**PHASE DE REFERENCE – CM2 : Projet de l’élève** Nom : ……………………………………………………….. Prénom : …………………………………………………..

* Déplacement : J’entre dans l’eau puis je me déplace le plus longtemps possible sur le ventre ou sur le dos, sans reprendre mes appuis, pendant une durée de 3 à 5 minutes.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **REALISATION *(à la piscine) : j’entoure l’entrée réalisée, je note sur le schéma la distance parcourue.*** | | | | | **BILAN *(en classe)*** :  je calcule la distance parcourue à chaque essai (en mètres) |
|  | **Entrée réalisée** | **Longueur du déplacement** | | **Je note mon ressenti**  *(Ex : j’ai été fatiguée après 2 longueurs sur le ventre, je n’arrive pas bien à respirer…)* |
| ***Nombre de longueurs entières*** | ***Nombre de plots*** |
| ***ESSAI 1*** | Saut Plongeon |  |  |  |  |
| ***ESSAI 2*** | Saut Plongeon |  |  |  |  |

* Parcours : Je réalise au moins 2 fois chaque parcours. Je note mes réussites.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REALISATION *(à la piscine)*** | | **Réalisé ? *(Cocher)*** | **Réussi ? *(Entourer)*** |
| Parcours 1 | Je réalise le parcours (coche) ⬜ ***avec frite mais sans appuis*** ⬜ ***sans frite***  1- saut avec frite 2- déplacement vers ligne d’eau 3- passage sous ligne d’eau tendue (sans frite)  4- nage ventrale avec respiration 5- équilibre vertical 6- nage dorsale 7- étoile de mer dorsale | ⬜  ⬜ | OUI / NON  OUI / NON |
| Parcours 2 | ***Sans matériel et sans appuis***  1- saut allumette 2- remontée passive 3- étoile ventrale 4- déplacement ventral et ou dorsal sur 10m. 5- immersion dans un cerceau immergé à 50cm de profondeur | ⬜  ⬜ | OUI / NON  OUI / NON |
| Parcours 3 | ***Sans matériel et sans appuis***  1- plongeon 2- coulée alignée, déplacement ventral 3- immersion sur 5m 4- équilibre statique vertical environ sur 5 secondes dans un cerceau flottant 5- Déplacement ventral de 10m 6- Passage sous deux perches espacées de 1m50 avec ou sans reprise de respiration 7- Déplacement dorsal de 10m. | ⬜  ⬜ | OUI / NON  OUI / NON |