

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 correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe		
Objectif Terminal du cycle	Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
Pouvoir contrôler les différentes parties du corps pour ne pas perturber le lancer.		savoir respecter le règlement de base: aire d'élan limitée. 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 Séquence 2: Organiser sons corps pour lancer le plus loin possible. Séquence 1 : Travail des facteurs qui permettant le bon lancement Séquence 3: S'avoir se mobiliser pour améliorer sa performance Test bilan.	01	Détecter le niveau de départ des élèves dans l'activité lancé de poids.	Durant ce cycle de lancer de poids, on a essayer de travailler quelque principes de base à savoir la technique, élan et l'angle d'envol, sans oublié le paramètre « projet de l'élève » dont on a mis l'accent pour répondre aux besoins des élèves. Dans ce point, on a remarqué que l'élève est incapable de déterminer ses besoins pour élaborer un projet individuel pour cela on a programmé un test intermédiaire dont on aide chaque élève de connaître son niveau en lui donnant des remarques sur sa pratique. De plus on a travaillé le coté 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.
	02	pouvoir adopter le sens de pied d'appel pour permettant de maitriser le trajet pour lancer le plus loin possible.	
	03	Donner la vitesse au poids pour lancer bien Pouvoir lancer sans élan de différentes manières le plus loin possible.	
	04	Donner la vitesse au poids pour lancer bien Pouvoir lancer sans élan de différentes manières le plus loin possible.	
	05	Augmenter le chemin du lancement pour lancer le plus loin	
	06	Donner la vitesse au poids pour lancer	
	07	Avoir un bon angle d'envol pour lancer bien	
	08	Agrandir le chemin (en pas chassés) de lancement pour améliorer sa performance.	
	09	Mettre l'élève dans un contexte pareil de la situation d'évaluation.	
	11	Evaluer les acquis des élèves dans l'activité lancer de poids et prendre leurs performance	
Situation de référence		: 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 :

[illegible]

b- Produit _____ /06 pt :

<i>1^{er} AC collège garçons</i>		<i>1^{er} AC AC collège filles</i>	<i>Nom & prénom</i>
<i>Note/6</i>	<i>Lancer de Poids (4 Kg) En cm</i>	<i>Lancer de Poids (3Kg) En cm</i>	
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
Coordination motrice et condition physique			1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	T.O	—	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1 ^{er} A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Test d'observation (Détecter le niveau de départ des élèves dans l'activité lancer de poids).					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE De REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour 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 : passés de face avec deux mains (style de touche en football). deux lignes face à face, lancer les MB le plus loin possible.	Eloigner vous Réceptionner les mb avec les pieds	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	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).	Respecter le signal de lancer. – Au signal faite le ménage, - Arrêter au coup de sifflet.	Dans un aire de lancer de poids; les élèves doivent réaliser des lancer. Avec 4 kg pour les garçons et 3 kg pour les filles.-un élève qui donne le signal de lancement. -deux élèves qui mesurent les lancés. -deux essais pour chaque élève. -un élève qui note les performances.	-Engagements des élèves : exécuteurs et observateurs. -Passage de tous les élèves.		
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine.						Participation des Elèves :(question /réponse).

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTI VE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1ac	Athlétisme	Lancer de poids	2		Décamètre, Poids Balle lestée 2kg, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1 ^{er} A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			pouvoir adopter le style de tenue de l'engin permettant de maitriser le trajet pour lancer le plus loin possible.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATI ON	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour 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.	Réceptionner les mb avec les pieds	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	Avoir une tenue de l'engin qui permette une efficacité du geste et ce en accord avec le règlement.	Condition de réalisation : Espace balisée, groupe d'élève divisée en deux groupes selon leurs taille, travaille par binôme Situation de référence : Dans une situation compétitive les élèves s'affrontent pour lancer un poids de 3kg filles, et 4 kg garçons le plus loin possible.	Consigne - :Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, - Respecter le signal de lancer. –Au signal faite le ménage, - Arrêter au coup de sifflet.	Critère de réalisations : Dans un parcours de lancer de poids, les élèves travaillant par binôme (exécuteur et observateur qui lui critique). L'élève exécuteur doit placer le poids à la naissance des doigts, les doigts sont écartés, le bras lanceur à la verticale de l'épaule, puis descendre la main et le poids contre le cou, le pois doit être sous la mâchoire afin d'avoir une bonne tenue de l'engin et lancer le poids le plus loin possible. (à tour de rôle).	-Réussir 3/5 essais.		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine.					Participation des Elèves :(question /réponse).	

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	3	–	Décamètre, Poids Balle lestée 2kg, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Pouvoir lancer sans élan de différentes formes le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour 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 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	But : tenir correctement l'engin afin de lancer le plus loin possible de différentes formes.	Condition de réalisation : Espace balisée, groupe d'élève divisée en deux groupes selon leurs taille, travaille par binôme Variable : Même situation mais le poids tenu à une seule main Situation de référence : Dans une situation compétitive les élèves s'affrontent pour lancer un poids de 3kg filles, et 4 kg garçons le plus loin possible.	Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, - - Respecter le signal de lancer. – Au signal 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 exécuter 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	FINALE	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine.						Participation des Elèves :(question /réponses).

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1ac	Athlétisme	Lancer de poids	4	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L’élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s’adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s’intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d’envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Pouvoir lancer avec agrandissement du corps le plus loin possible.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. Echauffement spécifique : A 3 et avec MB, on demande de faire : passes de face/arrière avec deux mains (style de touche en football). deux lignes face à face, lancer les MB le plus loin possible.	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	But : lancer de différentes formes le plus loin possible et terminer grand.	Condition de réalisation : Espace balisée, groupe d’élève divisée en deux groupes selon leurs taille, travaille par binôme Variable : Même situation mais le poids tenu à une seule main Situation de référence : Dans une situation compétitive les élèves s’affrontent pour lancer un poids de 3kg filles, et 4 kg garçons le plus loin possible.	Consigne -: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.	Critère de réalisations : Dans un parcours de lancer de poids, les élèves travaillant par binôme (exécuteur et observateur qui lui critique). L’élève exécuter doit lancer en se mettant de face, jambes en position antéropostérieure engin tenu à deux mains au niveau de la poitrine, et pouvoir par une flexion extension des jambes de le lancer le plus loin possible en terminant l’action par un agrandissement du corps.	Lancer par agrandissement du corps réussir 3/5 essais 50%.		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l’objectif de la séance prochaine.						Participation des Elèves :(question /réponse).

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1 AC	athlétisme	Lancer de poids	5	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Augmenter le chemin du lancement pour lancer le plus loin					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour 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 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	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	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	6	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Donner de la vitesse au poids pour lancer plus loin					
DUR	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour 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.	Inspirer Expirez	vérification de la tenue et de l'absence.- présentation de l'objectif de la séance en cours.		vérification de la tenue et de l'absence.- présentation de l'objectif de la séance en cours.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE		A l'arrêt, après s'être bien placé faire plusieurs lancers en augmentant la vitesse d'exécution du geste de +en +	Bien tenir et placer le poids Le mouvement doit être de + en + explosif Le mouvement doit être complet (extension jambe AR, hanche, épaule, main et finir grand)			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	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	7	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Avoir un bon ongle d'envole pour lancer plus loin					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour 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.	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 plusieurs lancers en ce concentrant sur l'angle d'envol du pieds qui doit se situer entre 30 et 40	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 : 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.	Le poids part avec angle compris entre 35 et40 Le poids pique est dans l'axe a chaque lancer		
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique			1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	8	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Pouvoir réaliser une meilleure performance avec une lancée de profil.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. Echauffement spécifique : A 3 et avec MB, on demande de faire : passes de face/arrière avec deux mains (style de touche en football). deux lignes face à face, lancer les MB le plus loin possible.	Rester en groupe	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	But : Lancer l'engin le plus loin possible après un élan en pas chassés.	Condition de réalisation : Espace balisée, groupe d'élève divisée en deux groupes selon leurs taille, travaille par binôme. Situation de référence : Dans une situation compétitive les élèves s'affrontent pour lancer un poids de 3kg filles, et 4 kg garçons le plus loin possible.	Consigne -:Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, -lancer l'engin en trajectoire parabolique. - Terminer grand. - Respecter le signale de lancer. –Au signale faite le ménage, - Arrêter au coup de sifflet.	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.	Arriver à totaliser le maximum de points		
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine. Participation des Elèves :(question /réponse).						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Coordination motrice et condition physique .			1ac	Athlétisme	Lancer de poids	9	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1er A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Mettre l'élève dans un contexte pareil de la situation d'évaluation.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. Echauffement spécifique : A 3 et avec MB, on demande de faire : passes de face/arrière avec deux mains (style de touche en football). deux lignes face à face, lancer les MB le plus loin possible.	Réceptionne r les mb avec vos pieds	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	But : Lancer le plus loin possible en essayant de mettre en œuvre ce qui a été travaillé précédemment.	Condition de réalisation : Espace balisée, groupe d'élève divisée en deux groupes selon leurs taille, travaille par binôme. Situation de référence : Dans une situation compétitive les élèves s'affrontent pour lancer un poids de 3kg filles, et 4 kg garçons le plus loin possible.	Consigne -:Placer le poids e avant de l'épaule et non derrière, - Terminer grand. - Respecter le signal de lancer. –Au signal faite	Critère de réalisations : Dans un parcours de lancer de poids, les élèves travaillant par binôme (exécuteur et observateur qui lui critique), a partir de l'aire de lancer, effectuer un lancer de poids global en pas chassés, engin tenu correctement et terminer grand. . le ménage, -Arrêter au coup de sifflet.	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 avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine. Participation des Elèves :(question /réponse).						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
- Coordination motrice et condition physique			1 AC	Athlétisme	Lancer de poids	10	–	Décamètre, Poids, MB, plots, cônes.
OTI			L'élève de 1 ^{er} A.C doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme & rythme) et s'intégrer dans le groupe					
OTC			Chercher un angle d'envole correct et lancer le plus loin possible					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Test bilan (Evaluer les acquis des élèves dans l'activité lancer de poids).					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Echauffement	Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. Echauffement spécifique : A 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.	Inspirer Expirez Réceptionner les mb avec les pieds	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	But : Lancer le plus loin possible correctement pour avoir une bonne performance.	Condition de réalisation : 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).	Consigne : Respecter le signale de lancer. –Au signale faite le ménage, - Arrêter au coup de sifflet	Critère de réalisations : Dans un aire de lancer de poids; les élèves doivent réaliser des lancer. Avec 4 kg pour les garçons et 3 kg pour les filles.-un élève qui donne le signale de lancement. -deux élèves qui mesurent les lancés. -deux essais pour chaque élève. -un élève qui note les performances.		Engagements des élèves : exécuteurs et observateurs. -Passage de tous les élèves.	
5 à 10 min	FINALE	-Retour au calme -Bilan de la séance et discussion avec les élèves. -Présentation de l'objectif de la séance prochaine. Participation des Elèves :(question /réponse)						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
						11	—	
OTI								
OTC								
OBJECTIF DE LA SEANCE								
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE							
35 à 45 min	FONDAMENTALE							
5 à 10 min	FINALE							

M O D U L E			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
						12	—	
OTI								
OTC								
OBJECTIF DE LA SEANCE								
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE							
35 à 45 min	FONDAMENTALE							

5 à 10 min	FINALE		
------------	--------	--	--