

Natation séance 4 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	

Echauffement

Echauffement

10 min.

collectif

Organiser une chasse aux trésors avec comptage des points pour chaque équipe, les objets sous l'eau valent 2 pts, ceux sur l'eau 1 point. Faire 2, 3 ou 4 parties.

Atelier 1: entrer dans l'eau

Dans PP, avec toboggan

7/8 min.

par groupe 6 / 7 enfants

glisser 3 ou 4 fois

glisser sur le ventre, pieds en avant 3 ou 4 fois

glisser et nager jusqu'à une frite plus loin.

Atelier 2: s'immerger

proposer un parcours avec une frite, une planche, une cerceau immergé, et faire réaliser ce parcours, autant de fois que nécessaire essayer d'encourager les progrès.

Compliquer le parcours si nécessaire.

Atelier 3: se propulser

1) avec frite sous les bras depuis le bord, faire la fusée (pousser avec les pieds contre le mur et aller le plus loin possible) sans battre des pieds. Rappeler de bien joindre les mains devant.

2) Avec frite sous les bras, en battements de pieds traverser le bassin en essayant de ne pas poser les pieds par terre, 2 ou 3 fois. Faire des courses avec le lapin qui part et le loup qui part 3 mètres derrière.

Fin de séance

ou Filet et poissons.

ou Grand tapis

ou ile au trésor

10 min.

Collectif