

CYCLE 3

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1

“produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée”

Proposition d'EVALUATION :

Départ du mur, en glissée ventrale, les élèves nagent en crawl le plus loin possible sur 10" permettant de définir un niveau de ressources ou plutôt une " DMN" une Distance Maximale Nagée ; définissant le potentiel en mètres de chaque élève grâce à une gestion amplitude/fréquence optimisée.

Des plots numérotés de grande dimension sont disposés tous les mètres le long du bassin à partir de 5m (Drapeaux à 5m), afin de permettre un retour immédiat aux élèves de leurs actions.

Binôme nageur-observateur/conseiller. Annonce du projet de DMN avant évaluation.

Variable ou contrat : possibilité d'entrée dans l'eau par plongeon, possibilité d'une aide matériel (palmes, tuba etc...), possibilité de groupe duo avec addition des 2 DMN pour stimuler le travail collaboratif.

DOMAINES	Des langages pour penser et communiquer	Les méthodes et outils pour apprendre	La formation de la personne et du citoyen	Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Les représentations du monde et l'activité humaine
Compétences Générales EPS	MOTRICITE Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	OUTILS S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils	CITOYENNETE Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	SANTE Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	CULTURE S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain
Compétences visées (A prioriser +/- suivant les choix)	- Adapter sa motricité à des situations variées. - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.	- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.	- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (observateur, tuteur...).	- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses	- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. - Comprendre et respecter l'environnement des

	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> - Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. - Utiliser des outils pour observer, évaluer et modifier ses actions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. - S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives. 	possibilités pour ne pas se mettre en danger	pratiques physiques et sportives.
AFC	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	Assumer les rôles de chronométreur, et d'observateur	+ Faire des choix efficaces pour réaliser son projet	+ Connaitre et respecter les codes de l'espace de pratique, la sécurité et le matériel utilisé
Compétences travaillées	<p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible</p> <p>Utiliser sa vitesse pour aller plus loin.</p> <p>Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</p>	<p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités nautiques.</p>	Passer par les différents rôles sociaux	Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.	Respecter les règles des activités.
Acquisitions prioritaires "ce qu'il y a à apprendre" Choix pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir créer une vitesse à partir d'appuis solides (départ du mur) et l'entretenir le plus longtemps possible 	<ul style="list-style-type: none"> - être capable de chercher à se dépasser : répéter pour progresser 	<ul style="list-style-type: none"> - Interpréter et communiquer des informations sur la qualité d'exécution d'une nage - communiquer et utiliser les données recueillies pour progresser 	<ul style="list-style-type: none"> - savoir s'échauffer de manière progressive et distinguer ce temps dans le travail d'une séance en ciblant son utilité 	<ul style="list-style-type: none"> - connaître son record - connaître et respecter les codes d'utilisation de l'espace aquatique

	<ul style="list-style-type: none"> - Placement du corps lors de la coulée : position hydrodynamique (fusée). - Efficacité des trajets moteurs (profondeur, longueur et fréquence) 		<ul style="list-style-type: none"> - faire des choix, prendre des initiatives et des responsabilités 		
Items élèves	<ul style="list-style-type: none"> - Je connais le vocabulaire spécifique à l'activité : coulées, pull-buoy, expiration, coups de bras, etc... pour pouvoir échanger avec mon binôme - Je sais réduire les résistances*. - Je sais augmenter la propulsion*. - Je sais tirer profit des parties non-nagées. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je fais preuve de persévérance pour progresser. - Je sais utiliser et quantifier les principes ERPI pour progresser - Je sais choisir un contrat en fonction de mes possibilités. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je respecte les autres, le matériel, et j'applique sérieusement les consignes. - Je sais utiliser et quantifier les principes ERPI pour observer/conseiller mon binôme. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais me préparer à l'effort en accélérant progressivement. - Je sais nager efficacement en optimisant le rapport amplitude/fréquence. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis curieux et investi dans ma pratique : je m'intéresse aux principes d'efficacité propulsive et je connais mon record. -Je connais les règles d'hygiène, de sécurité active et passive propres à l'espace aquatique (passage douche/pédiluve, savoir circuler dans une ligne d'eau, ne pas courir au bord du bassin, reconnaître le MNS, mettre une ligne d'eau etc....)

* Réduire les résistances : immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps, orienter le regard vers le fond pour préserver l'équilibre horizontal, dissocier tête/tronc lors de l'inspiration, inspiration "réflexe" efficace sur un temps bref.

* Augmenter la propulsion : principe de l'efficacité propulsive selon CHOLLET (surface, profondeur, longueur, orientation etc... des surfaces propulsives), respirer sans interrompre les actions propulsives.

REPERES DE PROGRESSIVITE

maitrise INSUFFISSANTE	maitrise FRAGILE	maitrise SATISFAISANTE	maitrise TRES SATISFAISANTE
<p>D4 -> Echauffement : le moins possible avec de nombreux arrêts, aucune utilité n'est trouvée.</p> <p>D2, D5 -> Engagement dans l'activité : aucune motivation, nombreux oublis de matériel. Marche dans l'eau au lieu de nager. Aucun bilan retenu de la séance.</p> <p>D1, D2 -> Equilibre : nage à l'oblique</p> <p>D1, D2 -> Respiration : tête hors de l'eau ou anarchique.</p> <p>D1, D2 -> Propulsion : doigts écartés, trajet moteur aléatoire. Retour aquatique des bras.</p> <p>D1, D2 -> Informations : aucune prise d'information, n'a pas de lunettes.</p>	<p>D4 -> Echauffement : considéré comme une contrainte, nécessité de la sollicitation de l'enseignant.</p> <p>D2, D5 -> Engagement dans l'activité : entre dans l'eau tardivement, efforts modérés sous sollicitations de l'enseignant. Se décourage. Ne sait pas quelle distance il a nagé.</p> <p>D1, D2 -> Equilibre : alterne nage à plat/oblique</p> <p>D1, D2 -> Respiration : ne souffle pas dans l'eau, phases respiratoires longues qui perturbent l'équilibre. Pas de dissociation tête/tronc. Essoufflement par mauvaise gestion respiratoire.</p> <p>D1, D2 -> Propulsion : interrompu lors des phases respiratoires. Doigts serrés mais mains mal orientées. Trajets moteurs courts.</p> <p>D1, D2 -> Informations : prise d'informations verticale, type terrestre, pense à prendre ses lunettes parfois.</p>	<p>D4 -> Echauffement : continu et progressif, conscience de l'utilité de ce moment</p> <p>D2, D5 -> Engagement dans l'activité : volontaire et sérieux. Accepte les effets de l'entraînement et de la fatigue physique. Bilan positif, l'élève peut identifier les progrès réalisés durant la séance.</p> <p>D1, D2 -> Equilibre : nage à plat mais avec encore quelques résistances (lacets etc...), jambes équilibratrices.</p> <p>D1, D2 -> Respiration : expiration aquatique et inspiration brève qui perturbe peu l'équilibre de nage. Dissociation tête/tronc. Rythme respiratoire préférentiel.</p> <p>D1, D2 -> Propulsion : continue, mais les surfaces propulsives ne sont pas utilisées de manière efficiente dans leur totalité (surface, orientation etc...) Trajets moteurs complets mais retour aérien à optimiser.</p> <p>D1, D2 -> Informations : prise d'informations horizontale et verticale. Utilité des lunettes reconnue.</p>	<p>D4 -> Echauffement : autonome, rigoureux et efficace, conscience des bienfaits sur la santé et le rendement.</p> <p>D2, D5 -> Engagement dans l'activité : curieux, investi, rigoureux et persévérant. Bilan positif et remédiations/complexifications envisagées pour la séance suivante.</p> <p>D1, D2 -> Equilibre : nage à plat, gainé, roulis optimisé. Jambes équilibratrices voire propulsives.</p> <p>D1, D2 -> Respiration : expiration lente et progressive, inspiration "réflexe" brève, une lunette dans l'eau. Rythme respiratoire adapté à l'effort.</p> <p>D1, D2 -> Propulsion : continue et fluide, avec des grandes surfaces propulsives (main + avant-bras), orientées efficacement. Trajets moteurs complets et accélérés. Retour aérien coude "cassé".</p> <p>D1, D2 -> Informations : prise d'informations complète (ligne d'eau,</p>

<p>D1, D2 -> Parties non-nagées : s'accroche au bord ou pose les pieds au fond du bassin, aucune utilisation de l'appui solide du mur.</p> <p>D1, D5 -> Distance Maximale Nagée : cette notion est complètement floue.</p> <p>D1, D4 -> Rapport amplitude/fréquence : nage en hyperfréquence et sans efficacité avec des trajets moteurs courts et une vitesse de déplacement très faibles.</p> <p>D2, D3 -> Rôles sociaux : ne connaît pas les critères d'observation, ne regarde pas son nageur. Ne sait pas utiliser un chronomètre. Ne range pas son matériel en fin de séance.</p>	<p>D1, D2 -> Parties non-nagées : poussée légère du mur car corps en extension + coulée avec un corps non-aligné, coulée freinatrice ou hors de l'eau.</p> <p>D1, D5 -> Distance Maximale Nagée : aléatoire, diminue avec l'apparition des premiers signes de fatigue.</p> <p>D1, D4 -> Rapport amplitude/fréquence : nage qui privilégie encore la fréquence, trajets moteurs longs mais peu efficaces.</p> <p>D2, D3 -> Rôles sociaux : éprouve des difficultés à relever les critères d'observations malgré une attention sur le nageur. Le chronométrage manque de précision. Le matériel est rangé à la demande du professeur.</p>	<p>D1, D2 -> Parties non-nagées : poussée efficace avec un corps aligné, coulée courte avec respiration avant la reprise de nage</p> <p>D1, D5 -> Distance Maximale Nagée : connue et maîtrisée. Construction de repères extrinsèques (coups de bras, marquage bassin) et intrinsèques (ressenti, Fc cardiaque).</p> <p>D1, D4 -> Rapport amplitude/fréquence : adapté mais avec parfois un manque de régularité + trajets moteurs longs et profonds.</p> <p>D2, D3 -> Rôles sociaux : observe et relève les indicateurs, suit son nageur et régule parfois. Sait chronométrer. Range son matériel en autonomie.</p>	<p>drapeaux etc...) et anticipation des actions. Lunettes à chaque cours.</p> <p>D1, D2 -> Parties non-nagées : poussée efficace avec un corps profilé + coulées longues avec reprise de nage.</p> <p>D1, D5 -> Distance Maximale Nagée : gérée et optimisée. Liens faits entre repères extrinsèques et intrinsèques. Mise en relation avec les principes ERPI</p> <p>D1, D4 -> Rapport amplitude/fréquence : optimisé par rapport aux ressources du nageur + trajets moteurs longs, profonds et accélérés.</p> <p>D2, D3 -> Rôles sociaux : relève et exploite tous les indicateurs, conseille son nageur avant l'échauffement et régule efficacement. Sait utiliser le chronomètre traditionnel + mural. Range son matériel + est vigilant à aucun oubli en bord de bassin.</p>
---	---	--	---

FICHE ELEVE

Domaine du socle	Compétences générales EPS	Items "élève"	Niveau de maitrise			
Des langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps MOTRICITE	Je connais le vocabulaire spécifique à l'activité : coulées, pull-buoy, expiration, coups de bras, etc...	I	F	S	TB
		Je sais réduire les résistances*.	I	F	S	TB
		Je sais augmenter la propulsion*.	I	F	S	TB
		Je sais tirer profit des parties non-nagées.	I	F	S	TB
Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils OUTILS	Je sais utiliser le chronomètre, et compléter les fiches d'observation	I	F	S	TB
		Je sais utiliser et quantifier les principes ERPI pour observer/conseiller mon binôme.	I	F	S	TB
		Je fais preuve de persévérance pour progresser.	I	F	S	TB
La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités CITOYENNETE	Je respecte les autres, le matériel, et j'applique sérieusement les consignes.	I	F	S	TB
		J'assume différents rôles : observateur/conseiller (retours pertinents), chronométreur, starter.	I	F	S	TB
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière SANTE	Je sais me préparer à l'effort.	I	F	S	TB
		Je sais choisir un niveau d'exercice et un contrat en fonction de mes ressources et possibilité.	I	F	S	TB
		Je sais nager économiquement en optimisant le rapport amplitude/fréquence.	I	F	S	TB
Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain CULTURE	Je connais les règles d'hygiène, de sécurité active et passive propres à l'espace aquatique*.	I	F	S	TB
		Je connais le règlement (donner un départ etc...), les références utilisées (qui est Dressel, Pellegrini, etc..), et mon record.	I	F	S	TB

* Réduire les résistances : immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir la tête dans l'axe du corps, orienter le regard vers le fond pour préserver l'équilibre horizontal, dissocier tête/tronc lors de l'inspiration, inspiration "réflexe" efficace sur un temps bref.

* Augmenter la propulsion : principe de l'efficacité propulsive selon CHOLLET (surface, profondeur, longueur, orientation etc... des surfaces propulsives), respirer sans interrompre les actions propulsives.

* passage douche/pédiluve, savoir circuler dans une ligne d'eau, ne pas courir au bord du bassin, reconnaître le MNS, mettre une ligne d'eau etc

FICHE ENSEIGNANT

CHAMP 1 : produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

APSA : Natation CA1					Cycle : 3
Séquence d'apprentissage N° /					Niveau de Classe : 6 ^{ème}
1 Maîtrise insuffisante - 2 Maîtrise fragile - 3 Maîtrise satisfaisante - 4 Maîtrise très satisfaisante					
Elèves : Prénom Nom	Domaine 1	Domaine 2	Domaine 3	Domaine 4	Domaine 5
	CG1- AFC1 Choix cptce :	CG2-AFC2 Choix cptce :	CG3-3 AFC3 Choix cptce :	CG4-AFC4 Choix cptce :	CG5- AFC5 Choix cptce :
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					

Important : vigilance aux choix des pourcentages distribués à chaque compétence pour la réalisation de la note.