2 pieds sur le mur</li> <li>- serrer les oreilles et les bras</li> <li>- pousser sur les deux pieds en même temps</li> <li>- s'immerger en boule avant de pousser</li> </ul> <p><b>Evolutions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toucher la ligne d'eau avec la tête, les épaules, le bassin, les pieds...</li> <li>- aller le plus vite possible avec des repères</li> <li>- 3 répétitions</li> <li>- Modifier l'emplacement des repères si amélioration</li> </ul> <p>Calculer, relever les distances effectuées</p>	

# NATATION

## Compétences EPS :

- Performance mesurée
- Adaptation à l'environnement

### Situation 3

Entrée dans l'eau	Immersion Respiration	Equilibration	Propulsion Equilibration	Prise d'informations
	X			

SITUATIONS LIEUX DE PRATIQUE	CONSIGNES	BILAN OBSERVATIONS
<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'immerger avec l'aide de l'autre</li> </ul> <p><b>Titre :</b> Les chatouilleurs</p> <p><b>Matériel à prévoir :</b></p> <p>Objets lestés (anneaux, jouets, bouteilles d'eau)</p>	<p><b>But :</b> aller chatouiller la plante des pieds du nageur accroché devant soi (changement de rôle)</p> <p><b>Conseils de réalisation :</b> Est-ce qu'on a besoin du corps de l'autre pour descendre ?</p> <p><b>Evolutions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - facile : aller chatouiller 1 partie du corps au choix ; l'autre doit lui annoncer quelle partie du corps a été chatouillée</li> <li>- + facile : descendre idem tâche 1 puis aller chatouiller les pieds de l'autre</li> </ul>	

# NATATION

## Compétences EPS :

- Performance mesurée
- Adaptation à l'environnement

### Situation 4

Entrée dans l'eau	Immersion Respiration	Equilibration	Propulsion Equilibration	Prise d'informations
X				

SITUATIONS LIEUX DE PRATIQUE	CONSIGNES	BILAN OBSERVATIONS
<p><b>Objectifs :</b> Entrée dans l'eau et différentes formes du corps</p> <p>Entrée par les pieds (sauts)</p> <p><b>Matériel à prévoir :</b></p> <p>1 planche Utilisation vocabulaire spatial</p>	<p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire le plus de bruit possible avec le plus d'eau possible</li> <li>- faire le moins de bruit possible avec le moins d'eau possible</li> <li>- choisir une lettre (forme du corps) et faire deviner à l'autre</li> <li>- Changer les rôles</li> <li>- Annoncer une lettre, la faire et demander à l'autre comment l'améliorer</li> </ul> <p><b>But :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter en avant de la planche après l'avoir lancée à D, à G</li> <li>- binôme : sécurité active</li> </ul> <p>Evolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter et ramener la planche avec la tête</li> <li>- noter le temps d'immersion</li> </ul>	