Défi ressenti 3 minutes

Natation de durée • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Exprimer ses sensations après un effort continu

But

Associer effort et ressenti personnel

Thème

Découvrir les sensations d'effort dans l'eau et apprendre à les exprimer

Organisation et rôles

Observateur note la durée et recueille les mots-clés utilisés. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Repos actif après effort, respect du couloir.

Consigne

Nager 3 min sans arrêt. À la sortie, l'élève décrit son ressenti (facile, moyen, difficile). Score = réussite de la durée + expression orale.

Critères de réalisation

- Nager sans s'arrêter
- Maintenir un rythme constant
- Exprimer ses sensations

Critère de réussite

Tenir 3 min et exprimer son ressenti

Matériel

Chronomètre, tableau d'expression (facile/moyen/difficile)

Variables de différenciation

- Durée 4 min
- Utiliser couleurs pour noter ressenti
- Comparer entre élèves