

PROJET PREVISIONNEL DU CYCLE

Module d'enseignement		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		Athlétisme	Course de durée	Tronc commun
L'objectif terminal d'intégration (OTI)		L'élève du TC doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.		
L'objectif terminal du cycle (OTC)		L'élève du TC doit maîtriser l'organisation de son corps et la gestion de l'effort et l'adéquation de la réalisation d'une façon globale et correcte pour mobiliser un certain niveau d'habileté ou de performance pour réduire le temps ou élargir l'espace.		
Compétences visées		<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer les conditions physiques générales. • L'intégration dans un groupe à partir de la participation aux activités physiques et sportive. 		
Acquisitions attendues		Connaissances procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
		<ul style="list-style-type: none"> - participer à l'échauffement de soi-même et d'autrui. - Connaître les principes de conservation et régulation du rythme, ainsi que les différentes allures et profil de course. - Synchroniser les segments de corps (jambes-bras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les différentes formes de course de durée. - Savoir des connaissances scientifiques concernant l'endurance. - Savoir réguler son allure. - Connaissance de l'importance de l'endurance dans le développement des qualités physiologique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participer à la régulation du rythme, gestion de l'allure de course. - Développement de la notion de groupe par l'appartenance à son groupe physiologique. -Avoir l'esprit de coopération dans le groupe. -respecter l'autrui.
Séances	Séquence	Objectifs		
1	La gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie	Déterminer la VMA par un test Luc léger navette 20m afin de constituer les groupes.		
2		Cours théorique		
3		Réaliser un travail continu de 20 min à 75% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m pour développer sa capacité aérobie.		
4		Réaliser un effort long-long à 85% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa capacité aérobie.		
5		Réaliser un effort long-long à 90% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa capacité aérobie.		
6		Courir 2 séries (2*5 min) long-long à 95% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa puissance aérobie.		

7	Le développement de la puissance aérobie.	Courir 2 séries (3*3 min) long-long à 100% de la VMA de chaque groupe, sur une piste de 200 m afin de développer sa puissance aérobie.
8		Courir 3 séries (15*15s) en court-court à 110% de la VMA de chaque groupe, afin de développer la puissance aérobie.
9		Courir 3 séries (10*10s) en court-court à 115% de la VMA de chaque groupe, afin de développer la puissance aérobie.
10		TEST BILAN : Situation de référence, courir 1000 m pour les garçons et 600 m pour les filles dans une piste de 200 m.