

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	LP	3AC
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.		
Objectif Terminal du cycle	Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
- o Améliorer sa performance individuel - o Réaliser des prestation correctes avec amplitude		Acquérir des connaissances relatives à l'APS (ex : Règlement, arbitrage, l'historique de l'activité)	- o Prise d'initiative et jouer des différents rôles dans l'activité (arbitre, exécuter,...) - o Respecter le protocole suivi ainsi que l'autrui.

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Initiation de l'APS	01	Connaître et exploiter les notions relatives à une bonne prise d'engin	
	02	Orienter le lancer de l'engin dans un espace prédéfinie	
	03	Réaliser plusieurs lancers de face avec une synchronisation des membres supérieur et inférieur	
Lancer de profil	04	Réaliser plusieurs lancers de profile tout on fesse une ouverture du corps l'or du lancer	
	05	Réaliser plusieurs lancers de profile ample tout en réalisent double appui pour améliorer la performance	
	06	Se familiariser avec les conditions réelles du test bilan (pré test)	
Se mobiliser pour améliorer sa performance	07	L'agrandissement du corps pendant le lancer de dos afin de projeter le poids	
	08	Lancer de dos avec un élan pour améliorer sa performance	
	09	Enchaîner ses actions de la position de départ au lâché pour lancer plus loin	
	10	Situer le niveau des élèves par rapport à l'amplitude physique et la performance individuelle lors d'un lancer «3kg fille ;4kg garçon ».	
Situation de référence		Dans un air de lancer de poids faire lancer « 3 kg fille et 4kg garçon » le plus loin possible	

Modalité d'évaluation :

Niveau caractéristique	1	2	3	4
Tenus de l'engin	Placement aléatoire.	Reposé dans la paume des mains.	Reposé sur la base des doigts mais mal placé.	Reposé sur la base des doigts et collé au cou.
Trajectoire	Hors la zone de lancer.	Droit et allant vers le bas.	Dans l'axe et relativement parabolique.	Dans l'axe avec un angle d'envol de 35° à 45°
Chemin de lancement	Hors la zone de lancer.	Court.	Moyen.	Grand.
Liaison : préparation-lancé	Pas de liaison.	Liaison lente (se concentre uniquement sur la liaison).	Liaison avec une perte de la force au moment de liaison (mauvaise gestualité).	Une bonne liaison (pas de rupture entre la préparation et le lancer).

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2007 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

- **Procédurale : (/12)**

- Processus : (/6pts)

	Tenus de l'engin				Trajectoire				Chemin de lancement				Liaison			
Qualités	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4
Pts	0	0,25	0,5	1	0	1	1,5	2	0	0,25	0,5	1	0	0,5	1	2
	/1				/2				/1				/2			

Performance (/6pts)

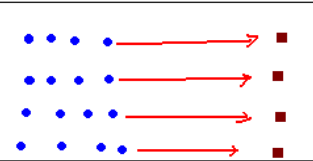
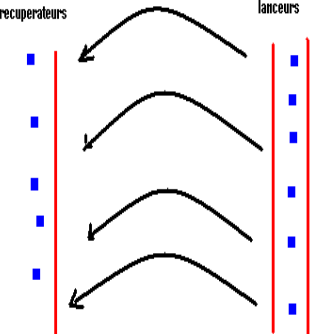
- **Conceptuelle (/3pts)**

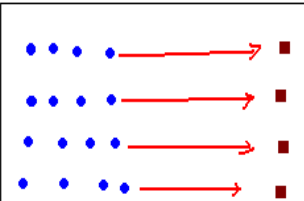
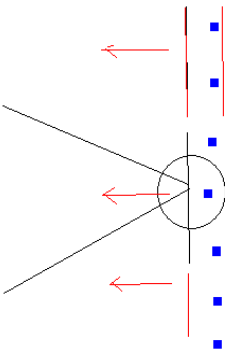
Selon les OP2009

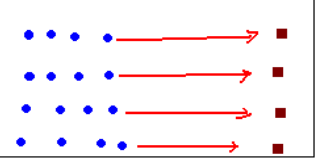
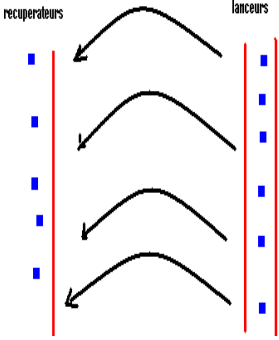
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maîtriser	1	1	1
Moyen	0,5	0,5	0,5
Basique	0	0	0

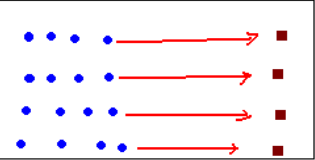
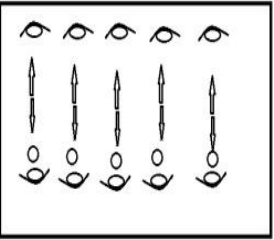
- **Comportementales (/5pts)**

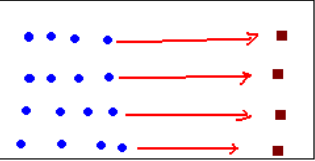
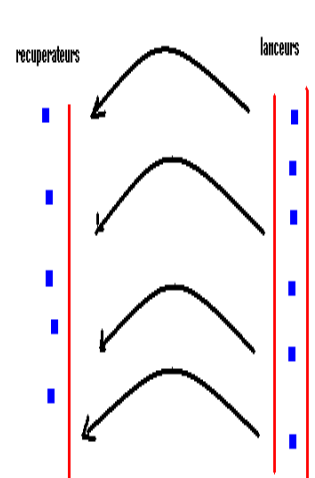
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	2	2	1
Moyen	1	1	0,5
Mauvaise	0	0	0

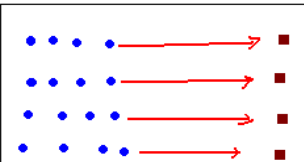
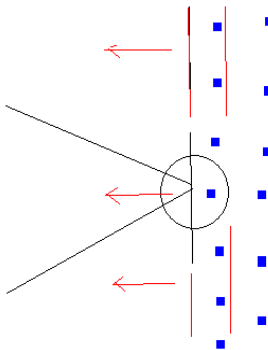
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	1	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet – Décamètre
OTI			L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Connaître et exploiter les notions relatives à une bonne prise d'engin					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	Contrôle d'absence et de tenue ; L'échauffement : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Tenir correctement l'engin	•Explication de la manière de tenir l'engin de 3kg pour les filles et 4kg pour les garçons, puis lancer sans élan en engageant les muscles du corps •le groupe classe se divise en deux (2 lanceurs et 2 récupérateurs) Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle •chaque lanceur a un récupérateur •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signal, toujours le poids au sol avant le signal, rester attentive,	- Le poids ne doit pas toucher la paume de la main -Colle le poids au cou	Poids reste coller au cou Poids ne repose pas sur la paume de la main		
5 à 10	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

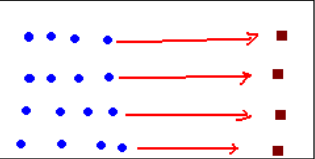
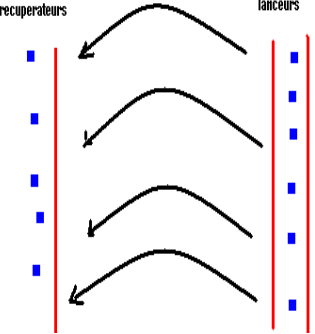
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	2	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L'élève de 3éme AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Orienter le lancer de l'engin dans un espace prédéfinie					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Lancer sur une zone prédéfinie	☐ La classe se divise en petits groupes chaque groupe est composé de 5 lanceurs et 5 récupérateurs avec 6 essais pour chacun ☐ Les récupérateurs sont face et loin de 30m du lanceur ☐ La distance entre les lanceurs et de 5m marquer par les plots souples, Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle ☐ Jeux de compétition sachant que chaque aire de lancer et délimiter par des plots le centre de l'aire est note de 2 points à 6 points dépend de chaque performance, et 1 point pour les extrémités	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signal, toujours le poids au sol avant le signal, rester attentive, sortir de la partie arrière du cercle de lancer	- ce situer dans le cercle de lancer face à l'aire de lancer	☐ Les lancer dans l'axe ☐ Réussir 4 sur 6 essaie		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

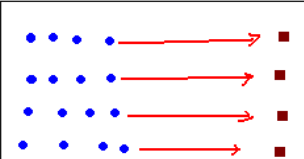
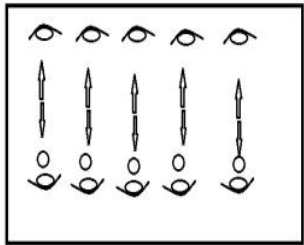
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		3AC	Athlétisme	LP	3	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI		L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC		Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Réaliser plusieurs lancers de face avec une synchronisation des membres supérieur et inférieur					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	- ce situer dans le cercle face à l'aire de lancer - semi flexion des genoux et des coudes et renvoi explosive	☐ Synchronisation jambes-bras l'or du lancer	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Pousser l'engin	•réaliser des échanges de médecine-balls en file indienne •le groupe classe se divise en deux (lanceurs et récupérateurs) et Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle •face à chaque lanceur il y a récupérateur, avec changement des rôles à chaque tentative, 8 tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs Variante : réaliser des échanges de poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons)	Lancer suite au signal, récupération du médecine-balls suite au signale, toujours le médecine-ball au sol avant le signal, rester attentive, stopper le médecine-ball par le pied, mesurage au signal, pousser bien.	- ce situer dans le cercle face à l'aire de lancer - semi flexion des genou et des coudes et renvoi explosive	☐ Synchronisation jambes-bras l'or du lancer ☐ reassure 5 sur 8	
5 à 10	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.					

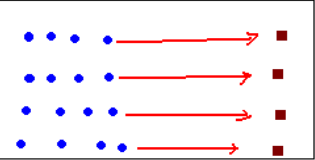
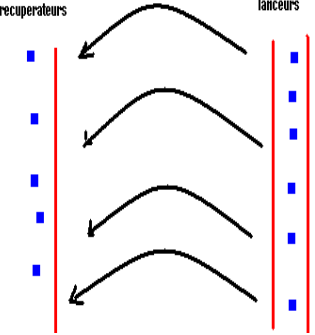
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	4	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Réaliser plusieurs lancers de profile tout on fesse une ouverture du corps l'or du lancer					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Pousser l'engin	•réaliser des échanges des médecine-balls en file indienne •le groupe classe se divise en deux (lanceurs et récupérateurs) Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle •chaque lanceur a un récupérateur avec changement des rôles à chaque tentative, 8 tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs Variante : réaliser des échanges de poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) dans les mêmes conditions de la premier situation	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signale, toujours le poids au sol avant le signal, rester attentive, sortir de la partie arrière du cercle de lancer, stopper le poids par le pied, mesurage au signal, pousser bien.	- ce situer dans le cercle face à l'aire de lancer - mobiliser la main libre “comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre”	☐ synchronization main libre-lancer ☐ reassure 5 sur 8		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

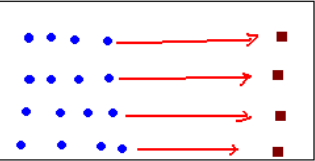
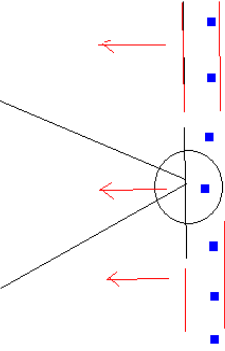
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	5	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Réaliser plusieurs lancers de profile amplitude tout en réalisant double appuis pour améliorer la performance					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Agrandir le corps	•réaliser des échanges de poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) en file indienne •le groupe classe se divise en deux (lanceurs et récupérateurs) Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle •chaque lanceur a un récupérateur, avec changement des rôles à chaque tentative, 8 tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs	Lancer suite au signal, mesurage au signal, récupération du poids suite au signale, toujours le poids au sol avant le signal, mesurage au signal, rester attentive, sortir de la partie arrière du cercle de lancer, stopper le poids par le pied, pousser bien.	- ce situer dans le cercle face à l'aire de lancer - mobiliser la main libre “comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre” et faire sortir la poitrine -synchronisation double appuis lancer	-Lancer l'engin avec un corps ample -double appuis, réussir 5 sur 8 lancer		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	6	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L’élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l’acte moteur et l’adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s’exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Se familiariser avec les conditions réelles du test bilan (pré test)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L’échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d’échauffement Respecter l’ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Lancer le plus loin possible	• dans un air de lancer réglementai lancer deux fois (deux tentatives) un poids de 3kg pour les filles, et 4kg pour les garçons. Deux élèves vent s’occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signale, toujours le poids poser au sol avant le signal, rester attentive, pousser bien, ne pas dépasser le butoir, mesurage au signal, le tout se situe derrière le lanceur, le mesurage suite au signale, en respectant le règlement.	- ce situer dans le cercle face à l’aire de lancer - mobiliser la main libre “comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre” et faire sortir la poitrine - pousser fort	☐ Le passage de tous les élevés		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	7	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			L'agrandissement du corps pendant le lancer de dos afin de projeter le poids					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Pousser l'engin	•réaliser des échanges de poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) en file indienne •le groupe classe se divise en deux (lanceurs et récupérateurs) Deux élèves vont s'occuper à la mesure des performances, et atours de rôle •chaque lanceur a un récupérateur avec changement des rôles à chaque tentative, 8 tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signal, toujours le poids au sol avant le signal, mesurage au signal, rester attentive, sortir de la partie arrière du cercle de lancer, mesurage au signal, stopper le poids par le pied, pousser bien.	- se situer dans le cercle dos à l'aire de lancer - mobiliser la main libre “comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre” -ouverture du corps -pivoter le pied	☐ L'agrandissement du corps ☐ reassurance 5 sur 8		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	8	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L’élève de 3éme AC doit pouvoir ajuster les éléments de l’acte moteur et l’adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s’exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer de dos avec un élan pour améliorer sa performance					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L’échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d’échauffement Respecter l’ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Se déplacer pied colle au sole	•réaliser des échanges de poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) en file indienne •le groupe classe se divise en deux (lanceurs et récupérateurs) Deux élèves vent s’occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle •chaque lanceur a un récupérateur avec changement des rôles à chaque tentative, 8 tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signale, toujours le poids au sol avant le signal, rester attentive, sortir de la partie arrière du cercle de lancer, mesurage au signal, stopper le poids par le pied, pousser bien.	- ce situer dans le cercle dos à l’aire de lancer - mobiliser la main libre “comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre” -ouverture du corps -pivoter le pied - balancer le pied libre	☐ saut rasent ☐ réussir 5 sur 8		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	9	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Enchaîner ses actions de la position de départ au lâché pour lancer plus loin					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Continuer l'action	•réaliser des échanges de poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) en file indienne •le groupe classe se divise en deux (lanceurs et récupérateurs) Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle •chaque lanceur a un récupérateur avec changement des rôles à chaque tentative •les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur •la distance entre les lanceurs et de 2m marquer par les plots souples et du même pour les récupérateurs	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signal, toujours le poids au sol avant le signal, rester attentive, sortir de la partie arrière du cercle de lancer, mesurage au signal, stopper le poids par le pied, pousser bien.	- se situer dans le cercle dos à l'aire de lancer - mobiliser la main libre “comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre” -ouverture du corps	☐ absence de temp d'arrêt		
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe			3AC	Athlétisme	LP	10	—	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI			L'élève de 3ème AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.					
OTC			Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Situer le niveau des élèves par rapport à l'amplitude physique et la performance individuelle lors d'un lancer «3kg fille ;4kg garçon ».					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme suit : • Une course autour des extrémités du terrain • Des rotations et élévation des bras, flexion, extension, abduction, adduction, antépulsion, rétropulsion, circumduction, assouplissement des épaules. • effectuent des échanges de médecine-balls dans différentes positions.	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage	Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Lancer le plus loin possible	• dans un air de lancer réglementai lancer deux fois (deux tentatives) un poids de 3kg pour les filles, et 4kg pour les garçons. Deux élèves vent s'occuper à la mesurer des performances, et atours de rôle	Lancer suite au signal, récupération du poids suite au signale, toujours le poids poser au sol avant le signal, rester attentive, pousser bien, ne pas dépasser le butoir, le tout se situe derrière le lanceur, le mesurage suite au signale. En respectant le règlement.	-	☐ Le passage de tous les élevés		
5 à 10	FINALE	Bilan de la séance en relevant les problèmes rencontrés par les élèves.						