Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'AP	PS .	APS Support	Niveau Scolaire
Mobilisation des ressources individuelles pour	Athlétisme		LP	3AC
renforcer le projet du groupe				
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de 3éme AC doit ses exigences organisation individuel ou collectif.	pouvoir ajuster nnelles et régler	les éléments de l'acte moteur et l'adap mentaires et s'exercer sur la pratique de	otation aux différentes situations en fonction de es droit et devoirs pour réaliser un projet sportif
Objectif Terminal du cycle	Lancer un poids de «3kg maximale	fille et 4kg gar	çon » avec une amplitude haute afin de	e pouvoir réaliser un niveau de performance
Connaissances procédurales		Con	naissances conceptuelles	Connaissances comportementales
o Améliorer sa performance individuel		Acquérir des co	onnaissances relatives à l'APS (ex :	o Prise d'initiative et jouer des différents
Réaliser des prestation correctes avec amplitude		Règlement, arbi	trage, l'historique de l'activité)	o Prise d'initiative et jouer des différents rôles dans l'activité (arbitre, exécuteur,) o Respecter le protocole suivi ainsi que l'autrui.

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Initiation de	01	Connaître et exploiter les notions relatives à une bonne prise d'engin	
l'APS	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	07	L'agrandissement du corps pendant le lancer de dos afin de projeter le poids	
performance	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 (male gestualité).	Une bonne liaison (pas de ruptureentre 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)

	7	Tenus de l'engin			Trajectoire			Chemin de lancement			Liaison			
Qualités	N-1	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-4	N-1 N-2 N-3 N-4		N-4	
Pts	0 0,25 0.5 1		0	1	1 ,5	,5 2		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 maitriser	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

MODI	ULE		NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Mobi resso pour	Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		3AC	Athlétisme		LP	1	-	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet – Décamètre
OTI	[organisationnelles et régi	lementaires et s'exc	ercer sur	la pratique des droit et	adaptation aux différentes devoirs pour réaliser un p	rojet sportif individuel or	u collectif.
OTO	<u> </u>		Lancer un poids de	⟨3kg fille et 4kg ga			e afin de pouvoir réaliser u		e maximale
OBJ SEA	NC				Connan	tre et exploiter les notions	s relatives à une bonne prise	a engm	
DURE	PART		DISCRIPT	ION	CONSI	GNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
		Éveil psychique et moteur	Contrôle d'absence et de ten		Respecter d'échauffe		Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et	
			• Une course autour des exti			l'ordre de passage	groupe classes	respiratoire des élèves.	••••
	IVE		 Des rotations et élévation 						••••
15 min	INTRODUCTIVE		extension, abduction, adduction, circumduction, des épaules.	tion, antépulsion,					
10 à	INI		• effectuent des échanges de dans différentes positions.	médecine-balls					
	LE	Tenir correctement l'engin	•Explication de la manière of 3kg pour les filles et 4kg por lancer sans élan en engagear corps	ur les garçons, puis	récupéra signale,	suite au signal, ation du poids suite au toujours le poids au sol 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	recuperateurs
à 45 min	FONDAMENTALE		•le groupe classe se divise e et 2 récupérateurs) Deux élè la mesurer des performances	ves vent s'occuper à					
35	NDA		•chaque lanceur a un récupé	rateur					•
	FO		•les récupérateurs sont loin						
			•la distance entre les lanceu par les plots souples et du m récupérateurs	*					
5 à 10	FINALE	Bilan de la séance en	relevant les problèmes renco	ntrés par les élèves.					9999
W	<u> </u>								P -

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
Mob resso pour	oilisati ources	on des individuelles orcer le projet	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	l ,		Lancer un poids de «3kg fille et 4kg garçon » avec une amplitude haute afin de pouvoir réaliser un niveau de performance maximale									
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Orienter le lancer de l'en	gin dans un espace p	orédéfinie	édéfinie						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTI	ON	CONSI	GNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION			
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme Une course autour des extr Des rotations et élévation extension, abduction, adduct rétropulsion, circumduction, des épaules. effectuent des échanges de dans différentes positions.	émités du terrain des bras, flexion, ion, antépulsion, assouplissement	Respecter d'échauffe Respecter		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 petit groupe est composé de 5 lan récupérateurs avec 6 essaies □ Les récupérateurs sont face lanceur □ La distance entre les lance marquer par les plots souples s'occuper à la mesurer des patours de rôle □ Jeux de compétition sacha de lancer et délimiter par des l'aire est note de 2 points à 6 chaque performance, et 1 po extrémités	ceurs et 5 pour chacun e et loin de 30m du urs et de 5m s, Deux élèves vent erformances, et nt que chaque aire s plots le centre de points dépend de	récupérat signale, to avant le si	ite au signal, ion du poids suite au oujours le poids au sol ignal, rester attentive, a partie arrière du 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 rencon	ntrés par les élèves.			1	1	9999 9999			

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
resso pour	Mobilisation des essources individuelles our renforcer le projet lu groupe		3AC	Athlétisme		LP	-	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre	
OTI			organisationnelles et régl	lementaires et s'ex	kercer sur la	a pratique des droit et d	adaptation aux différentes devoirs pour réaliser un pr	rojet sportif individuel	ou collectif.
OTC			Lancer un poids de «	«3kg fille et 4kg ga	arçon » ave	ec une amplitude haute	e afin de pouvoir réaliser u	ın niveau de performar	ice maximale
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Réaliser plusieurs lancers de	e face avec une sync	hronisation	des membres supérieur	et inférieur		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTI	ION	CONSIC	JNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme Une course autour des extr Des rotations et élévation extension, abduction, adduct rétropulsion, circumduction, des épaules. effectuent des échanges de dans différentes positions.	rémités du terrain des bras, flexion, tion, antépulsion, , assouplissement	Respecter d'échauffe Respecter		- 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 méindienne •le groupe classe se divise et récupérateurs) et Deux élève la mesurer des performances •face à chaque lanceur il y a changement des rôles à chaqtentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin ce la distance entre les lanceur par les plots souples et du mérécupérateurs Variante: réaliser des écha (3kg pour les filles et 4kg po	en deux (lanceurs et es vent s'occuper à s, et atours de rôle a récupérateur, avec que tentative, 8 de 30m du lanceur ars et de 2m marquer nême pour les anges de poids	récupérati suite au si médecine- signal, res médecine- mesurage	nite au signal, nion du médecine-balls ignale, toujours le -ball au sol avant le ster attentive, stopper le -ball par le pied, au signal, pousser bien.		□Synchronisation jambes-bras l'or du lancer □reassure 5 sur 8	recuperateurs
5 à 10	FINALE	Bilan de la séance en	n relevant les problèmes rencoi	ntrés par les élèves.					9 999 9 999

MOD	OULE		NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
resso	ources	on des individuelles rcer le projet	3AC Athlétisme			LP	4	_	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre
OTI	organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individ								
OTC			Lancer un poids de «	<3kg fille et 4kg g	arçon » av	rec une amplitude haute	e afin de pouvoir réaliser ι	ın niveau de performanc	e maximale
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Réaliser plusieurs lancers	s de profile tout on t	fesse une oi	uverture du corps l'or du l	ancer		
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPT	ION	CONSI	GNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme • Une course autour des extr • Des rotations et élévation extension, abduction, adduc rétropulsion, circumduction des épaules. • effectuent des échanges dans différentes positions.	rémités du terrain des bras, flexion, tion, antépulsion, , assouplissement	Respecter d'échauffe Respecter		Participation de tout le groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.	
35 à 45 min	Pousser l'engin Pousse		récupérat signale, to avant le s sortir de cercle de par le pie pousser b	uite au signal, tion du poids suite au oujours le poids au sol signal, rester attentive, la partie arrière du lancer, stopper le poids ed, mesurage au signal, sien.	- 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	n relevant les problèmes renco	ntrés par les élèves.			ı		2000 2000 2000 2000

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE	APS		SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
Mob resso pour	oilisati ources	on des individuelles rcer le projet	3AC	Athlétisme	LP		5	_	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre			
OTI							ndaptation aux différentes devoirs pour réaliser un p					
OTC							afin de pouvoir réaliser u	n niveau de performanc	e maximale			
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Réaliser plusieurs lancers	Réaliser plusieurs lancers de profile amplitude tout en réalisant double appuis pour améliorer la performance								
DUREE	PARTE	BUT	DISCRIPT	ION	CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION			
35 à 45 min 10 à 15 min		Éveil psychique et moteur Agrandir le corps	L'échauffement sera comme • Une course autour des extr • Des rotations et élévation extension, abduction, adduct rétropulsion, circumduction, des épaules. • effectuent des échanges de dans différentes positions. •réaliser des échanges de pofilles et 4kg pour les garçons ele groupe classe se divise erécupérateurs) Deux élèves mesurer des performances, enchaque lanceur a un récupérateurs entre les à chaque tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin en la distance entre les lanceur par les plots souples et du mrécupérateurs	émités du terrain des bras, flexion, ion, antépulsion, assouplissement e médecine-balls ids (3kg pour les s) en file indienne n deux (lanceurs et vent s'occuper à la et atours de rôle rateur, avec que tentative, 8 de 30m du lanceur es et de 2m marquer	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de Lancer suite au sig mesurage au signal récupération du po signale, toujours le avant le signal, mesignal, rester attenda partie arrière du lancer, stopper le p pied, pousser bien.	nal, l, poids suite au poids au sol surage au tive, sortir de la cercle de poids par le	Participation de tout le groupe classe. - 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	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves. -Lancer l'engin avec un corps ample -double appuis, réussir 5 sur 8 lancer	recuperateurs			
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance er	n relevant les problèmes renco	ntrés par les élèves.					99999 9999			

MOD	ULE		NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
Mob resso pour	oilisati ources	on des individuelles orcer le projet	3AC Athlétisme			LP	6	-	Médecine balle Poids «3Kg – 4Kg Sifflet - Décamètre			
OT			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.									
OT	C		Lancer un poids de «	3kg fille et 4kg g	arçon » av	vec une amplitude haute	afin de pouvoir réaliser u	n niveau de performanc	ce maximale			
	JEC ANC	TIF DE LA E	Se familiariser avec les con	ditions réelles du te	st bilan (pr	é test)						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPT	ION	CONSI	GNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION			
10 à 15 min		Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme • Une course autour des extr • Des rotations et élévation extension, abduction, adduc rétropulsion, circumduction des épaules. • effectuent des échanges dans différentes positions.	rémités du terrain des bras, flexion, tion, antépulsion, assouplissement		ement 1. Percent 1. Pe	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 régle fois (deux tentatives) un poi filles, et 4kg pour les garçon Deux élèves vent s'occuper performances, et atours de respective de la company	ds de 3kg pour les s. à la mesurer des	récupéra signale, au sol av attentive dépasser signal, le le lancer	suite au signal, ation du poids suite au toujours le poids poser vant le signal, rester e, pousser bien, ne pas r le butoir, mesurage au e tout se situe derrière ur, le mesurage suite au en respectant le nt.	- 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 renco	ntrés par les élèves.			1	1	9999 9999			

MODULE			NIVEAU	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 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.									
OT	<u>C</u>		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	F		DISCRIPTION		CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION			
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Éveil psychique et moteur	L'échauffement sera comme • Une course autour des extr • Des rotations et élévation extension, abduction, adduct rétropulsion, circumduction, des épaules. • effectuent des échanges de dans différentes positions.	Respecter l d'échauffer Respecter l		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 po filles et 4kg pour les garçons •le groupe classe se divise et récupérateurs) Deux élèves y mesurer des performances, e •chaque lanceur a un récupé changement des rôles à chaq tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin d •la distance entre les lanceur par les plots souples et du m récupérateurs	s) en file indienne n deux (lanceurs et vent s'occuper à la t atours de rôle rateur avec ue tentative, 8 de 30m du lanceur rs et de 2m marquer	récupérat signale, to avant le si signal, res la partie a lancer, mo stopper le pousser b	nite au signal, nion du poids suite au pujours le poids au sol ignal, mesurage au ster attentive, sortir de arrière du cercle de esurage au signal, e poids par le pied, ien.	- ce situer dans le cercle do à l'aire de lancer - mobiliser la main libre "comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre" -ouverture du corps -pivoter le pied	s □L'agrandissement du corps □reassure 5 sur 8	recuperateurs			
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance er	n relevant les problèmes rencon	ntrés par les élèves.					9 999 9999			

MODULE			NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL		
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		individuelles orcer le projet	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	e maximale							
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer de dos avec un élan pour améliorer sa performance								
DUREE	E		DISCRIPTION		CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION		
10 à 15 min		Éveil psychique et moteur Se déplacer pied	L'échauffement sera comme • Une course autour des ext • Des rotations et élévation extension, abduction, adduc rétropulsion, circumduction des épaules. • effectuent des échanges dans différentes positions.	rémités du terrain des bras, flexion, tion, antépulsion, , assouplissement le médecine-balls	Respecter le temps d'échauffement Respecter l'ordre de passage		groupe classe.	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.			
35 à 45 min	FONDAMENTALE	colle au sole	filles et 4kg pour les garçon •le groupe classe se divise e récupérateurs) Deux élèves mesurer des performances, e •chaque lanceur a un récupé changement des rôles à chac tentatives pour chacun •les récupérateurs sont loin •la distance entre les lanceu	les récupérateurs sont loin de 30m du lanceur la distance entre les lanceurs et de 2m marquer ar les plots souples et du même pour les		ation du poids suite au toujours le poids au sol signal, rester attentive, e la partie arrière du e lancer, mesurage au topper le poids par le usser bien.					
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance er	n relevant les problèmes renco	ntrés par les élèves.			1		9999 9999		

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 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.									
OT	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		Éveil psychique et moteur Continuer l'action	L'échauffement sera comme • Une course autour des extr • Des rotations et élévation extension, abduction, adduction, adduction des épaules. • effectuent des échanges dans différentes positions. • réaliser des échanges de po	rémités du terrain des bras, flexion, tion, antépulsion, assouplissement e médecine-balls	Lancer s		Participation de tout le groupe classe. - ce situer dans le cercle dos	Augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire des élèves.				
35 à 45 min	FONDAMENTALE		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		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.		- mobiliser la main libre "comme si tu veux ouvrir un rideau de fenêtre" -ouverture du corps		recuperateurs			
5 à 10 min	FINALE	Bilan de la séance en	relevant les problèmes renco	ntrés par les élèves.			1	1	9999 9999			

MOD	TILE		NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
MOD	MODULE		MYEAU	FAMILLE		Arð	SEANCE	EFFECTIVE	WIA I EIEL			
resso	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 3éme AC doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences									
ОТ	OTT C		organisationnelles et réglementaires et s'exercer sur la pratique des droit et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.									
010	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	(-)		DISCRIPTION		CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION			
10 à 15 min		Éveil psychique et moteur	• Une course autour des extrémités du terrain		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		récupéra signale, t au sol av attentive dépasser situe der mesurag	suite au signal, ation du poids suite au toujours le poids poser vant le signal, rester e, pousser bien, ne pas r le butoir, le tout se rrière le lanceur, le ge suite au signale. En nt le règlement.	-	□Le passage de tous les élevés				
5 à 10	FINALE	Bilan de la séance en	relevant les problèmes renco	ntrés par les élèves.					5 55 5 5 55 5 5 55 5			