

Natation séance 2 groupe terrien

Sous domaine	Compétences	Objectifs
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Maîtriser quelques conduites motrices comme s'équilibrer, se propulser, s'immerger, entrer dans l'eau	

Déroulement Phase 1**Echauffement****10 min.****collectif**

Dans PP (petite profondeur), s'amuser dans l'eau:

les balles brûlantes (2 équipes, but se débarrasser des balles de son camp en un tps donné).

le filet et les poissons (à un nombre donné le filet se ferme les poissons pris au piège deviennent filet)

Déroulement phase 2**Atelier 1: s'équilibrer****7/8 min.****par groupe 6 / 7 enfants**

Tester le plus d'équilibres possibles:

avec frite: courir puis se laisser flotter sur le ventre, flotter sur le dos frite sous la nuque, flotter avec une frite sous la nuque et une frite sous les genoux,

par deux sans matériel: se laisser promener par le camarade, se laisser bercer.

Déroulement Phase 2 Atelier 2: s'immerger, respirer**7/8 min.****par groupe 6 / 7 enfants**

Faire faire des bulles dans l'eau, visage à moitié immergé, puis tête dans l'eau.

Jacques a dit:

touche le fond avec une main, avec les genoux, avec les fesses

touche les genoux, le pied d'un camarade

Jeter quelques objets immergés, les faire ramasser.

Déroulement Phase 2 Atelier 3: se propulser**7/8 min.****par groupe 6 / 7 enfants**

Jeux de relais: depuis bord jusqu'à ligne d'eau: avec matériel ou non dans la main venir taper la main du copain, en courant en avant, en arrière, en nageant.

Faire une ronde avec ballon (pour compter les tours de ballon), un élève fait le tour du groupe en battements de jambes avec frite.

Déroulement Phase 3**10 min.****Collectif**

Groupe 2 rejoint le groupe 1 et installation du grand tapis. 3 adultes qui tiennent les tapis.