

## Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport	Athlétisme	Lancer de poids	TC
<b>Objectif Terminal d'intégration</b>	L'élève du T.C 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.		
<b>Objectif Terminal du cycle</b>	Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement des capacités musculaire.</li> <li>- Pouvoir contrôler les différentes parties du corps pour ne pas perturber le lancer.</li> <li>- Lancer loin</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir respecter le règlement de base : aire d'élan illimitée.</li> <li>- Savoir mesurer et dire si un essai est valide ou non</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation effective dans l'APS</li> <li>- Le comportement au sein de groupe classe.</li> <li>- Respect d'autrui</li> </ul>

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Initiation à l’activité et connaître les itinéraires de lancer	01	TO : Détecter le niveau de départ des élèves dans l’activité lancé de poids.	Savoir mobiliser les ressources et maîtriser les mouvements/ techniques pour lancer loin
	02	Mobiliser les ressources musculaires du train inf-sup des élèves.	
Ajuster les gestes et synchronisé les membres inf et sup pour lancer efficacement	03	Tenir l’engin par les bases des doigts et placer l’engin contre le cou avec un coude levé.	
	04	Construire une forme de lancer appropriée à la forme de jeu et ouvrir le bras libre lors de lancer.	
	05	Obtenir une vitesse horizontale le plus grand possible pour créer une position de force optimale.	
	06	Synchronisé les membres inf-sup afin de restituer l’énergie produit par le corps à l’engin.	
	07	Contrôler le rapport épaule/appuis pour garder l’équilibre au rattrapage.	
	08	Évaluer les capacités motrices acquises durant les deux séquences (Près-teste).	
Déterminer l’angle d’envol efficace et enchaîner les mouvements	09	Adopter son lancer sur une trajectoire plus efficace 35° à 45°un peu près.	
	10	Lancer l’engin dans l’axe en utilisant de différentes formes.	
	11	Enchaîner les mouvements : placement d’engin, blocage des épaules, élan, lancement explosive, reprendre l’équilibre, afin de lancer le plus loin.	
Évaluation sommative	12	Évaluation d’apprentissage et les capacités motrices acquises durant le cycle afin d’attribuer une note à chacun d’eux (Test Bilan).	
Situation de référence		Lancer un engin (4kg pour garçons, 3kg pour filles) dans un état compétitif sans quitter l’air de lancer.	

## **Modalité d'évaluation :**

Modélisation des niveaux :

Niveau	1	2	3	4
Caractéristiques				
<b>Tenus de l'engin &amp; position du coude</b>	Placement aléatoire.	Reposé dans la paume des mains et décollé au cou.	Reposé sur la base des doigts mais mal placé et le coude en bas	Reposé sur la base des doigts et collé au cou et le coude levée
<b>Trajectoire</b>	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°
<b>Chemin de lancement</b>	Hors la zone de lancer.	Court.	Moyen.	Grand.
<b>Liaison : préparation-lancé</b>	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) + explosivité de lancer.

Selon les barèmes présentés dans les OP2007 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

- Procédurale : (/12)**

- Processus : (/6pts)

	Tenus de l'engin & Position du coude				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	0,25	0,5	1	0	0,25	0,5	1	0	0,5	1	2
	/2				/1				/1				/2			

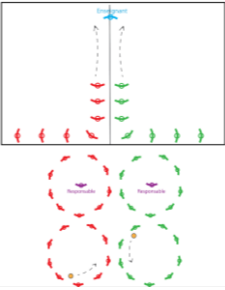
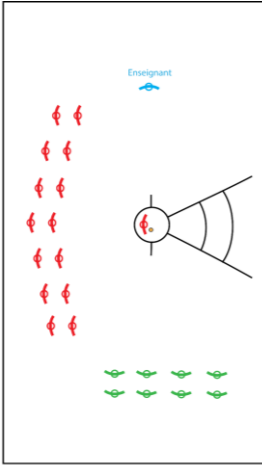
- Performance (/6pts) : Voir les OP2007

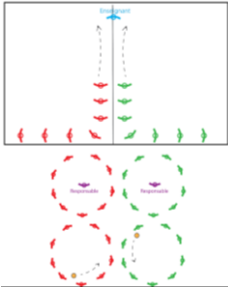
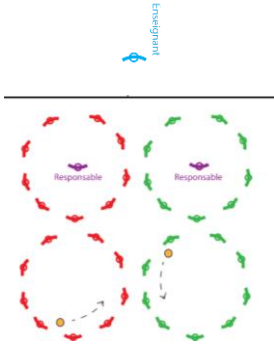
- Conceptuelle (/3pts)**

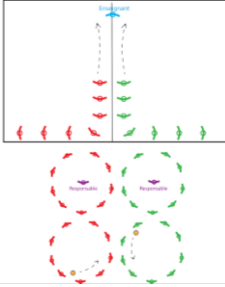
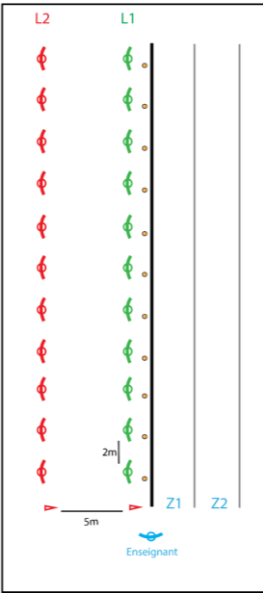
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
<b>Bien maîtriser</b>	1	1	1
<b>Moyen</b>	0.5	0.5	0.5
<b>Basique</b>	0	0	0

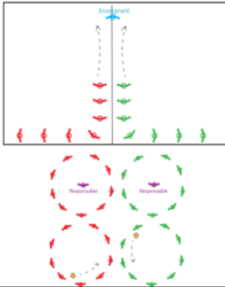
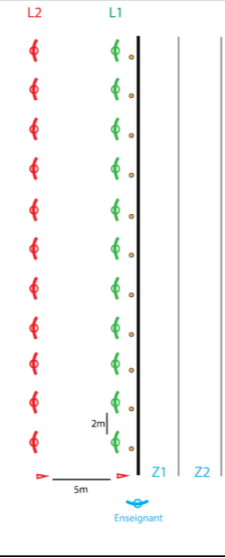
- Comportementales (/5pts)**

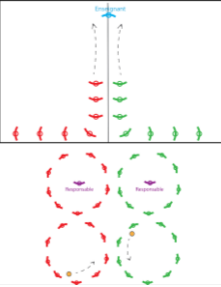

	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
<b>Bien</b>	2	1	2
<b>Moyen</b>	1	0.5	1
<b>Mauvaise</b>	0	0	0

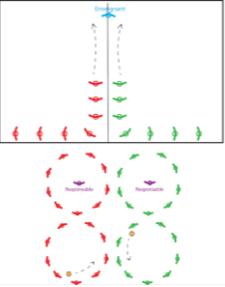

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport			TC	Athlétisme	Lancer de poids	T.O	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI			L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC			Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Détecer le niveau de départ des élèves dans l'activité lancé de poids.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Éveil psychique et physiologique ; - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	- Aménagement du matériel / espace - Contrôle de l'absence -Tenu -retard - présentation de l'objectif de la séance - <b>Échauffement général</b> - <b>Étirements</b> - <b>Échauffement spécifique</b>	- Respecter la progressivité dans l'échauffement - Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.	- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix. - Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations. - Stimulation des ceintures & mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond - Bonne exécution des mouvements.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Évaluer le niveau des élèves et prendre leurs exécutions	Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes. Groupe 1 : les élèves s'organisent sous forme de demi-cercle derrière le butoir 10m et attendant le tour pour lancer Groupe 2 : les élèves charger par l'observation.	<u>Sécuritaire :</u> - Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler). - Faire attention lors du lancer. - Les poids toujours sur terre après chaque tentative. -Interdiction de rentrer dans l'aire de lancer. <u>Technique :</u> - Pousser l'engin & non pas jeter (lance pierre). -Prendre son temps & bien se concentrer - Faire le maximum d'effort sans quitter l'air de lancer <u>Organisationnel :</u> respect de tour	Groupe 1 : - Réaliser le lancer dans un état compétitif où chaque élève réalise 2 essais. - Après chaque lancer, le ramassage se fait par l'élève même qui a lancé. - Les élèves lancent suivant la liste Groupe 2 : - Le moment où le G1 lance le reste (G2) chargés par l'observation de groupe 1. - Chaque élève aura sa propre fiche d'observation. - Lorsque les élèves du groupe 1 finis les 2 tentatives, transforment à des observateurs et les élèves de l'autre groupe passe à la réalisation (changement de rôles).	- Engagement actif de toutes les élèves. - Tous les élèves réussissent leurs lancers.		
5 à 10 min	FINALE	-Ramassage du matériel -Bilan de la séance -Présentation de l'objectif de la séance prochaine						

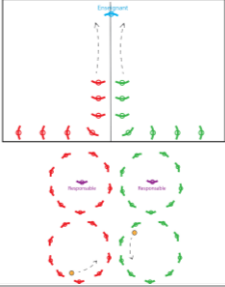
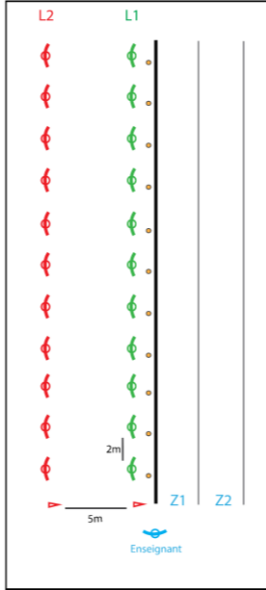
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	2	–	Aire de lancer, décamètre, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Mobiliser les ressources musculaires du train inf-sup des élèves.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Éveil psychique et physiologique ; - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	- Aménagement du matériel / espace - Contrôle de l'absence -Tenu -retard - présentation de l'objectif de la séance - <b>Échauffement général</b> - <b>Étirements</b> - <b>Échauffement spécifique</b>	- Respecter la progressivité dans l'échauffement - Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.	- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix. - Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations. - Stimulation des ceintures & mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond - Bonne exécution des mouvements.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Sollicitation des muscles du train inférieur et supérieure	Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes chacun dans un atelier. Atelier 1 : réalise des mouvements en sollicitant les muscle du train inférieur et sup. Atelier 2 : s'échauffent avec balle lestée.	<u>Sécuritaire :</u> - Faire attention lors du lancer avec les balles lestées (Atelier 2) <u>Technique :</u> - Faire le maximum d'effort dans la réalisation - <i>Sollicité les muscles utilisés lors du lancer.</i> <u>Organisationnel :</u> - Chacun des responsables est responsable sur leur sous-groupe	Atelier 1 : - le groupe d'élève subdivisé en deux sous-groupes chacun a un responsable (intervention du prof pour déterminer les mouvements corrects qui sollicitent les muscle concerné). - Le moment ou les élève de l'atelier 1 les mouvements en groupes, les élèves de l'atelier 2 reste continue s'échauffé.  *Organisation humaine : voir schéma d'organisation.	- Engagement actif de toutes les élèves. - Mobilisation de toute les muscles.	
5 à 10 min	FINALE	-Ramassage du matériel -Bilan de la séance -Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

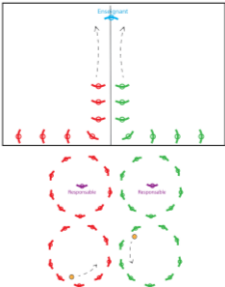
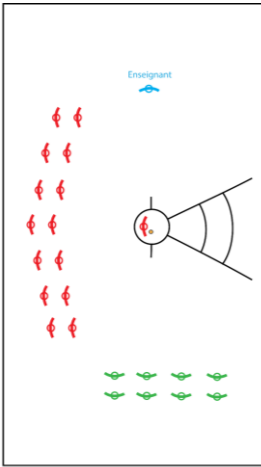
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	3	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Tenir l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou avec un coude levé.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éveil psychique et physiologique ;</li> <li>- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement du matériel / espace</li> <li>- Contrôle de l'absence -Tenu -retard</li> <li>- présentation de l'objectif de la séance</li> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- <b>Étirements</b></li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la progressivité dans l'échauffement</li> <li>- Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix.</li> <li>- Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations.</li> <li>- Stimulation des ceintures &amp; mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer, expirer, s'étirer à fond</li> <li>- Bonne exécution des mouvements.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir correctement l'engin ; avec les bases des doigts/contre le cou/ avec coude levé.</li> </ul>	<p>Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes.</p> <p>Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.</p> <p><b>*Situation prob :</b> Tenir l'engin par les bases des doigts/cou &amp; maintenir sa position lors des essaies. (Voir schéma)</p>	<p><u>Sécuritaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler).</li> <li>- Faire attention lors du lancer.</li> <li>- Les poids toujours sur terre après chaque tentative.</li> </ul> <p><u>Technique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoévaluation &amp; co-évaluation des techniques d'exécution.</li> <li>- <i>Ne pas entourer l'engin par les doigts.</i></li> <li>- <i>l'engin toucher le cou</i></li> <li>- <i>levé le coude</i></li> <li>- Pousser l'engin &amp; non pas jeter (lance pierre).</li> <li>-Prendre son temps &amp; bien se concentrer</li> </ul> <p><u>Organisationnel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut.</li> <li>- Dans le deuxième signale : les élèves réalisent un lancer dans un état compétitif.</li> <li>- Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).</li> </ul> <p><b>*Organisation humaine :</b> voir schéma d'organisation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement actif de toutes les élèves.</li> <li>- Tous les élèves réussissent de bien tenir l'engin et lancers.</li> </ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramassage du matériel</li> <li>- Bilan de la séance</li> <li>- Présentation de l'objectif de la séance prochaine</li> </ul>					

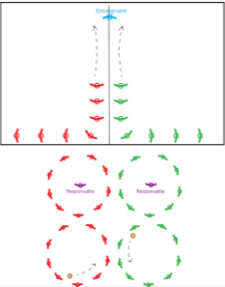

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	4	—	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Construire une forme de lancer appropriée à la forme de jeu et ouvrir le bras libre lors de lancer.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éveil psychique et physiologique ;</li> <li>- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement du matériel / espace</li> <li>- Contrôle de l'absence -Tenu -retard</li> <li>- présentation de l'objectif de la séance</li> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- <b>Étirements</b></li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la progressivité dans l'échauffement</li> <li>- Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix.</li> <li>- Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations.</li> <li>- Stimulation des ceintures &amp; mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer, expirer, s'étirer à fond</li> <li>- Bonne exécution des mouvements.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter la performance par l'ouverture du bras libre lors de lancer</li> </ul>	Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes. Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.	<u>Sécuritaire :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler).</li> <li>- Faire attention lors du lancer.</li> <li>- Les poids toujours sur terre après chaque tentative.</li> </ul> <u>Technique :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoévaluation &amp; co-évaluation des techniques d'exécution.</li> <li>- <i>Ouvrir le bras libre lors de lancer.</i></li> <li>- Pousser l'engin &amp; non pas jeter (lance pierre).</li> <li>-Prendre son temps &amp; bien se concentrer</li> </ul> <u>Organisationnel :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut.</li> <li>- Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif un lancer de l'engin tout en utilisant le bras libre.</li> <li>- Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement actif de toutes les élèves.</li> <li>- Tous les élèves réussissent à ouvrir le bras libre lors du lancer</li> </ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramassage du matériel</li> <li>-Bilan de la séance</li> <li>-Présentation de l'objectif de la séance prochaine</li> </ul>					

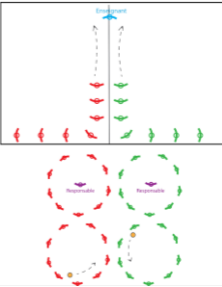
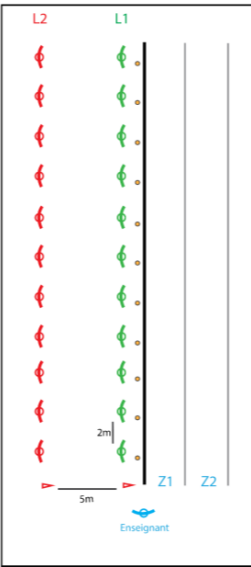
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	5	—	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Obtenir une vitesse horizontale le plus grand possible pour créer une position de force optimale.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Éveil psychique et physiologique ; - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	- Aménagement du matériel / espace - Contrôle de l'absence -Tenu -retard - présentation de l'objectif de la séance - <b>Échauffement général</b> - <b>Étirements</b> - <b>Échauffement spécifique</b>	- Respecter la progressivité dans l'échauffement - Faite attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.	- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix. - Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations. - Stimulation des ceintures & mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond - Bonne exécution des mouvements.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Transférer l'énergie & l'accélération du sursaut au poids. - Se créer le plus long chemin de lancement.	Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes. Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.  <b>Variantes</b> Chercher la performance (en situation de référence) <b>*Situation prob</b> : Réaliser la situation problème dans un état compétitif où les élèves se corrigent & comparent (co-évaluation).	<u>Sécuritaire</u> : - Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler). - Faite attention lors du lancer. - Les poids toujours sur terre après chaque tentative. <u>Technique</u> : - Autoévaluation & co-évaluation des techniques d'exécution. - <i>Le mouvement doit être brusque &amp; explosif.</i> - <i>Créer une torsion en position de force.</i> - Pousser l'engin & non pas jeter (lance pierre). -Prendre son temps & bien se concentrer <u>Organisationnel</u> : - Respect de tour	- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut. - Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif un lancer de l'engin tout en utilisant la technique d'élan latérale (translation). - Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).	- Engagement actif de toutes les élèves. - Réussir le sursaut.	
5 à 10 min	FINALE	-Ramassage du matériel -Bilan de la séance	-Présentation de l'objectif de la séance prochaine				

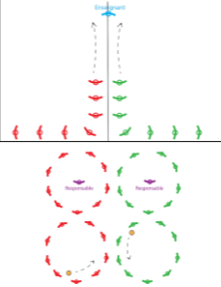
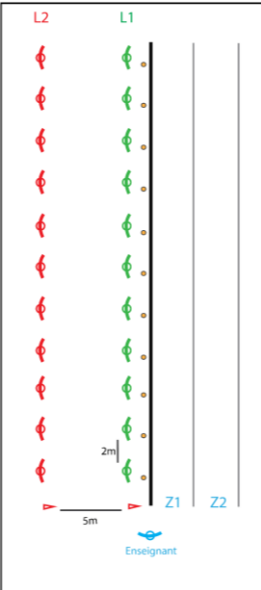
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	6	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Synchronisé les membres inf-sup afin de restituer l'énergie produit par le corps à l'engin.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éveil psychique et physiologique ;</li> <li>- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement du matériel / espace</li> <li>- Contrôle de l'absence -Tenu -retard</li> <li>- présentation de l'objectif de la séance</li> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- <b>Étirements</b></li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la progressivité dans l'échauffement</li> <li>- Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix.</li> <li>- Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations.</li> <li>- Stimulation des ceintures &amp; mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer, expirer, s'étirer à fond</li> <li>- Bonne exécution des mouvements.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Synchronisé les bras et les jambes afin d'augmenter la translation de l'énergie corporelle a l'engin.</li> </ul>	<p>Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes.</p> <p>Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.</p>	<p><u>Sécuritaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler).</li> <li>- Faire attention lors du lancer.</li> <li>- Les poids toujours sur terre après chaque tentative.</li> </ul> <p><u>Technique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoévaluation &amp; co-évaluation des techniques d'exécution.</li> <li>- <i>Posé seulement la point du pied la jambe opposée au bras de lancer.</i></li> <li>- Pousser l'engin &amp; non pas jeter (lance pierre).</li> <li>-Prendre son temps &amp; bien se concentrer</li> </ul> <p><u>Organisationnel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut.</li> <li>- Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif un lancer de l'engin tout en utilisant la technique d'élan latérale (translation).</li> <li>- Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement actif de toutes les élèves.</li> <li>- Réussir la coordination générale.</li> </ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramassage du matériel</li> <li>-Bilan de la séance</li> <li>-Présentation de l'objectif de la séance prochaine</li> </ul>					

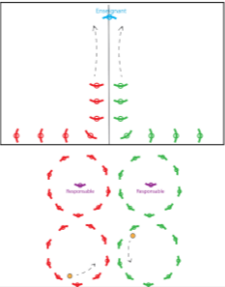
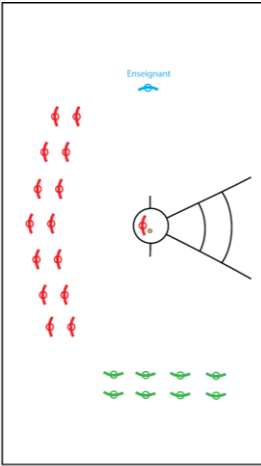
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	7	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face à ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Contrôler le rapport épaule/appuis pour garder l'équilibre au rattrapage.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éveil psychique et physiologique ;</li> <li>- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement du matériel / espace</li> <li>- Contrôle de l'absence -Tenu -retard</li> <li>- présentation de l'objectif de la séance</li> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- <b>Étirements</b></li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la progressivité dans l'échauffement</li> <li>- Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix.</li> <li>- Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations.</li> <li>- Stimulation des ceintures &amp; mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer, expirer, s'étirer à fond</li> <li>- Bonne exécution des mouvements.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre l'équilibre après le lancer.</li> </ul>	<p>Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes.</p> <p>Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.</p> <p><b>NB</b> : la reprise d'équilibre se fait par changement d'appui (Pied gauche par pied droit), amortissement du poids du corps &amp; abaissement du haut du corps pour empêcher l'athlète de passer par-dessus du butoir.</p>	<p><u>Sécuritaire</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler).</li> <li>- Faire attention lors du lancer.</li> <li>- Les poids toujours sur terre après chaque tentative.</li> </ul> <p><u>Technique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoévaluation &amp; co-évaluation des techniques d'exécution.</li> <li>- <i>Rattraper avec l'autre jambe pour équilibrer directement après que l'engin sortie de la main.</i></li> <li>- Pousser l'engin &amp; non pas jeter (lance pierre).</li> <li>-Prendre son temps &amp; bien se concentrer</li> </ul> <p><u>Organisationnel</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut.</li> <li>- Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif un lancer de l'engin tout en utilisant la technique d'élan latérale (translation).</li> <li>- Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement actif de toutes les élèves.</li> <li>- Réussir à garder l'équilibre après un lancer.</li> </ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramassage du matériel</li> <li>-Bilan de la séance</li> </ul>					-Présentation de l'objectif de la séance prochaine

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	8	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C 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.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Évaluer les capacités motrices acquises durant les deux séquences (Près-teste).					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Éveil psychique et physiologique ; - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	- Aménagement du matériel / espace - Contrôle de l'absence -Tenu -retard - présentation de l'objectif de la séance <b>- Échauffement général</b> <b>- Étirements</b> <b>- Échauffement spécifique</b>	- Respecter la progressivité dans l'échauffement - Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.	- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix. - Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations. - Stimulation des ceintures & mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond - Bonne exécution des mouvements.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Évaluer les acquis des élèves et prendre leurs performances.	Dans une aire de lancer les élèves s'organisent sous forme de demi-cercle derrière le butoir 10m et attendant le tour pour lancer dans un état de compétition individuelle.	<u>Sécuritaire :</u> - Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler). - Faire attention lors du lancer. - Les poids toujours sur terre après chaque tentative. - Interdiction de rentrer dans l'aire de lancer. <u>Technique :</u> - Autoévaluation & co-évaluation des techniques d'exécution. - Prendre son temps & bien se concentrer. - <i>Faire le maximum d'effort sans quitter l'air de lancer</i> <u>Organisationnel :</u> - Respect de tour	- Réaliser le lancer dans un état compétitif où chaque élève réalise 2 essais la meilleure qui sera comptée. - Après chaque lancer, le ramassage se fait par l'élève même qui a lancé. - Les élèves lancent suivant la liste	- Engagement actif de toutes les élèves. - Tous les élèves réussissent leurs lancers.	
5 à 10 min	FINALE	- Ramassage du matériel - Bilan de la séance - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	9	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C 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.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Adopter son lancer sur une trajectoire plus efficace 35° à 45°un peu prés.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éveil psychique et physiologique ;</li> <li>- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement du matériel / espace</li> <li>- Contrôle de l'absence -Tenu -retard</li> <li>- présentation de l'objectif de la séance</li> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- <b>Étirements</b></li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la progressivité dans l'échauffement</li> <li>- Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix.</li> <li>- Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations.</li> <li>- Stimulation des ceintures &amp; mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer, expirer, s'étirer à fond</li> <li>- Bonne exécution des mouvements.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopter la trajectoire efficace de 35° à 45°.</li> </ul>	Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes. Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.	<u>Sécuritaire :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler).</li> <li>- Faire attention lors du lancer.</li> <li>- Les poids toujours sur terre après chaque tentative.</li> </ul> -Interdiction de rentrer dans l'aire de lancer. <u>Technique :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoévaluation &amp; co-évaluation des techniques d'exécution.</li> <li>- Adapter l'ongle de lancer.</li> <li>-Prendre son temps &amp; bien se concentrer.</li> <li>- Faire le maximum d'effort sans quitter l'air de lancer</li> </ul> <u>Organisationnel :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect de tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut.</li> <li>- Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif un lancer de l'engin tout en essayant d'adapter l'angle d'envole sur 35° à 45°.</li> <li>- Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement actif de toutes les élèves.</li> <li>- Lancer dans la trajectoire de 45°</li> </ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramassage du matériel</li> <li>-Bilan de la séance</li> <li>-Présentation de l'objectif de la séance prochaine</li> </ul>					

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport			TC	Athlétisme	Lancer de poids	10	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI			L'élève du T.C 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.					
OTC			Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer l'engin dans l'axe en utilisant de différentes formes.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éveil psychique et physiologique ;</li> <li>- Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménagement du matériel / espace</li> <li>- Contrôle de l'absence -Tenu -retard</li> <li>- présentation de l'objectif de la séance</li> <li>- <b>Échauffement général</b></li> <li>- <b>Étirements</b></li> <li>- <b>Échauffement spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la progressivité dans l'échauffement</li> <li>- Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix.</li> <li>- Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations.</li> <li>- Stimulation des ceintures &amp; mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer, expirer, s'étirer à fond</li> <li>- Bonne exécution des mouvements.</li> </ul>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lance frontale ou déplacement horizontal</li> <li>- Créer le plus long chemin de lancement.</li> <li>- Orientation et Précision du lancer.</li> </ul>	<p>Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes.</p> <p>Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.</p> <p><b>Variantes</b></p> <p>Augmenter la distance de la zone de chute cible.</p>	<p><u>Sécuritaire :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler).</li> <li>- Faire attention lors du lancer.</li> <li>- Les poids toujours sur terre après chaque tentative.</li> </ul> <p><u>Technique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoévaluation &amp; co-évaluation des techniques d'exécution.</li> <li>- <i>Fixe le point de vue sur la zone cible.</i></li> <li>- Prendre son temps &amp; bien se concentrer</li> </ul> <p><u>Organisationnel :</u> respect de tour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut.</li> <li>- Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif. Lance avec élan de face et de profil, Utilise une technique analogue à partir d'un élan de face puis de profil.</li> <li>- Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement actif de toutes les élèves.</li> <li>- Atteinte la zone précise : (la cible marquée auparavant)</li> </ul>		
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ramassage du matériel</li> <li>-Bilan de la séance</li> <li>-Présentation de l'objectif de la séance prochaine</li> </ul>						

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	11	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C 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.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Enchaîner les mouvements : placement d'engin, blocage des épaules, élan, lancement explosive, reprendre l'équilibre, afin de lancer le plus loin.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Éveil psychique et physiologique ; - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	- Aménagement du matériel / espace - Contrôle de l'absence -Tenu -retard - présentation de l'objectif de la séance - <b>Échauffement général</b> - <b>Étirements</b> - <b>Échauffement spécifique</b>	- Respecter la progressivité dans l'échauffement - Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.	- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix. - Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et sollicitées les articulations. - Stimulation des ceintures & mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond - Bonne exécution des mouvements.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Intégrer les compétences antérieures d'un état compétitif - Préparation psychique pour le test bilan.	Dans une aire de lancer en divise le groupe classe en 2 groupes. Les élèves du G1 s'organisent dans ligne espacé entre eux par 2m. les élèves de G2 s'organisant en deuxième ligne arrière de 5m par rapport au ligne de G1.  <b>NB</b> : Tenir l'engin par les bases des doigts, contre le cou. Levé le coude, Ouvrir le bras libre lors de lancer. Le mouvement doit être brusque & explosif. Posé seulement la point du pied la jambe opposée au bras de lancer. Rattraper avec l'autre jambe pour équilibrer directement après que l'engin sortie de la main. Adapter l'ongle de lancer. Fixe le point de vue sur la zone cible	<u>Sécuritaire</u> : - Ne pas lancer l'engin sans permission du prof. Faire attention lors du lancer. - Les poids toujours sur terre après chaque tentative. Interdiction de rentrer dans l'aire de lancer. <u>Technique</u> : - Prendre son temps & bien se concentrer. Faire le maximum d'effort sans quitter l'air de lancer <u>Organisationnel</u> : - Respect de tour	- Dans un premier signale : les élèves du G1 prendre le poids et maintenir collectivement l'engin par les bases des doigts et placer l'engin contre le cou, avec un coude levé en haut. - Dans le deuxième signale : les élèves réalisent collectivement dans un état compétitif un lancer de l'engin tout en enchainent les différentes techniques. - Dans le troisième signale : les élèves cherchent collectivement les poids et revenir mètre les poids dans la terre. Après chaque tentative, les élèves de groupe qui lance, revenir à la ligne arrière, et le deuxième groupe avance pour réaliser la tentative (tour de rôle).	- Engagement actif de toutes les élèves. - Finir tendu, « tête au ciel », les deux pieds au sol. - Tous les élèves réussissent leurs lancers	
5 à 10 min	FINALE	-Ramassage du matériel -Bilan de la séance -Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
L'équilibre moteur et l'intégration par le sport		TC	Athlétisme	Lancer de poids	12	–	Aire de lancer, décamètre, poids de 3kg et 4kg, médecins balles, balles lestés
OTI		L'élève du T.C 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.					
OTC		Organiser les mouvements du corps et maîtriser les techniques pour construire un repère de réalisation correcte permet de transmettre la vitesse à l'engin et lancer loin (4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Évaluation d'apprentissage et les capacités motrices acquises durant le cycle afin d'attribuer une note à chacun d'eux (Test Bilan).					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Éveil psychique et physiologique ; - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	- Aménagement du matériel / espace - Contrôle de l'absence -Tenu -retard - présentation de l'objectif de la séance - <b>Échauffement général</b> - <b>Étirements</b> - <b>Échauffement spécifique</b>	- Respecter la progressivité dans l'échauffement - Faire attention lors du jeu avec les médecins balles et les balles lestés.	- Course légère autour avec mobilisation articulaire, mvt au choix. - Après la course les élèves s'organisent dans des groupes chacun a un responsable pour faire étirer les muscles et solliciter les articulations. - Stimulation des ceintures & mbr inf + sup et jouer avec de médecin balle et les balles lestés (1 face 1 ou par groupe).	- Inspirer, expirer, s'étirer à fond - Bonne exécution des mouvements.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Évaluer les acquis des élèves et prendre leurs performances.	Dans une aire de lancer les élèves s'organisent sous forme de demi-cercle derrière le butoir 10m et attendant le tour pour réaliser la situation dans un état de compétition individuelle.	<u>Sécuritaire :</u> - Ne pas lancer l'engin sans permission du prof (ramassage de l'engin tant qu'écoute le siffler). - Faire attention lors du lancer. - Les poids toujours sur terre après chaque tentative. - Interdiction de rentrer dans l'aire de lancer. <u>Technique :</u> - Prendre son temps & bien se concentrer. - Faire le maximum d'effort sans quitter l'aire de lancer <u>Organisationnel :</u> - Respect de tour	- Réaliser le lancer dans un état compétitif où chaque élève réalise 2 essais la meilleure qui sera comptée. - Après chaque lancer, le ramassage se fait par l'élève même qui a lancé. - Les élèves lancent suivant la liste	- Engagement actif de toutes les élèves. - Tous les élèves réussissent leurs lancers.	
5 à 10 min	FINALE	-Ramassage du matériel -Bilan de la séance -Présentation de l'objectif de la séance prochaine					