

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Engagement moteur et efficacité sportive	Athlétisme	Lancer de poids	1er année bac
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de la 1ère année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .		
Objectif Terminal du cycle	Créer la force en augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
Savoir utiliser le corps pour lancer le plus loin possible		respecter les règles de base et savoir mesurer une performance	Respecter les règles de sécurité

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
1 : Organiser son corps pour orienter le lancer	01	Dans un l'aire de lancer , lancer un poids de 3kg / filles et 4kg garçons le plus loin possible	
	02	adopter la technique de tenue de l'engin permettant de maîtriser le trajet pour lancer le plus loin possible.	
	03	Dans l'aire de lancer tenir correctement l'engin pour lancer le plus loin possible .	
	04	Orienter le lancer dans un espace prédéfini pour réaliser une meilleure performance .	
2 : prendre son élan pour lancer le plus loin possible	05	Lancer avec amplitude et agrandissement du corps le plus loin possible	
	06	Agrandir le chemin de lancement (en pas chassés) pour améliorer sa performance	
	07	Lancer avec trajectoire adaptée et avec élan	
	08	Accélérer à élan dans un espace limité et lancer le plus loin possible	
3 : transmettre la vitesse à l'engin	09	Enchaîner ses forces de poussé pour transmettre la vitesse à l'engin .	
	10	Créer une vitesse à élan en augmentant le chemin du lancement pour lancer en double appui le plus loin possible	
	11	Enchaîner ses action de la position de départ jusqu'au lâché , pour réaliser une bonne performance	
	12	Etre capable de réaliser une meilleure performance avec une lancée de profil	
Situation de référence		Dans un l'aire de lancer , lancer un poids de 3kg pour les filles et 4 kg pour les garçons le plus loin possible	

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 rupture entre la préparation et le lancer).

Modalité d'évaluation : Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2007 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

- **Procédurale : (/13)**

- Processus : (/6pts)

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

- Performance (/7pts)


Selon les OP2007 (page 28)

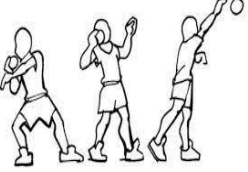
- **Conceptuelle (/3pts)**

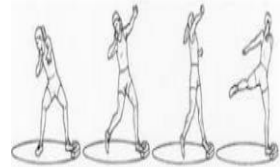
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologiquespécifique
Bien maitriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

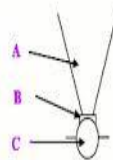

- **Comportementales (/4pts)**

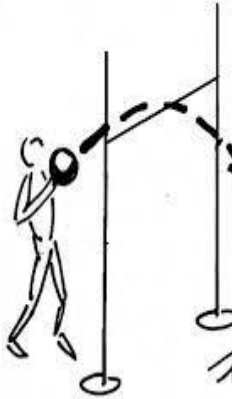
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	1	1
Moyen	0,5	0,5	0,5
Mauvaise	0	0	0

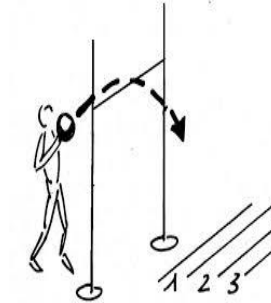
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	1	36	Décamètre , poids
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans un l'aire de lancer , lancer un poids de 3kg / fille , 4 kg / Garçons le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique ; Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<p>Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance</p> <p>Echauffement : générale , spécifique</p> <p>Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire</p>	<p>Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs</p>	<p>Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance</p>	<p>Etre capable de s'exprimer devant un groupe.</p>	
35 à45min	FONDAMENTALE	<p>Prélever la meilleure performance</p>	<p>Diviser le groupe classe en 3 groupe par affinité</p> <p>lance le poids deux essai pour chaque élève</p>	<p>Sortir de la partie arrière du butoir</p> <p>Respecter la rotation de passage pour chaque groupe</p>	<p>A partir d'un cercle de lance projeter un poids de 3kg /F, 4Kg/ G deux essai pour chaque élève</p>	<p>Réussir 1/2 essai</p>	
5 à	FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Retour au calme ; Bilan de la séance 					

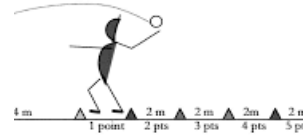
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	2	36	Décamètre , poids
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Adopter la technique de tenu de l'engin permettant de maitriser le trajet pour lancer le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique ; 	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement : générale , spécifique avec médecine balle mobilisation articulaire et renforcement musculaire	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à45min	FONDAMENTALE	Identifier les différents façons de maintien de l'engin chez les élèves	Diviser le groupe classe en 3 groupe par niveau Grand cercle au centre , a partir du cercle les élève commence a lance selon le leur rôle Les élèves doivent lancer au différents direction Variantes : Faire le même exercice avec des balles lestées en double appuis , deux pas chasses	Respecter les rôles les règles de sécurité	Tenu de l'engin dans les doigts colle en menton	Réussir 3/5 pour la meilleure style de lacement	
5 à	FINALE	Retour au calme bilan de la séance					

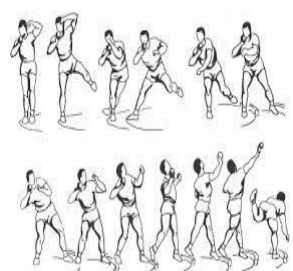
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	3	36	Décamètre , poids
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Dans un l'aire de lancer tenir correctement l'engin pour lancer le plus loin possible .					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique et physiologique	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
	FONDAMENTALE	Tenir correctement l'engin	Diviser le groupe classe en 3 groupes chaque groupe occupe un cercle de lancer Départ position face à l'air de lancer , pied décalé lancer une balle lestes - départ dos à l'air de Lancer Variantes : Lancer un poids de 3 kg pour les filles et de 4 kg pour les garçons	Respecter les rôles les règles de sécurité	Poser l'engin sur les phalanges Coller l'engin au cou pendant tout son déplacement	Le poids ne repose pas sur la paume de la main Le poids ne quitte pas le cou réussir 2/3 essai	
5 à	FINALE	Retour au calme bilan de la séance					

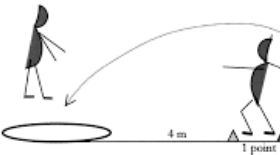
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et effcience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	4	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Orienter le lancer dans un espace prédéfini pour réaliser une meilleure performance .					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à15min	INTRODUCTIVE	Eveil psychique et physiologique	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux Mains	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à45min	FONDAMENTALE	Lancer dans une zone prédéfinie	Diviser le groupe classe en 3 groupes chaque groupe occupe une air de lancer graduée de 1pts jusqu'a 4pts dans les deux cote latéraux et de 2pts jusqu'à 5pts dans l'axe de lancer	Respecter les rôles les règles de sécurité	Se placer dans le cercle et face a l'air de lancer pieds décalés projeter une balle lestes le plus loin possible Lancer dans l'axe de l'air pour encaisse le plus des points	Lancer dans l'axe de zone définie de 2pts jusqu'à 5pts	  <p>Image 1 Image 2</p>
5 à	FINALE	Retour au calme bilan de la séance					

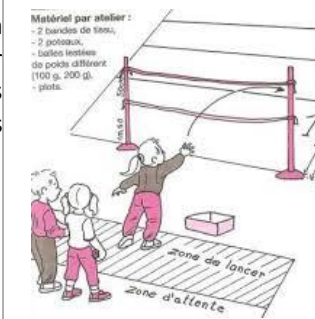
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	5	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Lancer avec amplitude et agrandissement du corps le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Eveil psychique et physiologique ; • Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<p>Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance</p> <p>Echauffement : générale , spécifique exercice lancer face et a dos avec médecine ballemobilisation articulaire et renforcement musculaire</p> <p>préparation du cote physique et mentale pour la situation d'apprentissage</p>	<p>Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs</p>	<p>Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance</p>	<p>Etre capable de s'exprimer devant un groupe.</p>	
35 à 45min	FONDAMENTALE	<p>agrandir la hauteur d'envole pour lancer le plus loin possible.</p>	<p>Diviser le groupe classe en 3 atelier et par niveau chaque atelier comprend un obstacle a franchir à des hauteurs différents selon la taille des élèves</p> <p>Place un fil en hauteur devant l'aire de lancer pour obliger les élève à lancer vers le haut</p> <p>Variantes :</p> <p>Varié la hauteur du fil selon la réussite des élèves dans la tache</p>	<p>Respecter les règles de sécurités et leur rôle</p>	<p>Pousse le poids vers haut et vers l'avant</p> <p>Pour la phase final de lancement Les jambes sont en extension</p>	<p>sur 3/5 essai atteindra la zone la plus éloignes</p>	
5 à	FI	Retour au calme bilan de la séance					

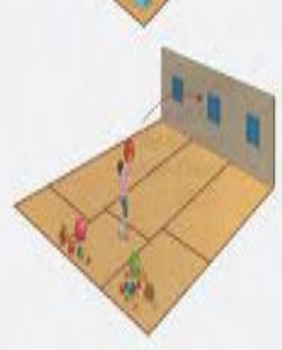
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	6	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Agrandir le chemin de lancement en (pas chassés) pour améliorer sa performance					
DUREE	PARTIE	BUT	DISRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique ; Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<p>Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance</p> <p>Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire</p> <p>Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains</p>	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Exploiter l'air de Prise d'élan d'une façon efficace	Diviser le groupe classe en 3 groupes 3 ateliers comprend un obstacle à des hauteurs différentes selon la taille des élèves avec des zones balisées au sol	ne lâcher l'engin qu'après la réalisation d'une extension finale de corps.	extension complété du corps pendant le lâcher de l'engin Coller l'engin au cou pendant tout son déplacement	partir de la zone 1 et terminer dans la zone 3	
5 à 10min	FINALE	Retour au calme bilan de la séance					

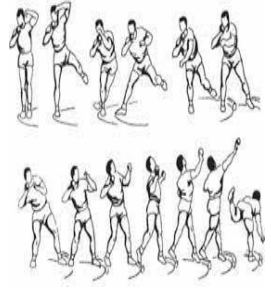
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	7	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Lancer avec trajectoire adaptée et avec élan le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychiqueet physiologique ; Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	<p>Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance</p> <p>Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire</p> <p>Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains</p>	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à45min	FONDAMENTALE	Choisir le plots qui permet de lancer l'engin le plus loin possible	<p>Diviser le groupe classe en 3 groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> placer un fil en hauteur devant l'air de lancer pour obliger l'élève de lancer vers le haut matérialiser les zones de lancer avec des lignes au sol où des plots <p>Variantes : Chaque groupe comptabilisé l'ensemble des performance qui est à le plus des métrées gagnant</p>	Respecter les règles de sécurités	Lancer depuis chaque plots au dessus de fil	Lancer avec le meilleure angle d'envol	 <p>Le diagramme illustre un lanceur de poids en action. Une ligne horizontale au sol est marquée avec des plots et des distances : 1 point, 2 pts, 3 pts, 4 pts, 5 pts. Des triangles indiquent des hauteurs de 4 m, 2 m, 2 m, 2m, 2 m. Une courbe arc-boutant montre la trajectoire du poids au-dessus du fil.</p>
5 à	FIN ALE	• Retour au calme bilan de la séance					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	8	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		<i>Accélérer à élan dans un espace limité et lancer le plus loin possible</i>					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Eveil psychique • et physiologique 	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude ,poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à 45min	FONDAIMENTALE	Lancer avec élan et sans élan	Diviser le groupe classe en 3 groupes : 3 ateliers, chaque atelier comprend un obstacle à franchir à des hauteurs différents selon la taille des élève dans chaque atelier les élèves doit faire 4 essais Variantes : Lancer en double appuis , deux pas chassés le plus loin possible	bien tenir et placer le poids, - le mouvement doit être de plus en plus explosif et complet,	lancer sans élan: pied au butoir, de profil, dissociation. lancer avec élan: de dos, un double appuis.	La performance de Lancer avec élan devrait être supérieure au lancer sans élan (distance en mètres)	
5 à	FINALE	Retour au calme bilan de la séance					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	9	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Enchaîner ses forces de poussé pour transmettre la vitesse a l'engin .					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique 	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux Mains	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule, coude ,poignet) ainsi que la partie inférieurs	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Lancer avec un temps et avec rythmé	Diviser le groupe classe en 3 groupes : 3 ateliers, balisé avec des zone de chute où des cerceaux a des distance varies (6m 8m 10m) Variantes : Lancer la balle leste avec rythmé sonore (1234)	Ne pas marquer l'arrêt entre l' extension explosive du train inférieure et celle du train supérieure	<ul style="list-style-type: none"> lancer successivement 4 balle lestes de 2kg qui termine le premier aura un point qui encaisses plus des balles dans les cercles aura plus des points 	Transmettre la vitesse a l'engin Trouver son rythmé	
5 à	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> Retour au calme ; Bilan de la séance. 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et effcience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	10	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Créer une vitesse à élan en augmentant le chemin du lancement pour lancer en double appuis le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Eveil psychique • et physiologique 	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains	Organiser bien le groupe classe	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	avoir une vitesse d'élan à continuer d'accélérer	Diviser le groupe classe en 3 groupes : 3 ateliers comprend un obstacle à des hauteurs différentes selon la taille des élèves avec des zones balisées au sol -diviser l'air de lancement en 3 zones accélérer son élan Variantes : Lancer en double appui et en deux pas chassés	ne lâcher l'engin qu'après la réalisation d'une extension finale de corps	aller chercher loin et accélérer son élan	lancer plus loin à chaque lancer atteindre des zones de plus en plus éloignées	 <p>Matériel par atelier : - 2 bandes de tissu, - 2 poteaux, - balles lestées de poids différent (100 g, 200 g), - plots.</p>
5 à	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> • Retour au calme ; • Bilan de la séance. 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et effcience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	11	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Enchaîner ses action de la position de départ jusqu'au lâche pour réaliser une bonne performance					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique 	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains	Organiser bien le groupe classe	Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à45min	FONDAMENTALE	Lancer fort contre un mur	Diviser le groupe classe en 3 groupes : face au mur devant une ligne qui limite l'élan Variantes : Lancer avec élan et en pas chassés	Enchaîner les force de poussé	Lancer un médecine balle le plus forts possible pour le faire rebondir dans la zone la plus lointaine possible	Dose sa force Atteindre la dernière zone	
5 à	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> Retour au calme ; Bilan de la séance. 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Engagement moteur et efficience sportive		1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	12	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI		L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive .					
OTC		Créer la force en Augmentant le chemin de lancement pour lancer le plus loin possible .					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Etre capable de réaliser une meilleure performance avec une lancée de profil					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique 	Vérification des absents , tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement générale : Activation cardio- pulmonaire , mobilisation articulaire Échauffement spécifique : exercice avec médecine balle lancer face à dos et à deux mains		Donner la responsabilités de l'échauffement au élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.	
35 à 45min	FONDAMENTALE	Lancer le plus loin possible correctement en réalisant des lancées de profil	Dans un parcours de lancer de poids; les élèves doivent réaliser des lancers de poids. Avec 4 kg pour les garçon et 3 kg pour les filles. -un élève qui donne le signale de lancement. -deux élèves qui mesurent les lancés. -deux essai pour chaque élèves . -un élève qui note les performances	Respecter le signale de lancer lancé de profil	extension complété du corps pendant le lâcher de l'engin Coller l'engin au cou pendant tout son déplacement	Réaliser la meilleure distance lors de lancer de poids	
5 à 10min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> Retour au calme ; Bilan de la séance. 					

