

Progressivité des apprentissages au cycle 3
Fiche guide pour déterminer les objectifs d'apprentissage

Les tableaux suivants donnent **des repères** aux équipes pédagogiques pour organiser la **progressivité des apprentissages**.. Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à **consolider**.

	du Niveau 3	vers	le Niveau 4
LOCOMOTION	<p>Se déplacer en surface sur le ventre et sur le dos en variant le sens et le rythme des poussées (avec aides à la flottaison) pour avancer, reculer, zigzaguer, glisser... .</p> <p>Se déplacer par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'action alternative des bras - l'action simultanée des bras <ul style="list-style-type: none"> - avec des battements de jambes - avec des ciseaux de jambes 		<p>Se déplacer sans interrompre les actions des bras et des jambes pour respirer.</p> <p>Se déplacer en plaçant la respiration. (inspiration sur temps fort des bras)</p> <p>Se déplacer selon plusieurs types de nage (en dos crawlé, en crawl, en brasse...)</p> <p>en coordonnant respiration et mouvements des bras et jambes sur une trentaine de mètres.</p> <p>Effectuer des déplacements en recherchant l'efficacité du mouvement</p>
IMMERSION <small>NB : ne pas rechercher des « prouesses » en ce domaine</small>	<p>Entrer dans l'eau sans aide à partir d'un plot, d'un tapis</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour aller récupérer un objet immergé (de plus en plus loin et de plus en plus profond) - en ajoutant une action (attraper un ballon...) - en variant les positions du corps <p>S'immerger</p> <ul style="list-style-type: none"> - en augmentant la durée de l'immersion (parcours plus long, plusieurs objets à remonter) - en réalisant des parcours subaquatiques : entrer dans l'eau/ aller au fond/ s'orienter à travers des cerceaux immergés, ramasser des objets lestés et les remonter sur le bord ou sur un support flottant 		<p>Entrer dans l'eau à partir d'un plot par un plongeon pour enchaîner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - une coulée ventrale sur 5 m. - un déplacement à la surface (plongeon de départ) - un parcours sous marin <p>S'immerger en réalisant un plongeon canard (à partir de la surface, entrer dans l'eau par bascule de la tête) et descendre au fond pour remonter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un, plusieurs objets - un corps lourd (petit mannequin...) <p>S'immerger en réalisant des parcours avec des changements de direction, avec des changements de profondeur (repères visuels)</p>
VENTILATION	<p>S'immerger dans des situations qui favorisent une succession d'immersion</p> <ul style="list-style-type: none"> - en surface (inspiration courte et expiration prolongée) et l'horizontalité du corps. (parcours composé de frites, d'échelles flottantes, de tapis évidés, de cerceaux flottants...) 		<p>Se déplacer sur une longueur en nage dorsale et sur une longueur en nage ventrale en coordonnant respiration et propulsion</p>
EQUILIBRATION	<p>S'équilibrer en position horizontale dans des positions variées (étoiles de mer, méduse...) et les tenir au moins 10 secondes.</p> <p>Passer sur le dos puis sur le ventre en se retournant de différentes façons (roulade avant, arrière, demi- tour sur soi même...)</p>		<p>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - en maintenant une position verticale, tête hors de l'eau, pendant 10 secondes <p>Enchaîner plusieurs types d'équilibre (ventral, dorsal, roulade...)</p>