

REUSSIR ET COMPRENDRE POUR MAITRISER LE VOLUME SUBAQUATIQUE

COMPETENCES TRANSVERSALES :

1. se donner un contrat avec une marge de progrès possible.
2. identifier ses points faibles et s'engager à les travailler dans les séances à venir.
3. proposer des solutions efficaces.

OBJECTIFS SPECIFIQUES : maîtrise du volume subaquatique.

TACHE:

Pour le nageur : Avec **5 essais** faire le plus de points possible en choisissant sa façon d'entrer dans l'eau pour aller récupérer le plus d'objets possibles au fond dans le parcours **choisi**; possibilité de changer de parcours à chaque essai.

Pour l'observateur : contrôler et observer les façons de faire de l'autre.

DISPOSITIF : travail en binômes hétérogènes;
3 parcours sur une distance de 5 à 10m

1. Parcours aux objets à 1 point (profondeur : 1,5m)
2. Parcours aux objets à 2 points (2m)
3. Parcours aux objets à 3 points. (2,5m)

CONSIGNES :

Travailler à 2 : un nageur un observateur qui note essais et points.

En cas d'échec sur un parcours (aucun objet rapporté), on en choisit un plus facile.

Les 5 essais peuvent se faire sur des parcours différents.

CRITERE DE REUSSITE INDIVIDUEL :

Réalisation des 5 essais.

Définition d'un contrat de progrès plausible.

Identification d'un point faible.

OPÉRATIONS À CONDUIRE (obstacles à franchir pour réussir):

Lâcher le bord du bassin;

Bloquer sa respiration, expirer dans l'eau, sur une durée de plus en plus longue;

S'immerger en ouvrant les yeux;

Se déplacer sous l'eau en trouvant des appuis pour avancer et s'équilibrer;

Sortir du bassin.

POUR SIMPLIFIER

- proposer des appuis manuels fixes
comme aide pour aller au fond : perche fixe
verticale ou inclinée
- proposer un parcours à 1m de profondeur

COMPLEXIFIER :

- rallonger le parcours
- le déplacer vers la profondeur