



Degré	5 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sports aquatiques
Compétence	Exécuter les éléments de base de différents sports aquatiques (plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage) pour améliorer son répertoire cinétique
Niveau C	J'effectue trois éléments difficiles sur quatre dans différents sports aquatiques.



Plongeon ordinaire avant

Description de la tâche	L'élève plonge en avant depuis le bord du bassin, corps tendu jusqu'au fond du bassin.								
Evaluation/Exigences	Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi. Les élèves disposent de 3 essais.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Plongeon avant depuis le bord du bassin• Entrée dans l'eau en avant avec corps tendu• Maintenir la position tendue jusqu'au fond du bassin								
Consignes aux élèves	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Plonge en avant depuis le bord du bassin. Garde le corps tendu à l'entrée dans l'eau et jusqu'au fond du bassin. Tu as 3 essais pour exécuter l'exercice correctement.»</p>								
Mise en place	Plongeon depuis le bord du bassin, profondeur 3.50m								
Matériel	-								
Source	swimsports.ch (Hrsg.). Test de plongeon 1-4.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>Env. 2 min. par personne testée</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves plongent l'un après l'autre, 3 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>3 personnes testées</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	Durée	Env. 2 min. par personne testée	Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre, 3 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.	Personnes évaluées	3 personnes testées	Problèmes	-
Durée	Env. 2 min. par personne testée								
Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre, 3 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.								
Personnes évaluées	3 personnes testées								
Problèmes	-								