# Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Coordination motrice et condition physique.	Athlétisme	Lancer de poids	1 AC
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correct	e lui permettant de s'adapter aux exigences des situation	s (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe
Objectif Terminal du cycle	Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus	s loin possible	
Connaissan	ces procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
Pouvoir contrôler les différentes parties du corp	s pour ne pas perturber le lancer.	savoir respecter le règlement de base: aire d'élan le savoir mesurer et dire si un essai est valide ou non	*Savoir respecter l'autrui *savoir respecter le temps et être ponctuel *participer d'aménagement de matériel

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences				
Evaluation diagnostique	01	Détecter le niveau de départ des élèves dans l'activité lancé de poids.	Durant ce cycle de lancer de poids.				
C4	02	pouvoir adopter le sens de pied d'appel pour permettant de maitriser le trajet pour lancer le plus loin possible.	on a essayer de travailler quelque principes de base à savoir la				
Séquence 2: Organiser sons corps pour lancer le plus loin	03	Donner la vitesse au poids pour lancer bien Pouvoir lancer sans élan de différentes manières le plus loin possible.	technique, élan et l'angle d'envol, sans oublié le paramètre « projet				
possible.	04	Donner la vitesse au poids pour lancer bien Pouvoir lancer sans élan de différentes manières le plus loin possible.	de l'élève » dont on a mis l'accent pour répondre aux besoins des élèves. Dans ce point, on a				
Séquence 1 :	05	Augmenter le chemin du lancement pour lancer le plus loin	remarqué que l'élève est incapable				
Travail des facteurs qui	06	Donner la vitesse au poids pour lancer	de déterminer ses besoins pour élaborer un projet individuel pour				
permettant le bon lancement	07	Avoir un bon angle d'envol pour lancer bien					
Séquence 3:	08	Agrandirlechemin(enpaschassés)delancementpour améliorer sa performance.	intermédiaire dont on aide chaque élève de connaitre son niveau en lui donnant des remarques sur sa				
S'avoirse mobiliser pour améliorersa performance	09	Mettre l'élève dans un contexte pareil de la situation d'évaluation.	pratique.  De plus on a travaillé le coté				
Test bilan.	11	Evaluer les acquis des élèves dans l'activité lancer de poids et prendre leurs performance	théorique de l'activité :  - règlement - l'espace de lancer la validité d'un lancer. Évidemment, le test des savoirs théorique nous a montré que les élèves ont appris des notions théoriques.				
Situation de référe	ence	Dans une situation compétitive les élèves s'affrontent pour lancer un poids de 3kg filles, et 4 kg garçons le plus loin possible.					

### Modalité d'évaluation :

-Outils d'évaluation 1AC: La note de l'élève sera répartit selon 3 plans :

### A-Connaissances procédurales :

### a-Processus , Note /08pt :

	1	De De De			Engin par rapport au corps /02 pt			Lancer /03	perform	ance	
Nom et prénom	De face	De profil	De dos	Loin du corps	Près du corps	Coller au corps	Lancer sans élan	Elan incomplet	Lancer avec élan complet	1 <sup>er</sup> essai	2em essai
	N 1 /1pt	N2 /2 pt	N3 /3pt	N1 /Opt	N2 /1pt	N3 /2pt	N1 /1pt	N2 /2 pt	N 3 /3 pt		

#### b- Produit /06 pt :

1 <sup>er AC</sup> collège	e garçons	1 <sup>er AC</sup> AC collège filles	
Note/6	Lancer de Poids (4 Kg) En cm	Lancer de Poids (3Kg) En cm	Nom & prénom
6,00	809	724	
5,70	764	684	
5,40	719	644	
5,10	674	604	
4,80	629	564	
4,50	584	524	
4,20	539	484	
3,90	494	444	
3,60	454	409	
3,30	414	374	
3,00	374	339	
2,70	354	314	
2,40	334	289	
2,10	314	264	
1,80	294	239	
1,50	274	214	
1,20	254	189	
0,90	234	164	
0,60	214	139	
0,30	194	114	

# B-connaissances conceptuelles :(3 points)

-Travail de recherche

-Les savoirs de mesures

## C-connaissances comportementales : (3 points)

Participation dans la classe

Prise d'initiative dans les tâches, l'échauffement, l'aménagement de matériel, assiduité...

		MODULE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
	rdinati sique	ion motrice et condition	1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	T.O	-	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
ОТІ			L'élève de 1 <sup>er</sup> A.C	doit acquérir une motricit	 té correcte lui permettant de s'ad	dapter aux exigences des situati	ons (forme & rythme)	et s'intégrer dans le groupe
ОТС			Chercher un angle	d'envole correct et lan	cer le plus loin possible			
ОВЈ	ECTIF I	DE LA SEANCE	Test d'observation	(Détecter le niveau de de	épart des élèves dans l'activité la	ncer de poids).		
DUREE	PARTIE	вит		DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE De REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	terrain, mobilisation hanche, colonne ve poignet). élévation Echauffement spéd demande de faire : passes de face ave	éral: Course légère autour n articulaire: (cheville, gen ertébrale, épaule, cou, coud des genoux, talons aux fess cifique: à 3 et avec MB, c ec deux mains (style de tou- nes face à face, lancer les M	noux, Eloigner vous le, Réceptionner les mb les pieds che en	vérification de la te de l'absence présentation de l'o de la séance en co	-Variabilité objectif -Progressivité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	But: Lancer le plus loin possible correctement pour avoir une bonne performance.	Aire de lancer, la classe est divisée en 2 groupes : Groupe 1 : les élèves de petite taille et les filles. (10 font le teste / 10 observent) Groupe 2 : les grandes tailles (IDEM).			<b>énage, -</b> de poids; les élèv	-Engagement élèves : exécut observateu observateu de les élèves.  -Passage de to les élèves.	eurs et irs.
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec -Présentation de l'objectif de la séar						Participation des Elèves :(question /réponse).

		MODULE	NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTI VE	MATEIEL
Coo	rdinati	on motrice et condition physique	<b>1</b> ac	Athlétisme	Lanc	er de poids	2		Décamètre, Poids Balle lestée 2kg, MB, plots, cônes.
ОТІ			L'élève de 1 <sup>er</sup> A.C doit acquérir	une motricité correcte	lui permettant de	s'adapter aux exigences	des situations (formo	e & rythme) e	s'intégrer dans le groupe
ОТС			Chercher un angle d'envole co	orrect et lancer le plus	s loin possible				
ОВЈ	ECTIF [	DE LA SEANCE	pouvoir adopter le style de t	enue de l'engin permet	ttant de maitriser le	e trajet pour lancer le plu	ıs loin possible.		
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTIO	DN	CONSIGNES	CRITERE	E DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATI ON
10 à 15 min		Echauffement	Echauffement général : Course terrain, mobilisation articulaire : hanche, colonne vertébrale, épat poignet). élévation des genoux, t Echauffement spécifique : à 3 edemande de faire : passes de face (style de touche en football). deu lancer les MB le plus loin possib	(cheville, genoux, ale, cou, coude, alons aux fesses. t avec MB, on a avec deux mains x lignes face à face,	Réceptionn er les mb avec les pieds	vérification de la tenu présentation de l'obje cours.		-Spécificité -Variabilité -Progressivit -Adaptabilit	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Avoir une tenue de l'engin qui permette une efficacité du geste et ce en accord avec le règlement.	Condition de réalisation : Espac d'élève divisée en deux groupes travaille par binôme  Situation de référence : I compétitive les élèves s'at lancer un poids de 3kg fil le plus loin possible.	ce balisée, groupe selon leurs taille,  Dans une situation  frontent pour	Consigne - :Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, - Respecter le signale de lancerAu signale faite le ménage, - Arrêter au coup de sifflet.	Critère de réalisa parcours de lancer de travaillant par binôn observateur qui lui exécuteur doit pla naissance des doigt écartés, le bras lance l'épaule, puis descer poids contre le cou, le la mâchoire afin d'avo de l'engin et lancer le possible. (à to	e poids, les élèves me (exécuteur et critique). L'élève cer le poids à la cs, les doigts sont ur à la verticale de ndre la main et le e pois doit être sous ir une bonne tenue e poids le plus loin	-Réussir 3/! essais.	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élé -Présentation de l'objectif de la séance pro						Participa des Elèves :( ion /répo	quest

	I./	ODULE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
	IV		MALAO	TAIVILLE	AFJ	SLAINGE	LITECTIVE	IVIATELL
		on motrice et ohysique	1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	3	-	Décamètre, Poids Balle lestée 2kg, MB, plots, cônes.
ОТІ			L'élève de 1er A.C doit acquérir	une motricité correcte lui per	mettant de s'adapter aux	exigences des situations (forme & rythme) et	s'intégrer dans le gro	pupe
отс			Chercher un angle d'envole co	rrect et lancer le plus loin p	ossible			
OBJE	ECTIF I	DE LA SEANCE	Pouvoir lancer sans élan de	différentes formes le plus loin	possible			
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRI	PTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course le mobilisation articulaire : (cheville vertébrale, épaule, cou, coude, po talons aux fesses.  Echauffement spécifique : à 3 e faire :  passes de face avec deux mains deux lignes face à face, lancer le	e, genoux, hanche, colonne ignet). élévation des genoux, t avec MB, on demande de (style de touche en football).	Inspirez expirez	vérification de la tenue et de l'absence présentation de l'objectif de la séance en cours.	Spécificité -Variabilité -Progressivité -Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	l'engin afin de lancer le	t Condition de réalisation : Espace en deux groupes selon leurs taille.  Variable : Même situation mais l  Situation de référence : Dans les élèves s'affrontent pour l  et 4 kg garçons le plus loin po	travaille par binôme e poids tenu à une seule main s une situation compétitive ancer un poids de 3kg filles,	Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, Respecter le signale de lancer. – Au signale faite le ménage, -Arrêter au coup de sifflet.	Dans un parcours de lancer de poids, les élèves travaillant par binôme (exécuteur et observateur qui lui critique). L'élève exécuteur doit lancer de face à deux mains pied gauche en avant, pied droite en arrière, tout le corps doit participer au lancer, pas le seul bras lanceur, / se mettre de face jambes serrée, de face jambe légèrement écartées, de profil.	-Réussir 3/5 essais	
5 à 10 min							Participation des Elèves :(question /répons e).	

									1	
		MODULE		NIVEA U	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTI	IVE	MATEIEL
	rdinati sique	on motrice et co	ndition	1ac	Athlétisme	Lancer de poids	4	_		Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
ОТІ			L'élève de 1er	A.C doit acquérir une mo	otricité correcte lui permettar	nt de s'adapter aux exigences des situ	ations (forme & rythm	e) et s'intégrer dans	le groupe	
ОТС			Chercher un ar	ngle d'envole correct et	lancer le plus loin possible					
ОВЛ	ECTIF (	DE LA SEANCE	Pouvoir land	cer avec agrandissement	du corps le plus loin possible	<b>2.</b>				
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION			CONSIGNES	CRITERE DE REALISAT	ION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	articulaire : (che coude, poignet).  Echauffement spasses de face/	eville, genoux, hanche, co élévation des genoux, tal spécifique : A 3 et avec M	MB, on demande de faire : style de touche en football).	Inspirer expierez	l'absence pr	e la tenue et de ésentation de a séance en cours.	Spécificité -Variabilité -Progressivité -Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	But: lancer de différentes formes le plus loin possible et terminer grand.	deux groupes se <u>Variable</u> : Mên <u>Situation de r</u> élèves s'affro	<u>éalisation</u> : Espace balisé elon leurs taille, travaille p ne situation mais le poids <u>éférence</u> : Dans une situa ntent pour lancer un poins is loin possible.	tenu à une seule main ation compétitive les	Consigne -: Placer le poids e avant d l'épaule et non derrière, Respecter signale de lancer. —Au signale faite le ménage, -Arrêter au coup de sifflet.	le de lancer de poids, les	elèves travaillant r et observateur qui exécuteur doit lancer jambes en position gin tenu à deux poitrine, et pouvoir tion des jambes de le sible en terminant	Lancer par agrandisse ment du corps réussir 3/5 essais 50%.	
5 à 10 min	FINALE		nce et discussion	avec les élèves. séance prochaine.					1	Participation des Elèves :(question /rép nse).

		MODULE	NIVEAU FAN	TILLE A	PS	SEANCE	EFFECTIV	E MATEIEL
		on motrice et physique	1 AC athlé	isme Lancer de	e poids	5	_	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
ОТІ			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricit	é correcte lui permettant de	s'adapter aux exi	gences des situations (forme &	rythme) et s'intégrer o	dans le groupe
отс			Chercher un angle d'envole correct et lanc	er le plus loin possible				
ОВЈЕ	CTIF [	DE LA SEANCE	Augmenter le chemin du lancement pour	lancer le plus loin				
DUREE	PARTIE TUBE		DISCRIPTION	CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Echauffement	Echauffement général : Course légère autou du terrain, mobilisation articulaire : (cheville genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses.  Echauffement spécifique : à 3 et avec MB, on demande de faire : passes de face avec deux mains (style de touche en football). deux lignes face à face, lancer les MB le plus loin possible.	, Inspirez		on de la tenue et de l'absence.· tion de l'objectif de la séance	- Spécificité -Variabilité -Progressivité -Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Lancer loin correctement	Effectuer plusieurs lancers en se concentrant sur sa technique (sans souci de lancer loin, mais plutôt sur bien lancer)	-Partir d'une position groupée au lancer, poids contre le cou -lâcher en haut et devant tout en finissant grand et équilibré -le mouvement doit être complet (extension jambe AR, hanche, épaule, main)			Grand chemin de lancement Lancer propre sans se faire mal	
5 à 10 min	FINALE		liscussion avec les élèves. ectif de la séance prochaine.					

					I			I				
		MODULE		NIVEAU	FAMI	LLE	APS	SEANCE	EFFECT	TIVE	MA	TEIEL
	rdinatio sique	n motrice et co	ndition	1 AC	Athlétis	sme	Lancer de poids	6	_		Décamètre, Poids cônes.	, MB, plots,
ОТІ			L'élève de 1er	A.C doit acquérir une mot	tricité correcte	e lui permet	tant de s'adapter aux exigence	es des situations (forme & ryt	hme) et s'intégr	er dans le	groupe	
ОТС			Chercher un ai	ngle d'envole correct et	lancer le plu	ıs loin possi	ble					
ОВЈ	ECTIF DI	E LA SEANCE	Donner de la	a vitesse au poids pour lan	cer plus loin							
DUR	PART	BUT		DISCRIPTION		CONSIGNES		CRITERE DE REALISATION		CRITE	ERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
35 à 45 min 10 à 15 min	Echauffement Echauffement général : Course légère auto terrain, mobilisation articulaire : (cheville, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, copoignet). élévation des genoux, talons aux Echauffement spécifique : à 3 et avec MB, demande de faire : passes de face avec deux mains (style de tofootball). deux lignes face à face, lancer les plus loin possible.  A l'arrêt, après s'être bien placé f plusieurs lancers en augmentant vitesse d'exécution du geste de +		le, genoux, u, coude, uux fesses. IB, on le touche en les MB le	Le mou Le mou (extensio	n tenir et placer le poids vement doit être de + en + explosif uvement doit être complet in jambe AR, hanche, épaule, main et finir grand)	vérification de la tenu l'absence présentati de la séance en cours	on de l'objectif	vérification de la tenue et de l'absence présentation de l'objectif de la séance en cours.  Lancer plus loin à chaque lancer (atteindre de zones de plus en plus éloignées) Lancer propre sans se faire mal				
5 à 10 min	FINALE		nce et discussio	on avec les élèves. la séance prochaine.								

		MODULE		NIVEAU	FAM	IIIE	APS	SEANCE		EFFECTIVE	MATEIEL
Coo	rdinati	ion motrice et co	ndition	1 AC	Athléti		ncer de poids	7			Décamètre,
phy	sique								_		Poids, MB, plots, cônes.
ITC			L'élève de 1er	A.C doit acquérir une m	otricité correct	e lui permettant de s	'adapter aux exigences des sit	uations (forme & rythm	ne) et s'intégrer dans le	e groupe	
ОТС			Chercher un a	ngle d'envole correct e	et lancer le plu	us loin possible					
OBJ	ECTIF I	DE LA SEANCE	Avoir un bo	n ongle d'envole pour la	ncer plus loin						
DUREE	PARTIE	BUT		DISCRIPTION		CONSIGNES	CRITERE DE RE	ALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMAT	ISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude,		rain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, che, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, gnet). élévation des genoux, talons aux fesses. auffement spécifique : à 3 et avec MB, on nande de faire : ses de face avec deux mains (style de touche en tball). deux lignes face à face, lancer les MB le		Inspirer expirez	vérification de la tenue et de l'absence présentation de l'objectif de la séance en cours.		-Spécificité -Variabilité -Progressivité -Adaptabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE		Effectuer p	lusieurs lancers en ce co d'envol du pieds qui doi		En fonction de son niveau et/ ou de sa taille lancer par-dessus Les obstacles l'élastique pendus Variable : on peut faire même exercice en double appui ou 2 pas chassés	Critère de réalisations : Dar poids, les élèves travaillant p et observateur qui lui critiqu lancer, départ jambes décal pas chassés lancer l'engin (surface balisée 3zones chac de points) sans dépasser la li la zone la plus	par binôme (exécuteur e), a partir de l'aire de ées, après un élan en le plus loin possible que zone à un nombre gne tracée, et chercher	Le poids part avec angle compris entre 35 et40 Le poids pique est dans l'axe a chaque lancer		
5 à 10 min	FINALE		nce et discussion	n avec les élèves. la séance prochaine.							

	MO	DULE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE		MATEIEL
	IVIO		MIVEAU	PAIVILLE	AFS	SEANCE	EFFECTIVE		IVIATELE
	dinati ique	on motrice et condition	1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	8	_	Décam cônes.	ètre, Poids, MB, plots,
ОТІ			L'élève de 1er A.C doit a	cquérir une motricité correc	te lui permettant de s'adapto	er aux exigences des situations (forme	& rythme) et s'	intégrer dans	s le groupe
отс			Chercher un angle d'env	vole correct et lancer le p	lus loin possible				
ОВЛ	CTIF [	DE LA SEANCE	Pouvoir réaliser une n	neilleure performance avec	une lancée de profil.				
DUREE	PARTIE	BUT	DIS	SCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE	REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min		Echauffement	mobilisation articulaire : ( colonne vertébrale, épaule des genoux, talons aux fes Echauffement spécifique de faire : passes de face/arrière ave	e, cou, coude, poignet). éléva	Rester en groupe  ide e en	vérification de la tenue et de l'absence présentation de l'objectif de la séance en cou	-Spécificité -S -Variabilité -Progressivité -Adaptabilité		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	But : Lancer l'engin le plus loin possible après un élan en pas chassés.	Condition de réalisation divisée en deux groupes so binôme. Situation de référence:	: Espace balisée, groupe d'é elon leurs taille, travaille par Dans une situation compéti our lancer un poids de 3kg plus loin possible.	poids e avant de l'épaule et non	Critère de réalisations: Dans un aire de lancer de poids, les élèves travaillant par binôme (exécuteur et observateur qui lui critique), a partir de l'aire de lancer, départ jambes décalées, après un élan en pas chassés lancer l'engin le plus loin possible (surface balisée 3zones chaque zone à un nombre de points) sans dépasser la ligne tracée, et chercher la zone la plus éloignée.			
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan de la séance et discussio -Présentation de l'objectif de l Participation des Elèves :(ques	a séance prochaine.						

		MODULE	NIVEAU	FAMILLE	AF	PS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
	Coordination motrice et condition physique .		1ac Athlétisme		Lancer de poids		9	9 _	
ОТІ			L'élève de 1er A.C doit acqu	uérir une motricité	correcte lui permett	ant de s'adapte	er aux exigences des situations (	forme & rythme) et s'intég	grer dans le groupe
ОТС			Chercher un angle d'envole	e correct et lance	er le plus loin possib	ole			
OBJE	ECTIF	DE LA SEANCE	Mettre l'élève dans un co	ontexte pareil de la	a situation d'évaluati	on.			
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTIO	N	CONSIGNES	CRITERE DE	REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Cou du terrain, mobilisation articu genoux, hanche, colonne ver cou, coude, poignet). élévatio talons aux fesses. Echauffement spécifique : A on demande de faire : passes de face/arrière avec d de touche en football). deux lancer les MB le plus loin po	ulaire: (cheville, rtébrale, épaule, on des genoux, A 3 et avec MB, deux mains (style lignes face à face,	Réceptionne r les mb avec vos pieds		de la tenue et de l'absence on de l'objectif de la séance en	-Spécificité -Variabilité -Progressivité -Adaptabilité	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	But : Lancer le plus loin possible en essayant de mettre en œuvre ce qui a été travaillé précédemment.	Condition de réalisation : E groupe d'élève divisée en det leurs taille, travaille par binôn Situation de référence : Dan compétitive les élèves s'affrancer un poids de 3kg filles le plus loin possible.	space balisée, ux groupes selon me. ns une situation content pour	Consigne -:Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, - Terminer grand Respecter le signale de lancer. -Au signale faite	de lancer de binôme (exéc critique), a pa effectuer un chassés, engi terminer grai	ralisations: Dans un parcours poids, les élèves travaillant par cuteur et observateur qui lui artir de l'aire de lancer, lancer de poids global en pas n tenu correctement et and	Déplacement latéral rasant, poussé le plus longtemps sur l'engin, terminé grand face à la zone de chute, appliquer à l'engin une trajectoire parabolique, 80%.	
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion -Présentation de l'objectif de l Participation des Elèves :(ques	a séance prochaine.						

MODULE  - Coordination motrice et condition physique		MODULE	NIVEAU FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
		tion motrice et condition	1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	10	-	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
ОТІ			L'élève de 1 <sup>er</sup> A.C doit acquérir une m	notricité correcte lui	permettant de s'adapter aux	exigences des situations (forme 8	rythme) et s'intégrer d	lans le groupe
отс			Chercher un angle d'envole correct e	et lancer le plus lo	in possible			
ОВЈ	ECTIF I	DE LA SEANCE	Test bilan (Evaluer les acquis des é	lèves dans l'activité	lancer de poids).			
DUREE PARTIE		BUT	DISCRIPTION		ONSIGNES CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
35 à 45 min 10 à 15 min	FONDAMENTALE INTRODUCTIVE	But: Lancer le plus loin possible correctement	Echauffement général : Course légère du terrain, mobilisation articulaire : (che genoux, hanche, colonne vertébrale, épacou, coude, poignet). élévation des genotalons aux fesses.  Echauffement spécifique : A 3 et avec demande de faire : passes de face avec deux mains (style touche en football). deux lignes face à lancer les MB le plus loin possible.  Condition de réalisation : Aire de lan classe est divisée en 2 groupes : Groupe élèves de petite taille et les filles. (10 forteste / 10 observent)  Groupe 2 : les grandes tailles (IDEM).	eville, aule, Réceptionne mb avec les mb a	l'objectif de la séancer les pieds  Critère de réalisation pour les garçons et 3 donne le signale de 1 mesurent les lancés. L'oup	<u>ns</u> : Dans un aire de lancer de /ent réaliser des lancer. Avec 4 kg kg pour les fillesun élève qui ancementdeux élèves qui -deux essais pour chaque élèveun	-Variabilité -Progressivité -Adaptabilité  Engagements des élèves : exécuteurs et observateurs.	
5 à 10 min	FINALE		scussion avec les élèves. ctif de la séance prochaine. s:(question /réponse)					

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
						11	_	
ОТ							'	
ОТ	<u> </u>							
ОВ	JECTI	F DE LA SEANCE						
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION		ines CR	TERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE							
35 à 45 min	FONDAMENTALE							
5 à 10 min	FINALE			,	,			

M OD UL E		OD UL	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
						12	_	
ОТІ								
ОТО	C							
ОВ	JECTI	F DE LA SEANCE						
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION CONSIGNES		NES CI	CRITERE DE REALISATION		SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE							
35 à 45 min	FONDAMENTALE							

_		
-=	Щ	
8		
=	2	
9	$\leq$	
7	ш.	
√G		
IO.		