

Projet prévisionnel du cycle

Modules d'enseignement		Famille d'APS	APS Support	Niveau scolaire
▪ Coordination motrice et condition physique		Athlétisme	Course de vitesse	1 ^{ère} année
OTI	▪ l'élève de la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.			
OTC	▪ L'élève de la 1 ^{ère} année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles (8.0s) générales et correctes sur une distance de 60 m.			
Compétences visées	▪ Organiser le corps, gérer l'effort et ajuster la réalisation pour mobiliser un certain niveau d'habileté et augmenter l'efficacité et la performance.			
Acquisition attendues	Conn. procédurales		Conn. Conceptuelles	Conn. comportementales
	Optimiser la prestation en opérant une course rapide, relâché avec une meilleure performance mesurée		Bases biomécaniques et physiologiques du sprint	Gestion de sa propre préparation à l'effort, observation et critique
Séquence et objectifs	S	Objectifs		
réagir vite et Créer la vitesse	1	Déterminer le niveau d'habileté des élèves (fiche d'observation) et relever leur performance sur 60m		
	2	Etre capable de réagir vite aux différents signaux (Visuels, auditifs, kinesthésique) à partir de différentes positions.		
	3	Sur une distance de 30m, être capable de réaliser un départ explosif pour créer une vitesse maximale, Réussir 3/5.		
	4	Sur une piste de 30 m, Etre capable de réaliser un départ accroupi (starting-blocks) avec un redressement progressif afin de gagner plus de temps au moment de départ. Réussir 3/5		
	5	Etre capable de courir tous droit de plus en plus vite sur une distance de 30m. réussir 4/5.		
Courir dans l'axe et conserver la vitesse au-delà de la ligne d'arrivée	6	Etre capable de trouver l'amplitude et la fréquence optimales pour conserver la vitesse maximale, réussir 3/5		
	7	Etre capable de courir dans un couloir de 30m en utilisant des segments libres afin d'améliorer sa performance, réussir 3/5.		
	8	Etre capable de franchir la ligne d'arrivée sans ralentir, réussir 3/5.		
	9	Etre capable de courir 60 m après un bon départ, à une vitesse maximale et finir sa course au-delà de la ligne d'arrivée (séance pré-test)		
	10	Evaluer les acquisitions des élèves sur une distance de 60 m		



