

PROJET NATATION CP/CE1 MEYZIEU JONAGE

LES TACHES DU PROJET EN VIDEO

Objectif : permettre aux élèves de mieux comprendre les critères de réalisation des différentes actions (manières de faire efficaces)



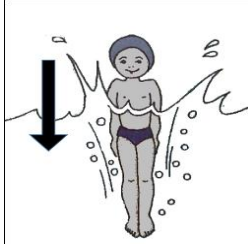
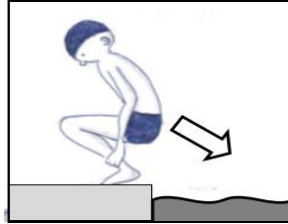


Déroulement : séance au TNI avant ou après avoir abordé la nouvelle tâche à la piscine. Montrer plusieurs fois la tâche puis demander aux enfants comment on fait pour réussir cette tâche. Puis remonter la tâche en faisant des arrêts sur image si nécessaire, pour qu'ils comprennent la manière de faire évoquée. On peut faire **mimer** certaines actions.

Avertissement : ne pas donner **trop** de critères de réalisation pour chaque tâche ; donner des critères **concrets** (par exemple faire de la mousse plutôt que battre des jambes).

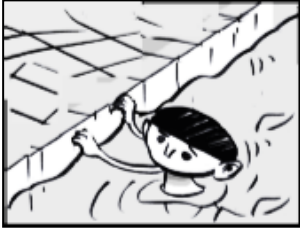
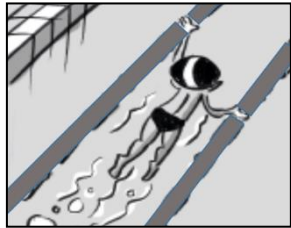
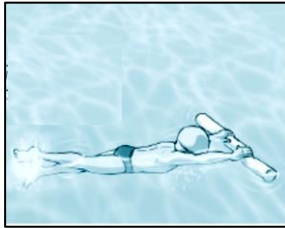
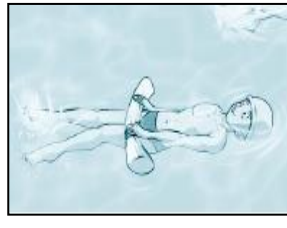
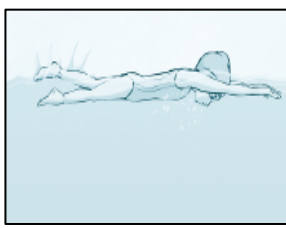

LE LIEN POUR TELECHARGER LES VIDEOS :

<https://drive.google.com/drive/folders/187tV9zQOcqMELt6a2ajK9nfCdFC4TOwx?usp=sharing>



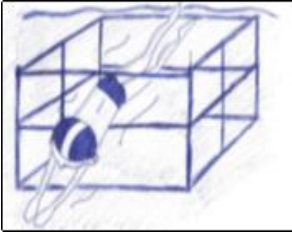

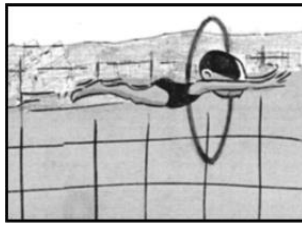
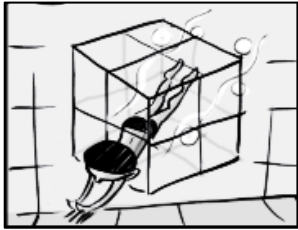
ENTREES DANS L'EAU

1	2	3	4	5	6
J'entre par l'échelle	Assis au bord, je me laisse glisser dans l'eau	Je saute en allumette	Depuis le tapis, je fais une roulade arrière	Depuis le tapis, je fais un plongeon à genoux	Je fais un plongeon debout
					
- Se tourner vers le bord	- Se tenir au bord - Se retourner pour rentrer dans l'eau	- Jambes tendues - Jambes et fesses serrées - Bras collés au corps - Regard droit devant	- Poignets aux chevilles - Accroupi - Menton collé	- Bras collés aux oreilles - Bras tendus - Menton collé	- Bras collés aux oreilles - Bras et jambes tendus - Menton collé

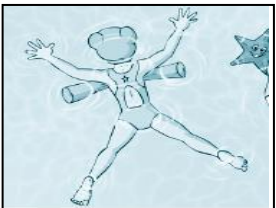



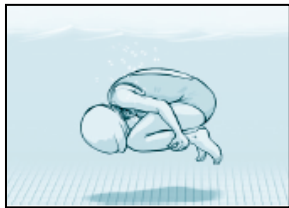
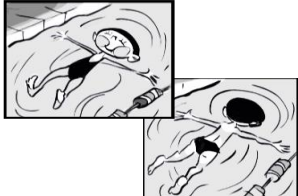
DEPLACEMENTS

1	2	3	4	5	6
Je me déplace le long du mur	Je me déplace entre les perches parallèles	Je me déplace sur le ventre avec une frite	Je me déplace sur le dos	Je fais une fusée	Je me déplace sans matériel
					
- Pieds en appui contre le mur - Epaules hors de l'eau puis dans l'eau	- Tirer sur les bras - Faire de la mousse avec ses pieds - Mettre la tête dans l'eau au maximum	- Regarder le fond - Battre des pieds, jambes tendues	- Regarder le plafond, oreilles dans l'eau - Battre des pieds, jambes tendues	- Regarder le fond/le plafond - Bras collés aux oreilles - Battre des pieds, jambes tendues	- Battre des pieds, jambes tendues - Prendre de l'air régulièrement

IMMERSIONS

1	2	3	4	5	6
Je mets la tête sous l'eau	Je vais chercher un objet avec la perche verticale	Je passe sous les barreaux de la cage	Je descends à la perche oblique	Je fais une fusée à travers un cerceau	Je traverse la cage sans m'aider des barreaux
					
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'air avant de s'immerger - Dans l'eau faire des petites bulles avec sa bouche 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'air avant de s'immerger - Déplacer ses mains le long de la perche 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'air avant de s'immerger - S'aider des barreaux 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'air avant de s'immerger - Déplacer ses mains le long de la perche 	<ul style="list-style-type: none"> - Regarder le fond - Bras collés aux oreilles - Battre des pieds, jambes tendues - Prendre de l'air 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'air avant de s'immerger - Regarder vers le fond avant de basculer en canard

FLOTTAISONS

1	2	3	4	5	6
Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec aide	Je fais l'étoile de mer sur le ventre sans aide	Je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide	Je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide	Je fais la boule	J'enchaîne une étoile de mer dorsale et une étoile de mer ventrale
					
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre de l'air avant de commencer - Bloquer sa respiration - Regarder le fond/je colle le menton à la poitrine - Ecarter les bras et les jambes - Se relâcher 		<ul style="list-style-type: none"> - Regarder le plafond/oreilles dans l'eau - Ecarter les bras et les jambes - Se relâcher, sortir le ventre 		<ul style="list-style-type: none"> - Tenir ses jambes avec mes bras - Se relâcher - Coller le menton contre ses genoux 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour se retourner utiliser ses bras