Défi échelle d’effort

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

Objectif

Apprendre à utiliser une échelle simple

But

Exprimer l’intensité perçue

Thème

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

Organisation et rôles

Observateur note la durée et reporte la note donnée. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Sortie immédiate en cas de gêne respiratoire.

Consigne

Nager 4 min en continu. À la fin, choisir une note sur une échelle de 1 (très facile) à 5 (très difficile). Score = durée réalisée + note exprimée.

Critères de réalisation

- Maintenir effort continu
- Exprimer ressenti
- Respecter l’échelle

Critère de réussite

4 min tenues + note claire donnée

Matériel

Chronomètre, affichage échelle 1-5

Variables de différenciation

- Durée 5 min
- Échelle 1-10
- Comparer notes entre camarades