

Semaine N°6 du 7 au 13 décembre 2020

Bonjour à tous,

Pour ce deuxième confinement le Pays de Gex Natation vous soutient dans le travail d'activité physique pour vos enfants, essentiel à un bon équilibre dans leur vie quotidienne.

C'est pour cela que nous vous proposons sur l'ensemble du confinement et jusqu'au 1 décembre 2020 une succession d'exercices et de défis à réaliser.

Chaque semaine nous vous enverrons une liste d'exercices sous forme de petits jeux qui vous permettra de faire les défis : 1 par semaine.

Comment faire :

Des petits jeux qui peuvent être fait en famille ou uniquement avec ses parents qui permettront de développer les compétences nécessaire à une remise en route au bord du bassin.

1. Faire le petit jeu pour développer la compétence
2. Réaliser le défi plusieurs fois
3. Répéter l'ensemble plusieurs fois dans la semaine
4. Battre son record et appréciez l'évolution



Ecole de Natation - Loisirs - Perfectionnement							
But recherché	Acquis	Descriptif du jeu	Critère de réalisation	Critère de réussite	Matériel utilisé	Variante	Travail transcriptible dans l'eau
L'action doit être contrôlée et l'ensemble du corps se coordonne pour réaliser une action précise.	<i>Acquis 1</i> (coordination et dissociation)	A plusieurs : se lancer la balle (ou autre objet) avec plusieurs objets en même temps.	Réussir à lancer les objets en même temps.	Lancer les objets sans les faire tomber.	Objets à lancer.	Avec une main.	Tout
	<i>Acquis 2</i> (coordination et dissociation)	Parcours de coordination : chaque enfant doit faire le parcours en prenant des objets de couleurs différentes et en mettant les pieds dans des cerceaux de couleurs différentes.	Faire le parcours sans se tromper.	Réussir à mobiliser la jambe et le bras du coté différent.	Cerceaux + objets de couleurs différentes.	En arrière.	Tout
	<i>Acquis 3</i> (coordination et dissociation des muscles pelviens et scapulaires)	Pompe surfeur.	Réussir à faire la chute et coordonner le saut avec les deux bras et les deux jambes en même temps.	Faire une chute sur les mains et coordonner le saut des pieds en même temps.	Tapis.	X	Tout

Les Entraîneurs du Pays de Gex Natation