

## Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
- Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable	Athlétismes	Lancer de poids	2ème BAC
<b>Objectif Terminal d'intégration</b>	- L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.		
<b>Objectif Terminal du cycle</b>	- Transmettre la vitesse à l'engin avec amplitude dans un angle d'envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles)		
Connaissances procédurales	Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager corporellement pour réaliser une performance.</li> <li>- Réaliser correctement un lancer réglementaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance et respect des règles de sécurité de l'activité.</li> <li>- Connaissance générale sur le règlement de l'APS.</li> <li>- Concevoir un projet individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation dans l'organisation (mesurage, juge...) et placement des matériels.</li> <li>- L'autonomie et la responsabilité.</li> </ul>	

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
<b>1<sup>er</sup> Séquence :</b> <b>Contrôler les différentes parties du corps</b>	<b>01</b>	Séance diagnostique: Déterminer le niveau initial des élèves dans l’activité .	<b>- Lancer l’engin le plus loin possible on Savant mobiliser les ressources et maîtriser les mouvements/techniques de lancer</b>
	<b>02</b>	Lancer l’engin sur un espace aménagé, avec la tenue de l’engin correcte et une organisation de son corps pour atteindre la zone la plus loin.	
	<b>03</b>	Lancer l’engin sur un espace aménagé, à partir de la position de départ e avec élan afin.	
	<b>04</b>	lancer correctement l’engin sur un espace aménagé par une bonne gestion et exploitation du cercle de lancer.	
	<b>05</b>	lancer correctement l’engin le plus loin possible sur un espace aménagé par une bonne gestion et exploitation du cercle de lancer.	
<b>2<sup>ème</sup> séquence :</b> <b>Obtenir un gain de la distance et transmettre la vitesse a l’engin.</b>	<b>06</b>	Lancer de face avec élan pour le sensibiliser à l’importance de l’élan.	
	<b>07</b>	Lancer le poids le plus loin possible, après un élan en pas chassés arrière.	
	<b>08</b>	Lancer le poids en haut et en avant, après un déplacement arrière reculant.	
	<b>09</b>	Lancer le poids en haut et en avant (ANGLE D’ENVOL 39°), après un déplacement arrière reculant.	
	<b>10</b>	Faire un prétest pratique un test conceptuel.	
	<b>11</b>	Lancer le poids après un élan en sursaut arrière et prise rapide du double appui tout en terminant face à la direction du lancer.	
<b>Evaluation sommative</b>	<b>12</b>	Dans une situation compétitive les élèves s’affrontent pour lancer un poids de 3kg pour les filles et 4kg pour les garçons le plus loin possible.	
<b>Situation de référence</b>		Lancer le poids (4kg pour garçons et 3kg pour filles) le plus loin possible toute en respectant les facteurs de performance et le règlement de l’APS.	

<b>Niveau caractéristique</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Tenus de l'engin</b>	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.
<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).

**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 : (/14)**

- Processus : (/7pts)

	<b>Tenus de l'engin</b>				<b>Trajectoire</b>				<b>Chemin de lancement</b>				<b>Liaison</b>			
<b>Qualités</b>	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
<b>Pts</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	/2				/2				/1				/2			

- Performance (/7pts)

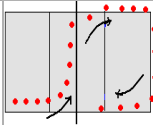
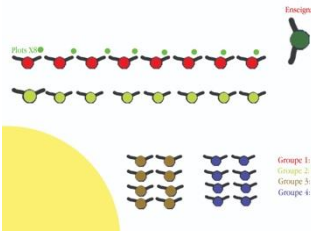
*Selon les OP2007 (page 28)*

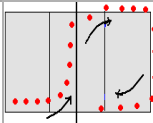
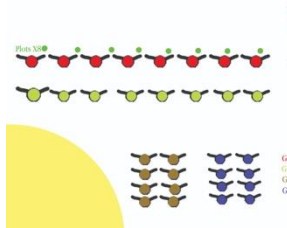
• **Conceptuelle (/3pts)**

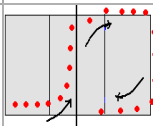
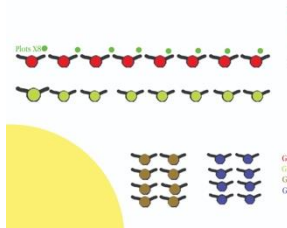
	<b>Concept et les termes relatif à l'activité</b>	<b>Connaissances sur le règlement de base</b>	<b>Connaissances scientifique et physiologiques spécifiques</b>
<b>Bien maîtriser</b>	1	1	1
<b>Moyen</b>	0.5	0.5	0.5
<b>Basique</b>	0	0	0

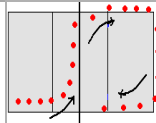
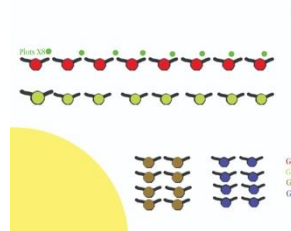
• **Comportementales (/3pts)**

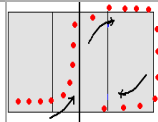
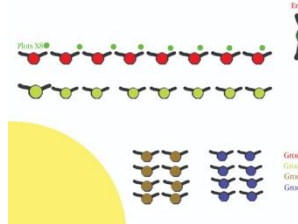
	<b>Participation effective dans l'APS</b>	<b>Le comportement au sein de groupe</b>	<b>Respect d'autrui</b>
<b>Bien</b>	1	1	1
<b>Moyen</b>	0,5	0,5	0,5
<b>Mauvaise</b>	0	0	0

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	T.O	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles)					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Déterminer le niveau initial des élèves dans l’activité.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s’échauffer et échauffer l’autre	- Vérification de l’absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) le plus loin possible.	<b>Conditions de réalisation :</b> - Sur un air de lancer réglementaire, diviser la classe en quatre groupes(8 élèves pour chaque groupe), deux groupes exécute et les deux autres groupes s’occupent à l’observation et l’organisation.	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup.</li><li>➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) .</li><li>➤ Libérer la jambe.</li><li>➤ Lancer en poussant l’engin.</li><li>➤ Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.</li></ul>		- Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d’organisation.	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

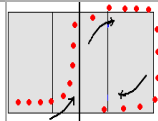
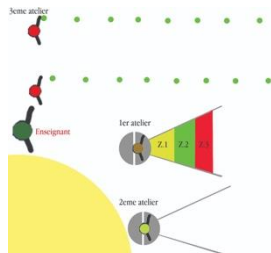
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	2	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles)					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer l’engin sur un espace aménagé, avec la tenue de l’engin correcte et une organisation de son corps pour atteindre la zone la plus loin.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s’échauffer et échauffer l’autre	- Vérification de l’absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.	
35 45 min	FONDAMENTALE	-Lancer le poids avec la tenue de l’engin correcte.	<b>Conditions de réalisations :</b> - Sur un espace aménagé par des plots et la chaux comme des cercles de lancer ; Diviser la classe en quatre groupes ; Passage des deux groupes, un lanceur de chaque groupe, dans une compétition ; Deux autres groupes s’occupent à l’affichage, l’organisation et l’observation. <b>Variante :</b> - Ajouter une autre zone plus loin ; Les quatre groupes participe à lancer. <b>- Situation de référence (10min).</b>	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - 2 essais pour chacune. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup, et effectuer un sursaut on exploitant le cercle de lancer.. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) . ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l’engin. Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.		- Tenue de l’engin correctement. - Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d’organisation.	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	3	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l'engin avec amplitude dans un angle d'envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles)					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer l'engin sur un espace aménagé, à partir de la position de départ e avec élan afin.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	- Vérification de l'absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Effectuer un élan	<b>Conditions de réalisations :</b> Sur un espace aménagé par des plots et la chaux comme des zones. Diviser la classe en quatre groupes. Passage des deux groupes, un lanceur de chaque groupe, dans une compétition. Deux autres groupes s'occupent à l'affichage, l'organisation et l'observation. <b>Variante :</b> - Ajouter une autre zone plus loin. -Les quatre groupes participe à lancer. <b>- Situation de référence (10min).</b>	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l'élève reçoit le signal de l'enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l'engin correctement reposé l'engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup, l'élève doit effectuer une rotation de la hanche en pivotant sur le pied libre et lancer le poids. ➤ L'élève doit effectuer un sursaut. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) . ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l'engin. Essayer de lancer l'engin dans l'axe avec un angle accentuée.		- Exploiter le cercle de lancer. - Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d'organisation.	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

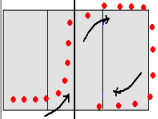
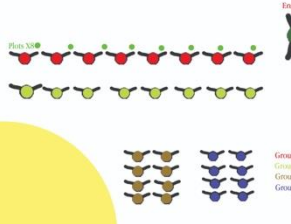
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	4	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l'engin avec amplitude dans un angle d'envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			lancer correctement l'engin sur un espace aménagé par une bonne gestion et exploitation du cercle de lancer.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre	- Vérification de l'absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Utiliser l'espace de cercle et lancer le plus loin possible.	<b>Conditions de réalisations :</b> - Sur un espace aménagé par des plots et la chaux comme des cercles de lancer ; Diviser la classe en quatre groupes ; Passage des deux groupes, un lanceur de chaque groupe, dans une compétition ; Deux autres groupes s'occupent à l'affichage, l'organisation et l'observation. <b>Variante :</b> - Ajouter une autre zone plus loin ; Les quatre groupes participe à lancer. <b>-Situation de référence (10min).</b>	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l'élève reçoit le signal de l'enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l'engin correctement reposé l'engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup, et effectuer un sursaut en exploitant le cercle de lancer. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) . ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l'engin. Essayer de lancer l'engin dans l'axe avec un angle accentuée.		- Exploiter le cercle de lancer. - Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d'organisation.	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

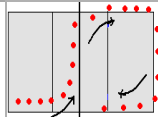
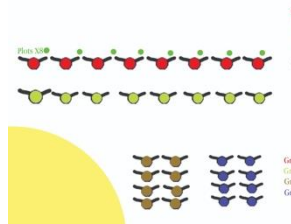
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	5	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			lancer correctement l’engin le plus loin possible sur un espace aménagé par une bonne gestion et exploitation du cercle de lancer.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eveil psychique et physiologique.</li><li>- Savoir s’échauffer et échauffer l’autre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vérification de l’absence et le tenu</li><li>-Expliquer le déroulement de la séance.</li></ul> Echauffement générale Echauffement spécifique		<ul style="list-style-type: none"><li>-Echauffement générale : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active.</li><li>-Echauffement spécifique : Travail par binôme</li></ul> Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		<ul style="list-style-type: none"><li>- Organisation.</li><li>- Engagement moteur important, et la sueur.</li><li>- Motivation et engagement.</li></ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Utiliser l’espace de cercle et lancer le plus loin possible.	<p><b>Conditions de réalisations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sur un espace aménagé par des plots et la chaux comme des cercles de lancer ; Diviser la classe en quatre groupes ; Passage des deux groupes, un lanceur de chaque groupe, dans une compétition ; Deux autres groupes s’occupent à l’affichage, l’organisation et l’observation.</li></ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ajouter une autre zone plus loin ; Les quatre groupes participe à lancer.</li></ul> <p><b>-Situation de référence (10min).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assurer le maximum de sécurité entre vous.</li><li>- Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant.</li><li>- Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur.</li><li>- Changement de rôles.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup, et effectuer un sursaut en exploitant le cercle de lancer.</li><li>➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) .</li><li>➤ Libérer la jambe.</li><li>➤ Lancer en poussant l’engin.</li></ul> Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.		<ul style="list-style-type: none"><li>- Exploiter le cercle de lancer.</li><li>- Réaliser une bonne performance.</li><li>- Engagement actif de tous les élèves.</li><li>- Respect du mode d’organisation.</li></ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retour au calme.</li><li>• Bilan de la séance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Relâchement et étirements.</li><li>- Bilan de la séance.</li><li>- Avoir les feed-back des élèves.</li></ul>	- La participation des élèves.				

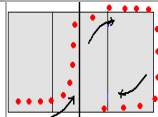
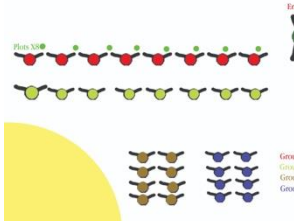
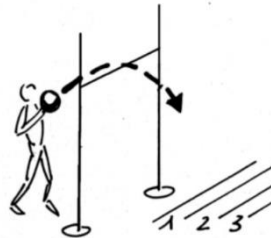


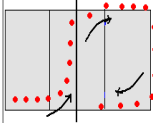
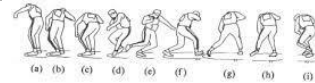
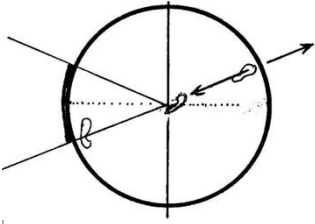
MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	6	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l'engin avec amplitude dans un angle d'envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer de face avec élan pour le sensibiliser à l'importance de l'élan.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"><li>Eveil psychique et physiologique.</li><li>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vérification de l'absence et le tenu</li><li>Expliquer le déroulement de la séance.</li></ul> <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.	<ul style="list-style-type: none"><li>Organisation.</li><li>Engagement moteur important, et la sueur.</li><li>Motivation et engagement.</li></ul>		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"><li>Atelier1 : Lancer de face avec élan et en essayant d'arriver au dernier point.</li><li>Atelier2 : Lancer de face avec élan toute en lançant le plus loin possible.</li><li>- Atelier3 : sensibiliser l'élève que l'engin est juste posé et non tenue .</li></ul>	<b>Conditions de réalisations :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sur un espace aménagé par des plots et la chaux comme des cercles de lancer.</li><li>Diviser la classe en trois groupes (un groupe pour atelier).</li><li>Chaque groupe doit passer les 3 ateliers.</li></ul> <b>Variante :</b> Variable matériel : Lancer le poids dans la zone la plus lointe, les deux bras levés. <b>-Situation de référence (10min).</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Assurer le maximum de sécurité entre vous.</li><li>Ne jamais lancer sauf si l'élève reçoit le signal de l'enseignant.</li><li>Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur.</li><li>Changement de rôles.</li></ul>	L'organisation de la séance va être sous forme de 3 ateliers, 10 min dans chaque atelier, ainsi que l'effectif doivent se diviser en 3 groupes par affinité. <ul style="list-style-type: none"><li>Atelier 1 : - Zone de lancer : toucher la cible la plus haute en respectant les contraintes. Contraintes : - Lancer d'une main, - Utiliser un élan préalable - Lancer de la zone déterminée</li><li>Atelier 2 : Lancer de face avec élan toute en lançant le plus loin possible. en respectant les contraintes citées dans le 1<sup>er</sup> atelier.</li><li>Atelier 3 : Deux lignes : une qui lance la médecine-ball et l'autre fais la même chose après que la balle fait un rebond.</li></ul> N.B: Des zones de lancer espacées (sécurité)	<ul style="list-style-type: none"><li>Tenue de l'engin correctement.</li><li>Réaliser une bonne performance.</li><li>Engagement actif de tous les élèves.</li><li>Respect du mode d'organisation.</li></ul>		
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"><li>Retour au calme.</li><li>Bilan de la séance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Relâchement et étirements.</li><li>Bilan de la séance.</li><li>Avoir les feed-back des élèves.</li></ul>	- La participation des élèves.				

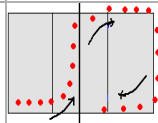
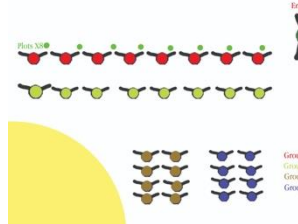


MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	7	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l'engin avec amplitude dans un angle d'envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer le poids le plus loin possible, après un élan en pas chassés arrière.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eveil psychique et physiologique.</li> <li>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'absence et le tenu</li> <li>Expliquer le déroulement de la séance.</li> </ul> <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation.</li> <li>Engagement moteur important, et la sueur.</li> <li>Motivation et engagement.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer un pas chassés arrière et lancer le poids.</li> </ul>	<b>Conditions de réalisations :</b> Dans un espace aménagé, l'élève doit se placer en position dos par rapport à la direction de lancer, le buste est légèrement penché derrière, le poids du corps repose sur la jambe droite (placée devant pour un lanceur droitier), l'engin tenu correctement et effectué un déplacement arrière en double semelle (D/G D/G D/G), arrivé en position de double appui, se retourne et lance l'engin en gardant l'équilibre. <b>Variante :</b> Variable matériel : Lancer le poids dans la zone la plus lointe, les deux bras levés. <b>-Situation de référence (10min).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer le maximum de sécurité entre vous.</li> <li>Ne jamais lancer sauf si l'élève reçoit le signal de l'enseignant.</li> <li>Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur.</li> <li>Changement de rôles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A partir de la position de départ tenue de l'engin correctement reposé l'engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup.</li> <li>La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse).</li> <li>Libérer la jambe.</li> <li>Lancer en poussant l'engin.</li> </ul> Essayer de lancer l'engin dans l'axe avec un angle accentuée.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Réussir à lancer l'engin en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol.</li> <li>Tenue de l'engin correctement.</li> <li>Réaliser une bonne performance.</li> <li>Engagement actif de tous les élèves.</li> <li>Respect du mode d'organisation.</li> </ul>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour au calme.</li> <li>Bilan de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relâchement et étirements.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Avoir les feed-back des élèves.</li> </ul>	- La participation des élèves.				

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	8	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer le poids en haut et en avant, après un déplacement arrière reculant.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s’échauffer et échauffer l’autre	- Vérification de l’absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) le plus loin possible.	<b>Conditions de réalisations :</b> Dans un espace aménagé les élèves doivent se placer en position dos par rapport à la direction du lancer, pied droit devant pour un lanceur droitier. Après une flexion du buste sur la jambe droite fléchie et effectuer un déplacement arrière en reculant la jambe droite fléchie puis la jambe gauche, l’engin tenu correctement et se retournant face à la direction du lancer et propulsant l’engin vers le haut et l’avant. <b>Variante :</b> -Variable matériel : Lancer le poids au-dessus d’élastique, les deux bras levés et terminer en équilibre. <b>-Situation de référence (10min).</b>	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) . ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l’engin. Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.		- Réussir à lancer l’engin en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol. - Tenue de l’engin correctement. - Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d’organisation.	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	9	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer le poids en haut et en avant (ANGLE D’ENVOL 39°), après un déplacement arrière reculant.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s’échauffer et échauffer l’autre	- Vérification de l’absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.	- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) le plus loin possible en réalisant un angle d’envole de 45°.	<b>Conditions de réalisations :</b> Dans un espace aménagé les élèves doivent se placer en position dos par rapport à la direction du lancer, pied droit devant pour un lanceur droitier. Après une flexion du buste sur la jambe droite fléchie et effectuer un déplacement arrière en reculant la jambe droite fléchie puis la jambe gauche, l’engin tenu correctement et se retournant face à la direction du lancer et propulsant l’engin vers le haut et l’avant. <b>Variante :</b> -Variable matériel : Lancer le poids au-dessus d’élastique, les deux bras levés et terminer en équilibre. <b>-Situation de référence (10min).</b>	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) . ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l’engin. Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.	- Réussir à lancer l’engin en réalisant un angle d’envol de 39°,et en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol. - Tenue de l’engin correctement. - Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d’organisation.	 	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable.		2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	10	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI		L'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC		Transmettre la vitesse a l'engin avec amplitude dans un angle d'envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Faire un prétest pratique un test conceptuel.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eveil psychique et physiologique.</li> <li>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'absence et le tenu</li> <li>Expliquer le déroulement de la séance.</li> </ul> <p><b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b></p>		<p><b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active.</p> <p><b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation.</li> <li>Engagement moteur important, et la sueur.</li> <li>Motivation et engagement.</li> </ul>	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trouver la bonne technique pour chaque élève.</li> <li>Test pratique.</li> <li>Test conceptuel.</li> </ul>	<p><b>Conditions de réalisations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un espace aménagé par des plots et la chaux comme des cercles de lancer.</li> <li>Diviser la classe en trois groupes (1 groupe pour atelier 10mn pour chaque atelier).</li> <li>Chaque groupe doit passer les 3 ateliers.</li> </ul> <p><b>Atelier1</b> : test conceptuel. <b>Atelier 2</b> : test pratique <b>Atelier 3</b> : trouver la bonne technique pour chaque élève.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer le maximum de sécurité entre vous.</li> <li>Ne jamais lancer sauf si l'élève reçoit le signal de l'enseignant.</li> <li>Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur.</li> <li>Changement de rôles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A partir de la position de départ tenue de l'engin correctement reposé l'engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup.</li> <li>La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse) .</li> <li>Libérer la jambe.</li> <li>Lancer en poussant l'engin.</li> </ul> <p>Essayer de lancer l'engin dans l'axe avec un angle accentué.</p> <p>- D'après les projets individuels que les élèves m'ont donnés, on l'a devisé la classe en 3 groupes de besoins : <b>Groupe de la technique d'élan</b> : <b>Tache 1</b> : Le groupe doit se deviser en deux face aux deux autres. Le premier essaye de lancer la médecine balle avec la technique préalablement citée vers l'autre groupe et ainsi de suite. <b>Tache 2</b> : situation de référence <b>Groupe angle d'envol</b> : - Fixer une corde entre deux poteaux ; les élèves doivent lancer le poids au-dessus du fil. Groupe pour travailler le chemin de lancement Situation de référence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réussir à lancer l'engin en réalisant un angle d'envol de 39°,et en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol.</li> <li>Tenue de l'engin correctement.</li> <li>Réaliser une bonne performance.</li> <li>Engagement actif de tous les élèves.</li> <li>Respect du mode d'organisation.</li> </ul>	 
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour au calme.</li> <li>Bilan de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relâchement et étirements.</li> <li>Bilan de la séance.</li> <li>Avoir les feed-back des élèves.</li> </ul>	- La participation des élèves.			

MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	11	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids, medecine-ball.
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles)					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Lancer le poids après un élan en sursaut arrière et prise rapide du double appui tout en terminant face à la direction du lancer.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s’échauffer et échauffer l’autre	- Vérification de l’absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.		- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) le plus loin possible.	<b>Conditions de réalisations :</b> Dans un espace aménagé et après l’action du lancer l’engin, l’élève se place en position dos par rapport à la direction de lancer, et effectuer des déplacements arrières sur la jambe droite (pour les lanceurs droitiers) au moment du sursaut, la jambe gauche se détache de la jambe droite, lorsque la jambe droite reprend le contact avec le sol, le genou gauche s’approche du genou droit. La jambe gauche ne touche pas le sol pendant le déplacement arrière. <b>Variante :</b> -Variable matériel : Lancer le poids au-dessus d’élastique, les deux bras levés et terminer en équilibre. <b>-Situation de référence (10min).</b>	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse). ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l’engin. Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.		- Réussir à lancer l’engin en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol. - Tenue de l’engin correctement. - Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d’organisation.	
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				



MODULE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Prise d’initiative et pratique physique et sportive responsable.			2eme A.B	Athlétismes	Lancer de poids	12	32	Plots, Tableaux, Décamètre, Poids .
OTI			L’élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s’intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.					
OTC			Transmettre la vitesse a l’engin avec amplitude dans un angle d’envol favorable pour lancer le poids le plus loin possible(4kg pour garçons/3kg pour filles).					
OBJECTIF DE LA SEANCE			Evaluation sommative					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION	
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	- Eveil psychique et physiologique. - Savoir s’échauffer et échauffer l’autre	- Vérification de l’absence et le tenu -Expliquer le déroulement de la séance. <b>Echauffement générale</b> <b>Echauffement spécifique</b>		<b>-Echauffement générale</b> : course légère au tour du terrain ; Récupération active ; Eveil musculaires ; Récupération active. <b>-Echauffement spécifique</b> : Travail par binôme Lancer le plus haut possible le medecine-ball de face puis de côté suite en arrière avec deux mains et une seule main.	- Organisation. - Engagement moteur important, et la sueur. - Motivation et engagement.		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Lancer l’engin(3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) le plus loin possible.	<b>Conditions de réalisation :</b> - Sur un air de lancer réglementaire, passage individuel les autres s’occupent à l’observation et l’organisation.	- Assurer le maximum de sécurité entre vous. - Ne jamais lancer sauf si l’élève reçoit le signal de l’enseignant. - Tous les élèves doivent rester derrière le lanceur. - Changement de rôles.	➤ A partir de la position de départ tenue de l’engin correctement reposé l’engin sur la base des doigts, placé à même hauteur que la main à la base du coup. ➤ La synchronisation entre les blocs musculaires(jambe/pousse). ➤ Libérer la jambe. ➤ Lancer en poussant l’engin. Essayer de lancer l’engin dans l’axe avec un angle accentuée.	- Réaliser une bonne performance. - Engagement actif de tous les élèves. - Respect du mode d’organisation. - Pas de conflit entre les élèves.		
5 à 10 min	FINALE	• Retour au calme. • Bilan de la séance.	- Relâchement et étirements. - Bilan de la séance. - Avoir les feed-back des élèves.	- La participation des élèves.				

