

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	1er année bac
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de la 1ere 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 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 actions 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 l'aire de lancer , lancer un poids de 3kg pour les filles et 4 kg pour les garçons le plus loin possible.	Da

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 barème est 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
	<i>/2</i>				<i>/2</i>				<i>/1</i>				<i>/2</i>			

- **Performance (/7pts)**

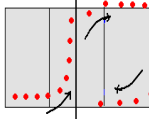

Selon les OP2007 (page 28)

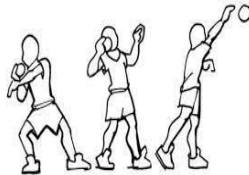
- Conceptuelle(/3pts)

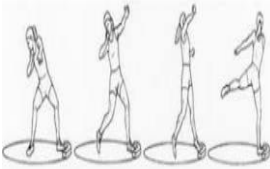
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maitriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

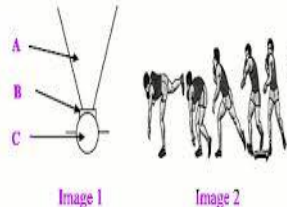
- Comportementales(/4pts)

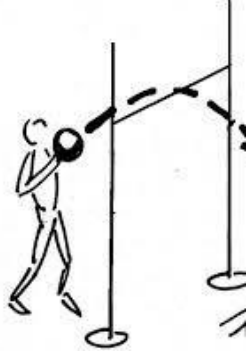
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	1	1
Moyen	0,5	0.5	0,5
Mauvaise	0	0	0

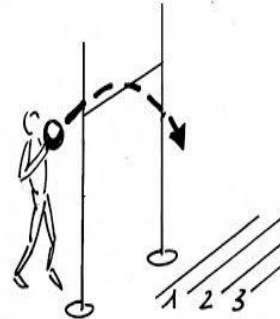
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	1	36	Décamètre , poids
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser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

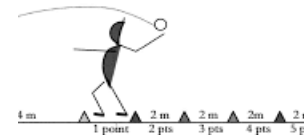
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	2	36	Décamètre , poids
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser 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 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 , 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 aux élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe. Trouver au moins deux exercices de renforcement musculaires. - Bonne organisation		
35 à 45min	FONDAMENTALE	Identifier les différents façons de maintien de l'engin chez les élèves	Diviser le groupe classe en 3 groupes par niveau Grand cercle au centre , à partir du cercle les élèves commencent à lancer selon leur rôle Les élèves doivent lancer dans différentes directions Variante : Faire le même exercice avec des balles lestées en double appui , deux pas chassés	Respecter les rôles les règles de sécurité	Tenu de l'engin dans les doigts collés en menton	Réussir 3/5 pour la meilleure style de lancement		
5	F	Retour au calme bilan de la séance						

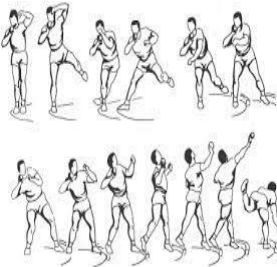
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	3	36	Décamètre , poids
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser 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 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 lapartie supérieure(apaule,cou de,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.	
		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						

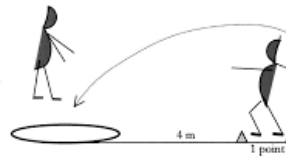
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	4	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations 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 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 (paule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieure	Donner la responsabilité de l'échauffement aux élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.		
35 à 45min	FONDAMENTALE	Lancer dans une zone prédéfinie	Diviser le groupe classe en 3 groupes chaque groupe occupe une aire de lancer graduée de 1pts jusqu'à 4pts dans les deux cotés latéraux et de 2pts jusqu'à 5pts dans l'axe de lancer	Respecter les règles de sécurité	Se placer dans le cercle et face à l'air de lancer pieds décalés projeter une balle lestée le plus loin possible Lancer dans l'axe de l'air pour encaisser le plus des points	Lancer dans l'axe de zone définie de 2pts jusqu'à 5pts		
5 à 10min	FINALE	Retour au calme bilan de la séance						

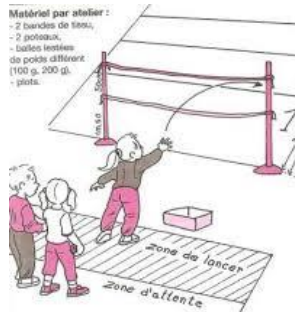
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	5	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations 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	CRITERE DEREALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Eveil psychique et physiologique; Savoir s'échauffer et échauffer l'autre 	Vérification des absents, tenu, présentation de l'objectif de la séance Echauffement : générale , spécifique exercice lancer face et a dos avec médecine ballemobilisation articulaire et renforcement musculaire préparation du coté physique et mental pour la situation d'apprentissage	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure (paule, coude, poignet) ainsi que la partie inférieure	Donner la responsabilité de l'échauffement aux élèves pour chaque séance	Etre capable de s'exprimer devant un groupe.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	agrandir la hauteur d'envol pour lancer le plus loin possible.	Diviser le groupe classe en 3 ateliers par niveau chaque atelier comprend un obstacle à franchir à des hauteurs différents selon la taille des élèves Place un fil en hauteur devant l'aire de lancer pour obliger les élèves à lancer vers le haut Variantes : Varier la hauteur du fil selon la réussite des élèves dans la tâche	Respecter les règles de sécurité et leur rôle	Pousse le poids vers le haut et vers l'avant Pour la phase finale de lancement Les jambes sont en extension	sur 3/5 essais atteindre la zone la plus éloignée		
5 à	FINALE	Retour au calme bilan de la séance						

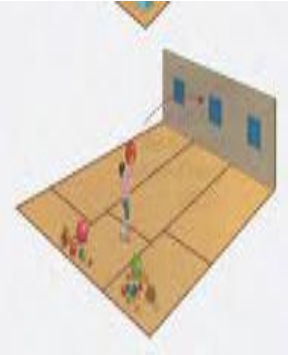
MODU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	6	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations 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	DISCRIPTION	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 	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 inférieure	Donner la responsabilité de l'échauffement aux 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 complète 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						


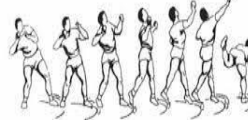
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance sportive			1er année BAC	Lancer de poids	Athlétisme	7	36	Décamètre , poids , balle lestées
OTI			L'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différents situations motrices et améliorer ses réalisations 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 psychiqueetphysiologique;Savoir s'échaufferet échauffer l'autre	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 lapartie supérieure(apaule,cou de,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	Diviser le groupe classe en 3 groupes <ul style="list-style-type: none">placer un fil en hauteur devant l'air de lancer pour obliger l'élève de lancer vers le hautmatérialiser les zones de lancer avec des lignes au sol où des plots Variantes : Chaque groupe comptabilisé l'ensemble des performance qui est à le plus des métrées gagnant	Respecter les règles de sécurités	Lancer depuis chaque plots au dessus de fil	Lancer avec le meilleure angle d'envol		
5 à	FINALE	<ul style="list-style-type: none">Retour au calme						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance 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			Accélérer à élan dans un espace limité et lancer le plus loin possible					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITEREDEREALISATION	CRITERE DEREUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none">Eveil psychiqueet 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 lapartie supérieure(apaule,cou de,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 avec élan et sans élan	Diviser le groupe classe en 3 groupes :3ateliers, chaque atelier comprend un obstacle à franchir à des hauteurs différents selon la taille des élève dans chaque atelier les élèves doit faire4essais Variantes : Lancer endoubleappuis,deuxpaschassés le plus loin possible	bienteniretplacerlepoids,-lemouvementdoitêtreredepusenplus explosifetcomplet,	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	<ul style="list-style-type: none">Retour au calme ; bilan de la séance						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance 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 DEREUSSIT E	SCHEMATISATION	
10 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none">Eveil psychiqueet 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 lapartie supérieure(apaule ,coude,poignet)ai nsi 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 avec un temps et avec rythmé	Diviser le groupe classe en 3 groupes :3ateliers,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 2kgqui termine le premier aura un pointqui encaisses plus des balles dans les cercles aura plus des points	Transmettre la vitesse a l'engin Trouver son rythmé		
5 à 10min	FINALE	<ul style="list-style-type: none">Retour au calme ;Bilan de la séance.						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance 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 à15min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none">Eveil psychiqueet 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	avoirunevitesse d'élan àcontinuerd'accélérer	Diviser le groupe classe en 3 groupes :3ateliers comprend un obstacle à des hauteurs différentes selon la taille des élèves avec des zones balisées au sol-diviser la zone de lancement en3zones Accélérer son élan Variantes : Lancer en double appui et en deux pas chassés	nelâcherl'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 e n plus éloignées	<div>Matériel par atelier :<ul style="list-style-type: none">- 2 barres de 10m,- 2 poteaux,- balles lestées de poids différents (100 g, 200 g),- plots.</div>	
5 à	FINALE	<ul style="list-style-type: none">Retour au calme						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance 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 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	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 45min	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 10min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> Retour au calme ; Bilan de la séance. 						

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Effort physique et performance 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 capablede réaliser une meilleure performance avec une lancée de profil					
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	Insister sur l'échauffement de la partie supérieure(épaule ,coude, poignet)ain si 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 le plusloin possible correctement en réalisantdes lancées deprofil	Dans un parcours de lancer de poids; les élèves doivent réaliser des lancers de poids. Avec 4 kg pour lesgarçonet3kgpourlesfilles. -un élève qui donne le signal 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	FIN	<ul style="list-style-type: none">Retour au calme ;						

