INSTRUCTOR WORKSHEET

SYNCHRO CANADA'S

AquaSquirts

A PLAY-BASED WATER-ORIENTATION PROGRAM TO DEVELOP SWIMMING SKILLS BY SYNCHRO CANADA

SYNCHRO CANADA

IN PARTNERSHIP WITH

Canadian Red Cross

INSTRUCTOR: _____ SESSION: _____

DAY/TIME: _____ LOCATION: _____

NAME AND ATTENDANCE

LESSON CONTENT

Let's Float – Floating, Stationary Scull, Raggedy Ann - Tin Soldier, Fun with Body Shapes.

Let's Go Under Water – Introduction, Changing Shapes, Moving Underwater, Going Down, Underwater Games.

Let's Go Upside Down – Handstands, Leg Positions, Somersaults, Bat Hangs.

Let's Move in the Water – Favourite Ways, Swimming Upright, Head-first Scull, Hunting for Shipwrecks, Eggbeater.

Let's Go to the Regatta – Guess Which Boat, Launches, Parade, Create a Boat, Mini-Sequences.

Let's Visit Sea Creatures – Sea Creatures, Moving in Water, Other Creature Moves, Mini-Sequences.

Let's Have Fun with Patterns – Guessing Game, Regatta, Parade, Pattern Changes, Mini-Sequences.

Let's Go Team – Linking Skills, Performance, Mini-Sequences.

Let's Give a Show – Skill Demonstration, Demonstration of Mini-Sequences.

A Participation Program.

RECOMMENDED CLASS SIZE
1:8 - 1:10

TOTAL ENROLLED

_____

FEUILLE DE TRAVAIL DU MONITEUR

SYNCHRO CANADA

AquaPlaisir

UN PROGRAMME D'ORIENTATION AQUATIQUE AXÉ SUR LE JEU POUR DÉVELOPPER LES HABILETÉS AQUATIQUES PAR SYNCHRO CANADA

SYNCHRO CANADA

EN PARTENARIAT AVEC

Croix-Rouge canadienne

Squirt!

MONITEUR : _____

SESSION : _____

JOUR/HEURE : _____

ENDROIT : _____

NOM ET PRÉSENCES

CONTENU DES LEÇONS :

Flottons - flottaison, godille stationnaire, poupée de chiffon, soldat de plomb, plaisir avec les formes du corps

Allons sous l'eau - introduction, changer de formes, se déplacer sous l'eau, aller en profondeur, jeux sous l'eau

Allons dans l'eau la tête en bas - se tenir sur les mains, positions des jambes, culbutes, position de la chauve-souris

Déplaçons-nous dans l'eau - moyens préférés, nager en position verticale, godille tête première, rechercher des épaves, mouvement giratoire (coup de pieds alternatifs)

Allons aux régates - deviner quel bateau, faire glisser le bateau, parade, créer un bateau, mini-séquences

Allons à la mer - créatures de la mer, se déplacer dans l'eau, autres mouvements des créatures de la mer, mini-séquences

Amusons-nous en formation - jeu de devinettes, régates, parade, changements de formations, mini-séquences

Sachons faire équipe - faire des liens avec les habiletés, performance, mini-séquences

Place au spectacle - démonstration des habiletés, démonstration des mini-séquences

Un programme de participation

NOMBRE RECOMMANDÉ

1 : 8 - 1 : 10

NOMBRE D'INSCRIPTIONS

_____