

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 :

Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

APSA : Natation

Cycle : 3 et 4

Séquence d'apprentissage N° /

Niveau de Classe : 6^{ème} et cycle 4

Attendus de fin de cycle (choisis)

AFC1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles, pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut et plus loin

AFC3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentation graphique

AFC4 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Compétence attendue (retenue)

- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible (**AFC1**)
- Rester horizontalement et sans appuis en équilibre dans l'eau (**AFC1**)
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et sur soi pour contrôler son déplacement sans effort (**AFC3**)
- Utiliser des outils de mesure simple (**AFC3**)
- Respecter les règles de sécurité et d'hygiène (**AFC ?**)
- Passer par différents rôles sociaux (**AFC4**)

Acquisitions prioritaires

- Efficacité des trajets moteurs (profondeur, longueur et fréquence)
- Placement du corps au moment de la coulée : gainage pour « traverser » l'eau.
- Savoir créer une vitesse à partir d'appuis solides (départ du mur) et l'entretenir le plus longtemps possible (exemple de la situation des 10 coups de bras).

Situation d'évaluation (un exemple)

But : réaliser la plus grande distance en 10 coups de bras.

Aménagement matériel du milieu : des repères (planches, ou pull) sont posés tous les mètres au bord du bassin (à partir de 5m) afin de permettre un retour immédiat aux élèves de leurs actions.

Consignes : départ du mur, sans respirer, l'élève doit réaliser la plus grande distance possible

Critères de Réussite : l'élève doit améliorer sa performance (la distance réalisée avec ses 10 coups de bras).

Repères de progressivité

Etapes	Gestion effort	Programmation effort	Rôles sociaux - aide
1 Maîtrise insuffisante	L'élève ne peut pas répéter sa performance à plusieurs reprises. Sa dépense d'énergie est maximale lors de sa première tentative.	L'élève n'a pas amélioré sa performance (le nombre de planches franchies entre le début et la fin de la séquence).	L'élève ne sait pas réaliser une observation sur des aspects simples (nombre de planches franchies par exemple)
2 Maîtrise fragile	L'élève peut réaliser seulement deux fois la même performance.	L'élève a amélioré sa performance d'une planche (soit 1m) entre le début et la fin de la séquence.	L'élève sait observer un observable simple (nombre de planches franchies) mais ne sait pas l'interpréter.
3 Maîtrise satisfaisante	L'élève est en mesure de réaliser 3 fois la même performance	L'élève a amélioré sa performance de deux planches (soit 2m) entre le début et la fin de la séquence.	L'élève sait observer un critère simple et en est en mesure de l'interpréter (j'ai amélioré car ...)
4 Maîtrise très satisfaisante	L'élève est en mesure de répéter la même performance à 4 reprises car il sait gérer son potentiel (connaissance de soi et de ses ressources).	Entre le début et la fin de la séquence, l'élève a amélioré sa performance de plus de 3 planches (soit 3 mètres)	L'élève sait observer un critère simple (nombre de planches franchies), peut l'interpréter et essayer de le mettre en pratique (observation d'une technique reconnue comme efficace par le groupe)

Relations des Compétences travaillées avec les composantes des domaines du socle

CG1 et CG4 ↔ D1-4 et D4 Ex : CG5-1 ↔ D5-3	CG 1 et CG2 ↔ D1-4 et D2 EX : CG4-2, CG4-3 ↔ D4-1	CG3 et CG2 ↔ D3 et D2 Ex : CG3-4 ↔ D3-1
--	--	--

