

## NATATION CYCLE 2 : PROPOSITION DE PROGRESSION NIVEAU 1

ENTREE DANS L'ACTIVITE Petite Profondeur	SITUATION DE REFERENCE	COMPETENCES	SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	SITUATION D'EVALUATION En moyenne Profondeur
<p>Jeux d'eau : la douche, l'arrosoir, tubes/paille, petite balle, objets flottant/immergés ..</p> <p>Rondes et jeux chantés : tous les jeux de la classe</p> <p>Jeux collectifs : Les déménageurs Minuit dans la bergerie</p>	<p><b>PARCOURS AMENAGE :</b> Parcours du bébé dauphin (En PP)</p> <p><b>Déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Varier toutes les orientations</li> <li>→ Se déplacer en se servant une ligne d'eau</li> </ul> <p><b>Immersion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ S'immerger progressivement</li> <li>→ Aller chercher un objet immergé</li> <li>→ Passer sous une ligne d'eau, dans un cerceau</li> <li>→ Descendre le long de l'échelle</li> </ul>	<p><b>ENTRER DANS L'EAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre capable d'entrer dans l'eau en position stable</li> </ul> <p><b>S'IMMERGER VOLONTAIREMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre capable de ressentir la flottaison passive : corps vertical, regard horizontal</li> <li>➤ Etre capable de flotter avec du matériel : corps oblique</li> <li>➤ Etre capable de perdre ses appuis terriens</li> </ul> <p><b>CONTROLLER SA RESPIRATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre capable de maintenir une apnée aérienne</li> <li>➤ Etre capable de bloquer la respiration en immersion</li> </ul> <p><b>CONSTRUIRE LE CORPS FLOTTANT VERTICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Etre capable de se déplacer en utilisant des appuis solides (déplacement terrien)</li> <li>➤ Etre capable de rechercher un déplacement avec immersion partielle (jusqu'aux épaules, corps vertical)</li> <li>➤ Etre capable de perdre ses appuis terriens</li> </ul>	<p>Toutes situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Assis du bord : aide ou pas</li> <li>→ D'un tapis : aide ou pas</li> <li>→ Position debout : aide ou pas, à l'aide d'une perche</li> <li>→ Position debout vers une frite</li> <li>→ D'un toboggan, etc....</li> </ul> <p>Toutes situations d'exploration de la profondeur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ La pêche d'objets immergés</li> <li>→ Dépose d'objets au fond</li> <li>→ Descendre le long d'une perche et remonter un objet</li> <li>→ Le marché d'objets immergés</li> <li>→ Les pinces à linge à décrocher (avec points/couleurs)</li> </ul> <p>Accepter une immersion brève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Les bulles</li> <li>→ Passer sous les ponts de frites</li> <li>→ Course de balles soufflées</li> <li>→ « Chat » coupelle</li> <li>→ Le dauphin dans le cerceau</li> </ul> <p>Se laisser porter par l'eau, chercher des appuis divers, supprimer les appuis plantaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vider la caisse adverse</li> <li>→ Transport d'objet : nombre d'appuis</li> <li>→ Les bûches, les statues</li> <li>→ Se déplacer en MP : goulotte, frite</li> <li>→ Le jeu du trésor</li> <li>→ La traversée de singe</li> <li>→ « 1,2,3,soleil »</li> </ul>	<p><b>PARCOURS AMENAGE :</b> Parcours du bébé dauphin (de la PP à la MP)</p> <p><b>Entrée dans l'eau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ utiliser au moins 1 entrée : aide ou pas</li> </ul> <p><b>Déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ monter sur un tapis et chuter tête première</li> <li>→ glisser d'un toboggan immergé</li> <li>→ progresser le long d'une ligne d'eau avec frite</li> <li>→ se déplacer avec une frite sur 5 mètres</li> </ul> <p><b>Immersion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ passer à travers un cerceau immergé</li> <li>→ passer sous une série de ponts flottants</li> <li>→ pêcher un objet immergé</li> </ul>