

## Jeudi 1 février

### Piscine

*Voir ci-dessous*

### Opérations :

$12\,569 - 8\,274$	$5\,478 \times 25$	$4\,562 : 4$
$24\,863 : 7$	$2,65 + 45,17$	$63,9 - 47,2$
$45,3 \times 3$	$62,21 \times 4$	

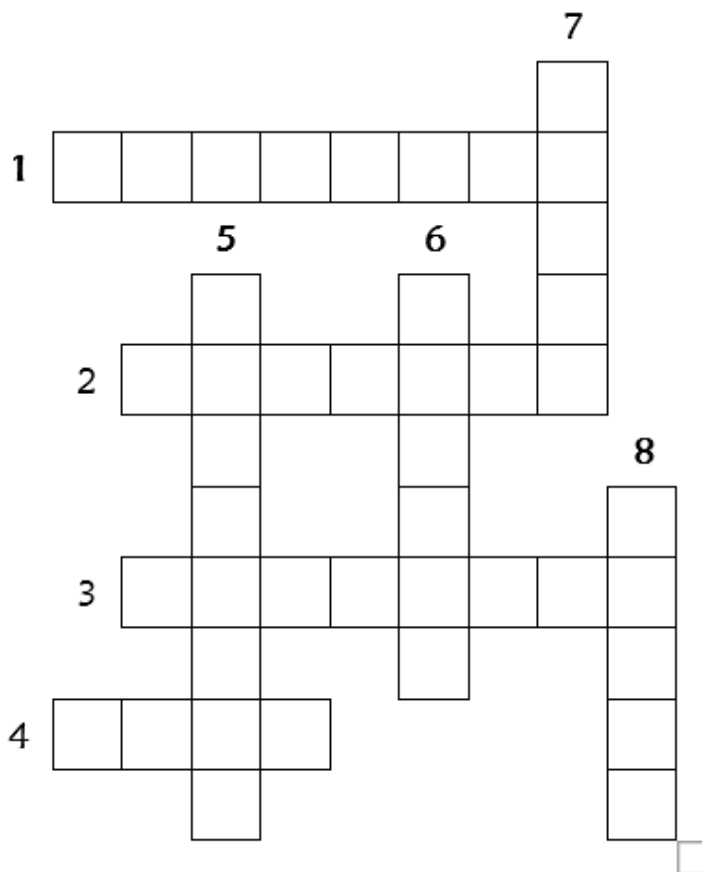
### Conjugaison :

1. Rappel leçon
2. Conjuguer dans son cahier les verbes être et avoir
3. Entrainement :

*Voir fiche ci-dessous*

Complète cette grille en écrivant les verbes au futur simple de l'indicatif.

- |                                                |                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1) Jeter (1 <sup>ère</sup> pers. du singulier) | 5) Lâcher (2 <sup>ème</sup> pers. du singulier)  |
| 2) Savoir (1 <sup>ère</sup> pers. du pluriel)  | 6) Pouvoir (3 <sup>ème</sup> pers. du singulier) |
| 3) Pendre (3 <sup>ème</sup> pers. du pluriel)  | 7) Lire (2 <sup>ème</sup> pers. du singulier)    |
| 4) Aller (1 <sup>ère</sup> pers. du singulier) | 8) Oter (3 <sup>ème</sup> pers. du singulier)    |



Conjugué au futur simple de l'indicatif, avec le pronom proposé.

Tu (entendre) - Je (manger) - Nous (chercher) - Il (se réveiller) - Vous (être) - Tu (tracer) - Nous (courir) - Ils (venir) - Je (être) - Ils (appeler) - Tu (jeter) - Vous (voir)

Récris ce texte au futur simple de l'indicatif.

Quand Maman l'appelle, Jules saute dans son short, enfile son maillot, noue ses baskets et sort courir autour du stade. Comme chaque jour, il fait une trentaine de tours de piste.

## 1<sup>ère</sup> séance natation

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Evan	Nathan	Lysandre	Danya
Paul	Margaux	Isaé	Hugo
Ugo	Milan	Ben Sallah	Léo
Jules S.	Liana	Louis	Joulyana
Liam	Nahel	Basile	Cassandra
Jules B.	Louise	Sohan	Emma
Clémentine	Mila	Lahina	
Lucas	Naëlys		

### Echauffement, se réhabituer à l'eau : coté petit bassin (5 min)

Jacques a dit : Se déplacer en marchant, mettre la tête sous l'eau, flotter, se déplacer sur l'eau qqs secondes, tirer un partenaire pour le faire flotter...

### 9 min par atelier

#### Atelier 1 : Petit bassin : S'IMMERGER

Matériel : cerceaux

JE FAIS UN PARCOURS SOUS L'EAU :

Je suis le dauphin et je réalise le parcours proposé par mes camarades (passer entre les jambes ou dans un cerceau)

#### Atelier 2 : moyen bassin sur toute la largeur : SE DEPLACER

Matériel : 4 grandes planches + 1 petites planches par élève (x7) + ceintures si besoin

Le nageur double :

A deux, se déplacer à l'aide d'une planche, d'un tapis, d'une frite en coordonnant les actions propulsives.

Se déplacer sur le ventre puis sur le dos :

1. Je me propulse puis je me déplace sur le ventre, mes bras restent dans l'eau

2. Je me propulse puis je me déplace sur le ventre, mes bras sortent et retournent dans l'eau
3. Je me propulse sur le dos, je glisse puis je me déplace

### **Atelier 3 : grand bassin (côté maître-nageur) : ENTRER DANS L'EAU**

#### Entrées rigolotes :

L'élève trouve des façons amusantes d'entrer dans l'eau :

En agitant les bras et les jambes

En imitant un animal, un sportif,

un engin à moteur...

En avant, en arrière, sur le côté,

groupé, en extension, en tournant...

#### Entrées dans l'eau par les pieds :

Je fais un trou dans l'eau avec mes pieds ;

mon corps passe dans ce trou.

Le corps est et reste vertical.

### **Atelier 4 : grand bassin : ENTRER DANS L'EAU puis SE DEPLACER**

**Matériel : 1 grand tapis pour passer dessous, une petite planche pour repère**

1. Entrer dans l'eau au niveau des plots de départ (en bouteille, en plongeant, ...)
2. Nager sur le ventre
3. Puis passer sous le tapis (sous une qq chose de moins large pour le groupe D)
4. Nager sur le dos jusqu'au repère et sortir de l'eau.