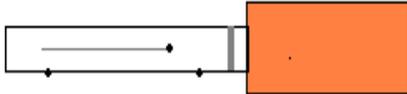
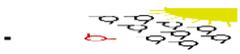


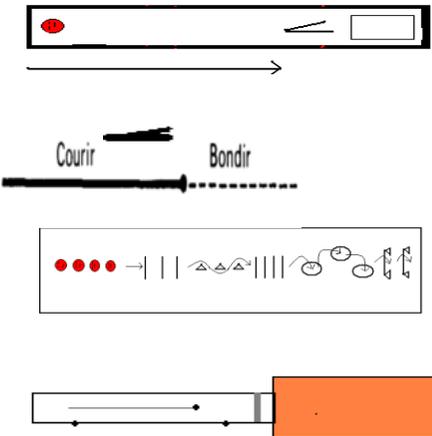
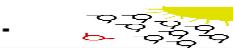
Projet provisionnel

MODULE		GRUPE D'APS	APS	NIVEAU
Coordination motrice et condition physique		ATHLETISME	Saut en Longueur	1ère A.C
L'objectif terminal d'intégration.		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe		
L'objectif terminal du cycle.		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes		
Les compétences visées		L'élève doit pouvoir gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.		
Acquisitions attendues	Connaissances procédurale	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales	
	1- savoir utiliser des repères fixes pour coordonner des actions. 2- réaliser une impulsion vers le haut et l'avant puis réceptionner sur ses deux pieds	1- connaître les règles d'or de l'activité 2- savoir dire si un saut est valide ou non 3- savoir mesurer un saut 4- savoir étalonner sa course d'élan	1- l'intégration dans le groupe 2- le respect mutuel 3 - remplir divers rôles : pratiquants, jury, organisateurs	

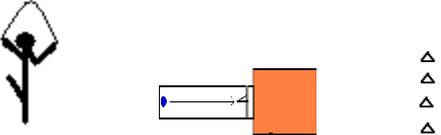
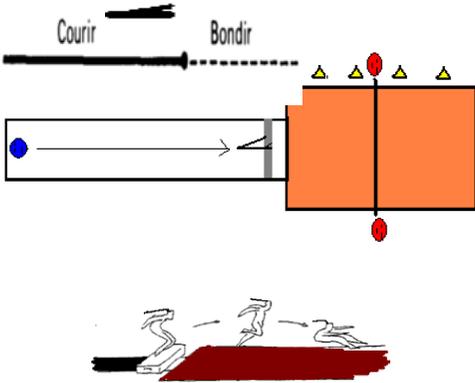
Séquence	Séance	Objectif
<i>Teste d'observation</i>	1	Détecter le niveau de pratique des élèves en saut en longueur.
<i>Séance théorique</i>	2	Cours théorique sur les notions de base en saut en longueur.
	3	courir en accélération afin de prendre une bonne impulsion vers l'avant et le haut.
	4	courir vite une distance de son choix afin de faire un saut vers le haut et finir par une réception sur deux pieds.
	5	Après une course d'élan progressivement accélérée, Pouvoir réaliser une suspension haute afin d'améliorer sa performance.
	6	Après un saut global, pouvoir maîtriser sa réception.
	7	Vérifier les acquis des élèves en : course d'élan, suspension, réception.
	8	étalonner sa course afin de prendre son appel sur la planche d'appel.
	9	sauter le plus loin possible tout en gardant le même pied d'appel.
<i>Test bilan</i>	10	-Évaluer les acquis des élèves en saut en longueur.

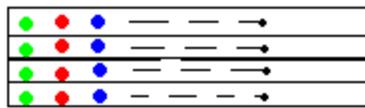
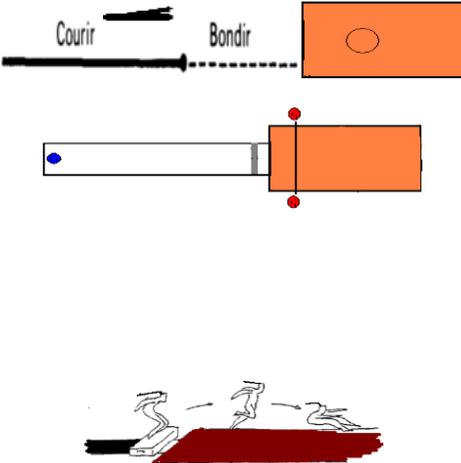
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	1	décamètre, sifflet, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 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 et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		Détecter le niveau de pratique des élèves en saut en longueur.				
Durée	Etapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	-Vérification de l'absence et des tenues. - Échauffement général : course modérée sur la piste plus des élévations de genoux et talons en fesse réalisées par colonnes - Échauffement spécifique : travail par atelier - Étirements : partie supérieure et inférieure		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	Situation de référence : -Deux essais libres avant de prendre la performance - passage individuel : Prendre un élan sur la piste et réaliser un saut.		-Détecter le niveau de pratique initial des élèves.	-Chercher l'accélération optimale -Sauter plus loin	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	-Feed-back des élèves. -Participation effective.	

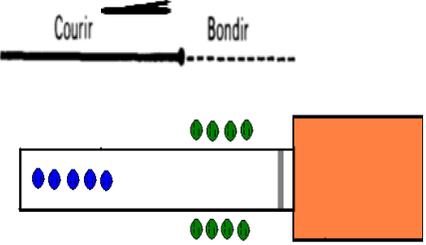
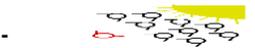
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	02	décamètre, sifflet, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		cours théorique en Saut en Longueur.				
Durée	Etapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
0 à 15 min	Préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de l'absence - présentation de l'objectif de la séance. -organisation des groupes. 	<p>4 personnes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -favoriser une bonne organisation pour le déroulement de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> -présence de toute la classe. 	
35 à 45 min	Fondamentale	<p><u>1er partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Définition de l'APS. - phases en Saut en longueur : course d'élan, appel, suspension, réception -Règlement de base en saut en longueur. <p><u>2eme partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Concerne l'élaboration d'un projet collectif visant à amener les membres de chaque groupe à améliorer leur niveau pour réaliser la meilleure performance en fin de cycle. NB : l'exécution de ce projet aura lieu dans chaque situation de référence. 	<p>A l'aide d'une illustration :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Enseigner les principes de base en saut en longueur. Expliquer la notion de projet proposé. 	<ul style="list-style-type: none"> -Participation de 80% des élèves. -être attentif. 	
5 à 10 min	Finale	<ul style="list-style-type: none"> -verbalisation de la séance -Arrangement de la salle. 	-		<ul style="list-style-type: none"> -Feed-back des élèves. -Participation effective. 	

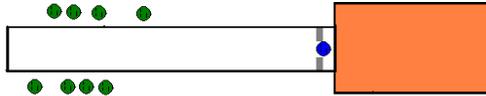
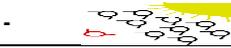
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	03	décamètre, sifflet, chronomètre...
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		courir en accélération afin de prendre une bonne impulsion vers l'avant et le haut.				
Durée	Étapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	<p>-Vérification de l'absence et des tenues.</p> <p>-<u>Échauffement général</u> : 2min de course, des montées de genoux, pieds joints et cloches pieds...</p> <p>-<u>Échauffement S</u> : des passages libres sur la piste d'élan.</p> <p>-<u>Étirements</u> : partie supérieure et inférieure.</p>		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	<p>La classe sera divisée en deux groupes repartis sur deux ateliers</p> <p><u>1^{er} atelier</u> : sur une distance de 15 m, les élèves doivent courir en accélération afin de prendre l'impulsion et finir par un saut sur le tapis de chute (pour la sécurité des élèves)</p> <p><u>Consigne</u> : -prendre l'impulsion sur un seul pied <u>Variante</u> : mettre le tremplin.</p> <p><u>2eme atelier</u> : travail dans un mini parcours avec multiples exercices, chaque élève va passer et il sera observé par son binôme. consignes : travail par binôme et donner des feed-back</p> <p><u>Situation de référence</u> Prise de performance.</p>	<p>Atelier 1</p> 	<p>-Courir en accélération progressive, et terminer par un saut vers l'avant et le haut</p> <p>-Renforcement des membres inférieurs</p> <p>-Vérification des acquis</p>	<p>-50% des élèves font une bonne impulsion en absence du tremplin.</p> <p>- Terminer le parcours.</p> <p>-intégrer les acquis de la situation fondamentale.</p>	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	<p>-Feed-back des élèves. -Participation effective.</p>	

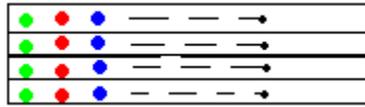
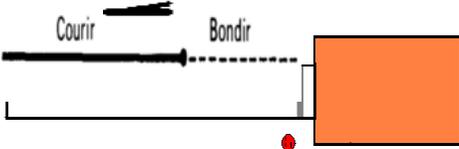
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	04	décamètre, élastique, sifflet, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 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 et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		courir vite une distance de son choix afin de faire un saut vers le haut et l'avant et finir par une réception sur deux pieds.				
Durée	Etapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	-Vérification de l'absence et des tenues. - <u>Échauffement général</u> : 2min de course, parcours - <u>Échauffement S</u> : des passages libres sur la piste d'élan. - <u>Étirements</u> : partie supérieure et inférieure.		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	Situation : A l'aide d'un élastique accroché sur deux et maintenu par deux élèves sur les deux extrémités de la fosse, les élèves courent en pleine vitesse une distance de leur choix pour prendre l'impulsion sur le tremplin et franchir l'élastique afin de chercher une suspension favorisant de sauter le plus loin possible. NB : l'élastique est adapté à chaque élève Variante : enlever le tremplin Consignes : fléchir les jambes lors de la réception -ne pas toucher l'élastique -courir vite et prendre l'appel sur un seul pied -réception sur deux pieds Situation de référence Prise de performance.		-Courir en accélération progressive, afin de franchir l'élastique par un saut vers le haut et l'avant. -Vérification des acquis	-50% des élèves réalisent un saut parabolique lors de la suspension. -tirage du genou de la jambe libre vers le haut et l'avant -Soulever les deux épaules -Réinvestir les acquis.	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	-Feed-back des élèves. -Participation effective.	

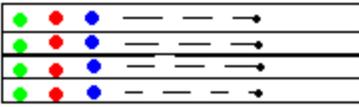
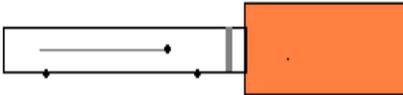
Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	05	décamètre, élastique, sifflet, chronomètre...
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1 ^{ère} année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 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 et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		Après une course d'élan progressivement accélérée, Pouvoir réaliser une suspension haute afin d'améliorer sa performance.				
Durée	Étapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
	Préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de l'absence et des tenues. -Échauffement général : 2min de course -Échauffement S : atelier1 (saut en dessus de la corde) atelier2 (passage libre sur la p. d'élan) atelier3 (réaliser un appui entre chaque plot) -Étirements : partie supérieure et inférieure. 		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	<p>Situation : sur une distance de son choix, l'élève court vite afin de prendre son appel sur le tremplin et toucher avec sa main l'élastique étendu au centre de la fosse, pour se réceptionner auprès du plot le plus loin NB : la hauteur de l'élastique est adaptée pour les filles et garçons.</p> <p>Organisation : -l'élastique est maintenu par 2 élèves -3plots posés tout au long de la fosse déterminant les distances. Variante : enlever le tremplin et l'élastique.</p> <p>Consignes : -ouvrir son corps et étirer l'épaule vers le haut. -fléchir les jambes lors de la réception -réception sur deux pieds</p> <p>Situation de référence Prise de performance.</p>		<p>-Courir en accélération progressive, afin de toucher l'élastique par son bras en réalisant un saut vers le haut et l'avant.</p> <p>-Vérification des acquis</p>	<p>-80% des élèves réalisent un saut vers le haut et l'avant. -40% des élèves atteignent le plot de 3 et 4 mètres.</p> <p>-90% des élèves réalisent une bonne suspension pour améliorer leur performance.</p>	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	<p>-Feed-back des élèves. -Participation effective.</p>	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	06	décamètre, sifflet, chronomètre, cerceaux...
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		Après un saut global, pouvoir maîtriser sa réception.				
Durée	Étapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	<p>-Vérification de l'absence et des tenues.</p> <p>-Échauffement général : 2min de course, des montées de genoux, pieds joints et cloches pieds...</p> <p>-Échauffement S : parcours chronométré entre deux équipes.</p> <p>-Étirements : partie supérieure et inférieure.</p>		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	<p>Situation :</p> <p>Niv 1 : Après un élan réduit, réaliser un saut vers l'avant et le haut, et finir par une réception sur deux pieds en les mettant dans le cerceau mis dans la fosse.</p> <p>Niv 2 : Courir une distance de son choix, l'élève essaye de franchir l'élastique afin de réaliser une bonne performance en se réceptionnant sur 2 pieds.</p> <p>NB : le même objectif sera atteint par 2 façons différentes.</p> <p>Consigne :</p> <p>-chuter sur les deux jambes en même temps.</p> <p>-utiliser les bras lors du saut.</p> <p>-fléchir les jambes.</p> <p>Variante : -enlever le cerceau et agrandir la distance pour Niv 1.</p> <p>-enlever l'élastique pour Niv 2.</p> <p>Situation de référence :</p> <p>Prise de performance.</p>		<p>-pouvoir se réceptionner efficacement sur les deux pieds.</p> <p>-Vérifier les acquis</p>	<p>-100% des élèves arrivent à se réceptionner sur les deux pieds.</p> <p>-100% des élèves franchissent l'élastique.</p> <p>-100% des élèves réalisent une bonne réception pour améliorer leur performance.</p>	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	-Feed-back des élèves. -Participation effective.	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	07	décamètre, plots, sifflet, lattes, chronomètre...
Objectif du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		Vérifier les acquis des élèves en : course d'élan, suspension, réception.				
Durée	Étapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	-Vérification de l'absence et des tenues. -Échauffement général : 2min de course -Échauffement S : parcours, travail des abdominaux -Étirements : partie supérieure et inférieure.		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	Situation : travail par binôme. Les élèves vont réaliser deux essais successifs, Celui qui va passer sera observé par son binôme grâce à une fiche contenant les critères suivants : Course : accélérée ou lente Saut : vers le haut et l'avant ou uniquement vers l'avant Réception : sur 2 pieds ou un seul pied. NB : la fiche sera traduite en arabe afin de faciliter l'observation chez l'élève. Elle contient aussi une notation sur la qualité de chaque phase (2pts pour la bonne réalisation et 1 pt pour la moyenne) Organisation : _ 6 élèves observateurs sont organisés sur les 2 extrémités de la piste d'élan. _ 10 élèves sont organisés en fil indien, réalisent leurs essais. après le 2eme essai il y'aura une rotation. Consignes : <u>observateurs</u> :- se concentrer sur le sauteur et annoncer le score. Sauteur : -courir vite -Sauter vers l'avant et le haut et se réceptionner sur 2 pieds. Situation de référence Prise de performance.		-Réinvestir les acquis pour réaliser un saut complet et efficace. -Vérification des acquis	-80% des élèves : -courent en accélération progressive -réalisent un saut vers le haut et l'avant -se réceptionnent sur deux pieds. -80% des élèves maîtrisent leur saut.	
à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	-Feed-back des élèves. -Participation effective.	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	08	décamètre, plots, sifflet, lattes, chronomètre...
Objectif du cycle		L'élève de 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 et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		- étalonner sa course afin de prendre son appel sur la planche d'appel.				
Durée	Étapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	<p>-Vérification de l'absence et des tenues.</p> <p>-Échauffement général : 2min de course, parcours</p> <p>-Échauffement S : passages libres</p> <p>-Étirements : partie supérieure et inférieure.</p>		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 80% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	<p>Situation : travail par binôme. après avoir déterminé la marque sur une distance de son choix, L'élève va exécuter une course à partir de la planche d'appel vers le sens contraire afin de déterminer son point de départ.</p> <p>Organisation : _ 8 élèves observateurs sont organisés sur les 2 extrémités de la piste d'élan, chacun va observer le pied posé sur la marque déterminée par son binôme.</p> <p>Consigne : observateurs :- se concentrer sur le coureur et annoncer le pied d'appel. Coureur : -départ pied d'appel sur la planche. -mettre le même pied d'appel sur la marque déjà mise sur la piste d'élan.</p> <p>Situation de référence Prise de performance.</p>	<p>Courir Bondir</p>  	<p>- Pouvoir étalonner sa course et prendre ses marques afin d'arriver sur la planche d'appel.</p> <p>-Vérification des acquis</p>	<p>-40% des élèves : -arrivent à déterminer leur pied d'appel.</p> <p>-arrivent à fixer la distance parcourue.</p> <p>-80% des élèves réalisent les 2 sauts par le même pied d'appel.</p>	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	<p>-Feed-back des élèves. -Participation effective.</p>	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	9	décamètre, sifflet, chronomètre, cerceaux...
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Concentration, l'attention et le contrôle des émotions				
Objectif du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		sauter le plus loin possible tout en gardant le même pied d'appel.				
Durée	Etapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	<ul style="list-style-type: none"> -Vérification de l'absence et des tenues. -Échauffement général : 2min de course, des montées de genoux, pieds joints et cloches pieds... -Échauffement S : exercices diversifiés. -Étirements : partie supérieure et inférieure. 		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	<p>Situation : Les élèves vont réaliser des passages, en essayant de garder le même pied d'appel et sauter plus loin. Le travail sera effectué par binôme qui observe le pied d'appel de sauteur et de lui annoncer sa performance.</p> <p>N.B : -chaque élève réalise deux passages. -l'enseignant observe le saut global et donne des feed-back.</p> <p>Consigne : -ne pas changer le pied d'appel. -éviter le piétinement. -ne pas s'éloigner de la planche d'appel -pour l'observateur : se concentrer sur le sauteur.</p> <p>Situation de référence : Prise de performance.</p>	 	<p>-maintenir le même pied d'appel dans les deux passages.</p> <p>-Vérifier les acquis</p>	<p>-80% des élèves arrivent à améliorer leur performance par le même pied d'appel.</p> <p>-90% des élèves maîtrisent leur pied d'appel.</p>	
5 à 10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	<p>-Feed-back des élèves. -Participation effective.</p>	

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	séance	Matériel
Coordination motrice et condition physique		Sport individuel	Saut en Longueur	1 ^{ère} A.C	10	décamètre, sifflet, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève 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.				
Objectif du cycle		L'élève de 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 et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séance		Évaluer les acquis des élèves en saut en longueur.				
Durée	Étapes	Critères de réalisation	Conditions de réalisation	But	Critère de réussite	
10 à 15 min	Préparatoire	<p>-Vérification de l'absence et des tenues.</p> <p>1^{er} Partie : activation cardiaque à base de course et des exercices.</p> <p>2^{ème} partie : étirements.</p> <p>3^{ème} partie : essais libres.</p>		-Préparer l'élève à effort physique.	-Engagement moteur de tous les élèves. 100% de la classe	
35 à 45 min	Fondamentale	<p>Situation 1 :</p> <p>-Après avoir déterminé une distance de son choix, Chaque élève va réaliser 2 passages. La performance réalisée sera notée après le deuxième passage.</p> <p>NB : deux élèves s'occupent de mesurage, tandis que l'enseignant évalue le saut.</p> <p>Consigne :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter l'ordre de passage. - Retour en marchant sur les côtés de la piste. <p>Situation 2 :</p> <p>-Évaluation orale par groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Présenter le travail (projet de performance) -répondre aux questions posées. <p>NB : -un point de bonus pour une explication claire. -les performances prises pendant tout le cycle seront tenues en compte pour favoriser les élèves ayant une performance faible le jour de l'évaluation.</p>		-évaluer quantitativement et qualitativement le saut des élèves.	<p>-100% des élèves réalisent leur saut sans blessures.</p> <p>-Participation effective de tout le groupe.</p>	
10 min	Finale	Rassemblement des élèves, et verbalisation de la séance.		- Retour au calme.	<p>-Feed-back des élèves.</p> <p>-Participation effective.</p>	

