

Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé	Athlétisme	Course en durée	3eme A.C
Objectif Terminal d'intégration	L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif		
Objectif Terminal du cycle	Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.		
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer la capacité aérobie ➤ La gestion de l'allure de la course ➤ Développer la puissance aérobie 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaitre les concepts clés de l'APS. ➤ Approche technique. ➤ Connaitre les organes sollicités. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Respecter les autres. ➤ Être autonome et responsable. ➤ Créer un climat de motivation et la compétition.

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Test d'observation + PPG	01	Séance dévaluation diagnostique : Détecter le niveau initial des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles) en vue d'élaborer un cycle d'enseignement apprentissage.	
	02	Déterminer la vitesse maximale aérobie de chaque élève à l'aide du test navette (Luc léger) pour construire les groupes physiologique.	
	03	Tester le niveau des élèves dans différentes situations d'EPS pour construire les groupes de même niveau (initiation à la PPG).	
Développement de la capacité aérobie en mode continu.	04	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 75% de VMA sur une piste de 200m.	
	05	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA sur une piste de 200m.	
	06	Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA sur une piste de 200m.	
Développement de la capacité aérobie en mode long-long	07	Courir en long-long à 85% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	08	Courir en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
	09	Courir en long-long à 95% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.	
Développement de la puissance aérobie	10	Courir en court-court à 100% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
	11	Courir en court-court à 110% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.	
Evaluation sommative	12	Séance dévaluation sommative : Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles.	
Situation de référence	Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.		

Niveau	caractéristique
1	course explosive : l'élève crée une vitesse mais il ne la maintient pas, la course est très variée voir même qu'il s'arrête
2	course dérythmée : l'élève fait une course à différentes allures sans pouvoir autogérer le rythme. Mais il y a une continuité dans sa course.
3	course lente : l'élève n'a pas la notion de répartition de l'effort durant toute la course
4	course tactique : l'élève crée une vitesse et la conserve.

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 : (/12)**

- Processus : (/6pts)

Niveau	l'écart	note
1	1s	6
2	2s	5
3	3s	4
4	4s	3
5	5s	2
6	6s	1

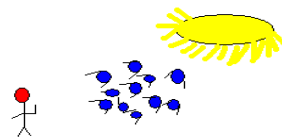
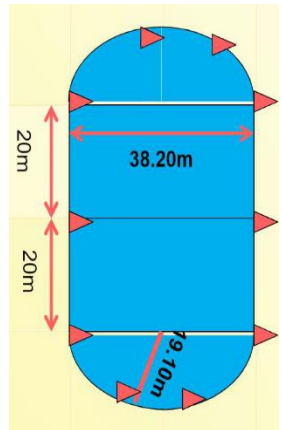
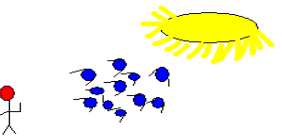
Performance (/6pts)

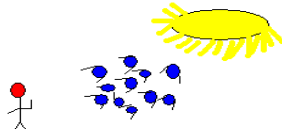

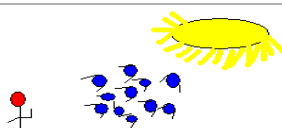
• **Conceptuelle (/3pts)**

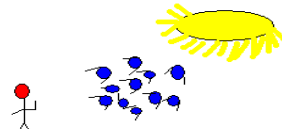
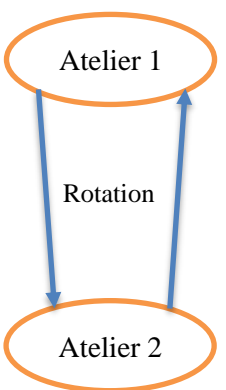
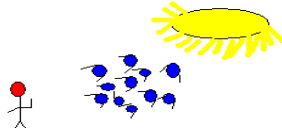
	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maîtriser	1	1	1
Moyen	0.5	0.5	0.5
Basique	0	0	0

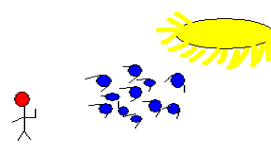
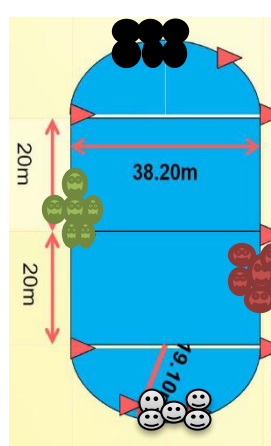
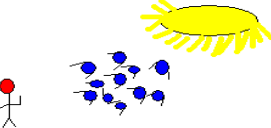
• **Comportementales (/5pts)**

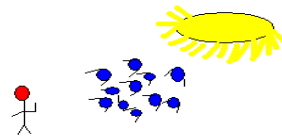
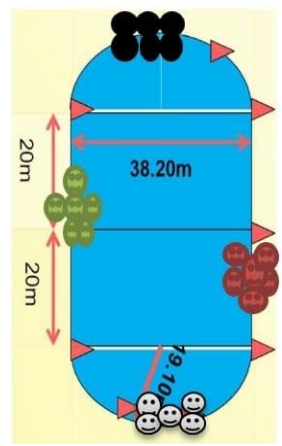
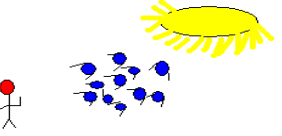
	Participation effective dans l'APS	Le comportement au sein de groupe	Respect d'autrui
Bien	1	2	2
Moyen	0,5	1	1
Mauvaise	0	0	0

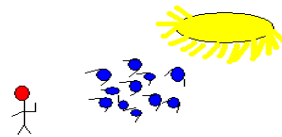
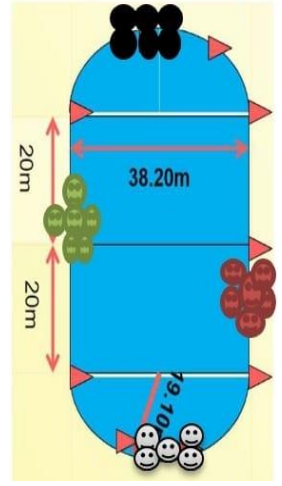
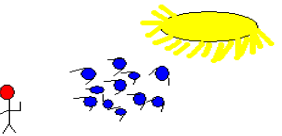
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	T.O	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Détecer le niveau initial des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles) en vue d'élaborer un cycle d'enseignement apprentissage					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon. 	<p>Aménagement du matériels espace,...</p> <p>Contrôle des tenues, absence, retard,...</p> <p>Echauffement général.</p> <p>Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance.</p> <p>Expliquer le déroulement de test.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rester en groupe pendant l'échauffement -- - - Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures. 	<ul style="list-style-type: none"> -Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé. 	<p>Augmentation de la fréquence cardiaque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé. 	
35 à 45 min	FONDAIMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> -détecter la performance initiale des élèves en course de durée 	<p><u>Situation d'évaluation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le premier départ sera des garçons (1000m ↔ 5 tours de 200m) ☞ les filles vont observer les garçons -le deuxième départ sera des filles (600m ↔ 3tours de 200m) ☞ les garçons vont observer les filles 	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffer bien - éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber - inspirer/expirer au fond 	<ul style="list-style-type: none"> -Courir en gérant ses ressources bioénergétiques. -Une bonne respiration est importante lors d'une course d'endurance. 	<p>Terminer la distance programmée</p> <p>-remplir la fiche d'observation</p>	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine 					

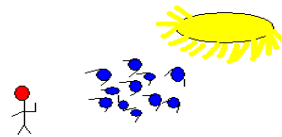
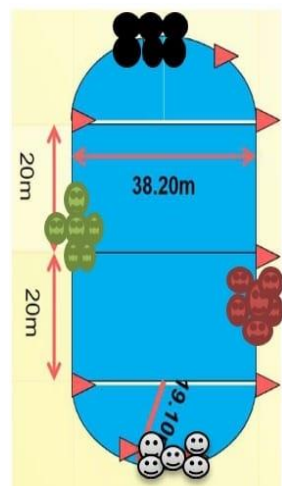
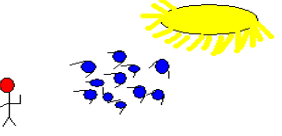
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	2	-	Chrono-sifflet-plots-bip-sonor
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Déterminer la vitesse maximale aérobie de chaque élève à l'aide du test navette (Luc léger) pour construire les groupes physiologique.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon. 	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	<ul style="list-style-type: none"> - Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures. 	<ul style="list-style-type: none"> -Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé. 	<ul style="list-style-type: none"> -Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé. 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> - courir le plus longtemps possible en respectant la vitesse imposée par bip sonore -créer la compétition entre les élèves -déterminer le VMA de chaque apprenant 	<ul style="list-style-type: none"> -Dans un gymnase ou un terrain d'au moins 20m de long. Diviser la classe en deux groupes (les coureurs et les observateurs) Entre deux lignes espacées 20m : Le coureur réaliser des allers retours entre les deux lignes, elle ajuste son allure pour qu'à chaque signale sonore se trouve sur une ligne et l'observateur indique sur la fiche le dernier palier annoncé. si le coureur est en retard deux fois de suites de plus de deux mètres au moment de bip sonore il est stoppé par l'observateur 	<ul style="list-style-type: none"> -le test commence lentement mais la vitesse augmente progressivement - vous vous arrêtez lorsque vous n'êtes plus capable de suivre le rythme imposé - lancer le palier et encourager les élèves surtout vers la fin de l'épreuve. - régulation du rythme selon le bip-sonore 	<ul style="list-style-type: none"> -Faire des allers-retours en bloquant un de ces pieds immédiatement au-delà de chacune des deux lignes parallèles situées à 20m l'une de l'autre. -Chaque blocage doit être réalisé au moment précis du bip sonore correspondant. -Respecter l'allure imposée par la cassette le plus longtemps possible. 	<ul style="list-style-type: none"> -réaliser le plus grand nombre des paliers -remplir la fiche d'observation 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine 					

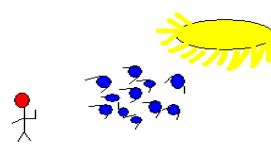
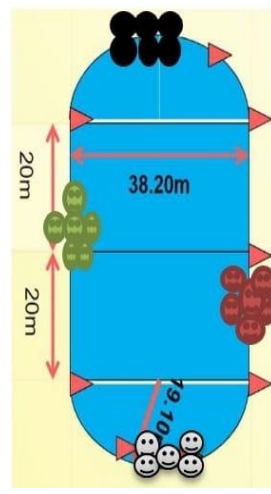
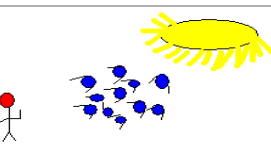
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	3	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Tester le niveau des élèves dans différentes situations d'EPS (Course.de Vitesse + Force+ souplesse+ Détente horizontal) pour construire les groupes de même niveau (initiation à la PPG)					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	- Détecter le niveau initial des élèves dans les situations de la PPG pour former des groupes de même niveau.	<u>Atelier 1</u> : course de vitesse Par 3 courir une distance de 60 m <u>Atelier 2</u> : Sous forme d'un circuit training pour travailler des exercices de la souplesse et de la force Ex : tirer par 2+ fermeture de l'angle jambe-tronc + détente Horizontale + Gainage/maintien + Saut pieds joints contre haut+ Traction – pompes + appui dorsale.	-éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque. -respecter l'ordre de passage.	15'' effort / 45'' repos (pour chacun des exercices)	- Passer par les deux ateliers. - Compléter les 2 taches en bonne état. - Remplir la fiche d'observation.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

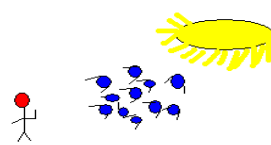
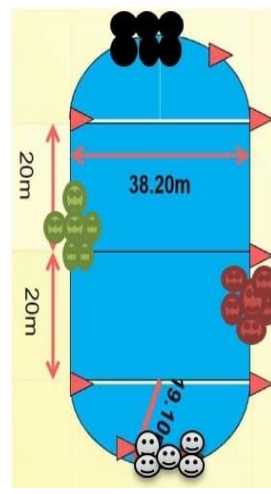
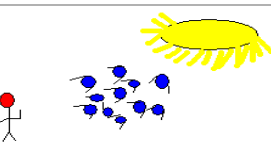
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	4	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 75% de VMA sur une piste de 200m.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève à l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (35 min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. - Par groupe de même niveau courir 2x10 min sans arrêt avec 75% de VMA afin de réguler le rythme et réaliser le même temps à chaque tour 5 min de la marche avec respiration au fond entre les 2x10min. Récupération active sous forme de jeu de compétition (10 min)	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour. - respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course.	- Courir 2x10 min sans arrêt avec 75% de VMA afin de réguler le rythme et réaliser le même temps à chaque tour -5 min de la marche avec respiration au fond entre les 2x10min. -Récupération active sous forme de jeu de compétition (10 min)	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour - réaliser les 2x10 minutes dans le temps estimé de 75% de la V.M.A -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

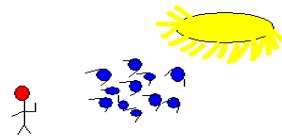
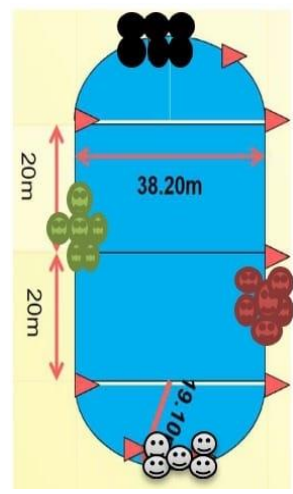
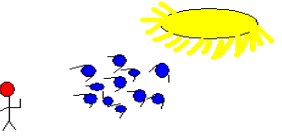
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	5	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3 ^{ème} année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 80% de VMA sur une piste de 200m.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (30 min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. - Par groupe de même niveau courir 2x10 min sans arrêt avec 80% de VMA afin de réguler le rythme et réaliser le même temps à chaque tour -Récupération active entre les deux 10 min et semi-active à la fin de la tache (5 min/5min) : la marche avec la respiration au fond + les étirements.	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour. - respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. - inspirer/expirer au fond	- Courir 2x10 min sans arrêt avec 80% de VMA afin de réguler le rythme et réaliser le même temps à chaque tour -Récupération active entre les deux 10 min et semi-active à la fin de la tache (5 min/5min) : la marche avec la respiration au fond + les étirements.	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour - réaliser les 2x10 minutes dans le temps estimé de 80% de la V.M.A -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

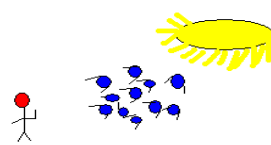
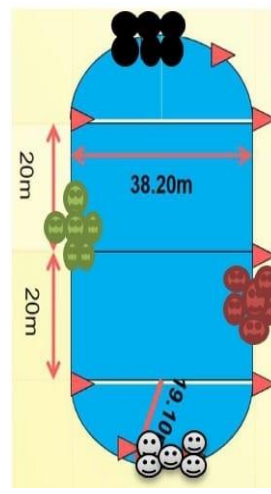
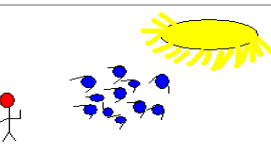
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	6	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Développement de la capacité aérobie par un travail continu de 85% de VMA sur une piste de 200m.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (30min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. Par groupe de même niveau courir sans arrêt 20 min avec 85% de VMA afin de régulier le rythme et réaliser le même temps à chaque tour 10 min de récupération passive/semi-active	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour. - respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. -Respiration au fond	-courir sans arrêt 20 min avec 85% de VMA afin de régulier le rythme et réaliser le même temps à chaque tour 10 min de récupération passive/semi-active.	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour - réaliser les 20 minutes dans le temps estimé de 85% de la V.M.A -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

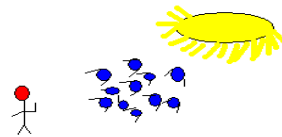
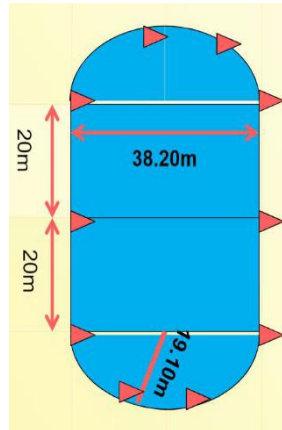
MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	7	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir en long-long à 85% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la capacité aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (32min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. Par groupe de même niveau courir 3 fois 5 min a 85% de VMA en 3 séries (chaque série avec 6min de la course et 3 min de récupération semi-active dans la série et 4 min entre les séries sous forme de jeu (tom& Jerry) (travail par intervalle)	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour. - respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. -Respiration au fond	- Courir 3 fois 5 min a 85% de VMA en 3 séries (chaque série avec 6min de la course et 3 min de récupération semi-active dans la série et 4 min entre les séries sous forme de jeu (tom& Jerry) (travail par intervalle)	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	8	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la puissance aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (30 min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. - Par groupe de même niveau courir 4 fois 4 min a 90% de VMA en 2 séries (chaque série avec 4min de la course et 4 min de récupération semi active dans la séries et 6 min -active entre les deux séries)	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour. - respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. -Respiration au fond	-courir 4 fois 4 min a 90% de VMA en 2 séries (chaque série avec 4min de la course et 4 min de récupération semi active dans la séries et 6 min -active entre les deux séries)	-Gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour -Réaliser les 4x4 minutes dans le temps estimé de 90% de la V.M.A -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	9	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir en long-long à 95% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa capacité aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève à l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la puissance aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (35 min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. Par groupe de même niveau courir 4 fois 5 min à 95% de VMA en 2 séries. Chaque série avec 5min de la course et 5 min de récupération semi-active dans la série et 5 min active entre les deux séries (jeu de compétition ou la compensation	- augmenter ou diminuer le rythme de la course avec les mêmes passages de chaque tour. - respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. -Respiration au fond	courir 4 fois 5 min à 95% de VMA en 2 séries. Chaque série avec 5min de la course et 5 min de récupération semi-active dans la série et 5 min active entre les deux séries (jeu de compétition ou la compensation	-gestion de la course pour réaliser le même temps à chaque tour - réaliser les 4x5 minutes dans le temps estimé de 95% de la V.M.A -respiration au fond -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	10	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir en court-court à 100% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-augmenter la puissance aérobie des élèves. -L'acquisition d'un rythme régulier de course. -Travailler en groupe.	<u>Situation d'apprentissage (35 min) :</u> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. Par groupe de même niveau courir Une distance bien calculée avec 100% de VMA pendant 10x10seconds en 5 séries en fait des allers-retours (course navette) T' de travail = T' de récupération dans la série (passif) en mode court-court 4 min de récupération semi active entre les 5 séries	- respecter votre groupe -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. Synchronisation des bras lors de la course. -Respiration au fond	-Courir une distance bien calculée avec 100% de VMA pendant 10x10seconds en 5 séries en fait des allers-retours (course navette) T' de travail = T' de récupération dans la série (passif) en mode court-court 4 min de récupération semi active entre les 5 séries	-gestion de la course -Contrôler la lecture du chrono à chaque aller-retour -Courir en groupe.	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	11	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Courir en court-court à 110% de sa VMA sur une piste de 200m pour développer sa puissance aérobie.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	<p>Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'élève à l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon. 	<p>Aménagement du matériels espace,...</p> <p>Contrôle des tenues, absence, retard,...</p> <p>Echauffement général.</p> <p>Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance.</p> <p>Expliquer le déroulement de test.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rester en groupe pendant l'échauffement - Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures. 	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. - un échauffement organisé. 	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	<ul style="list-style-type: none"> - augmenter la puissance aérobie des élèves. - L'acquisition d'un rythme régulier de course. - Travailler en groupe. 	<p><u>Situation d'apprentissage (35 min) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - On divise la classe en 4 groupes de niveau selon leurs capacités motrices. Chaque groupe doit gérer sa course selon le temps alloué. - Par groupe de même niveau courir en mode court-court en faisant des allers-retours une distance bien calculée avec 110% de VMA pendant 10x15seconds en 4 séries - T' de travail = T' de récupération dans la série (15'') - 5' de récupération semi-active entre les 4 séries 	<ul style="list-style-type: none"> - respecter votre groupe - éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber. - Gérer sa course selon le temps alloué. - Synchronisation des bras lors de la course. - Respiration au fond 	<ul style="list-style-type: none"> - courir en mode court-court en faisant des allers-retours une distance bien calculée avec 110% de VMA pendant 10x15seconds en 4 séries - T' de travail = T' de récupération dans la série (15'') - 5' de récupération semi-active entre les 4 séries 	<ul style="list-style-type: none"> - gestion de la course - Contrôler la lecture du chrono à chaque aller-retour - Courir en groupe. 	
5 à 10 min	FINALE	<ul style="list-style-type: none"> - étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine 					

MODULE		NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		3eme A.C	Athlétisme	Course en durée	12	-	Chrono-sifflet-plots
OTI		L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif					
OTC		Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles dans un minimum de temps avec une régularité de la course.					
OBJECTIF DE LA SEANCE		Séance dévaluation sommative : Courir 1000m pour les garçons et 600m pour les filles.					
DUREE	PARTIE	BUT	DISRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION	CRITERE DE REUSSITE	SCHEMATISATION
10 à 15 min	INTRODUCTIVE	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre. - Préparer l'élève a l'effort physique. - Présenter aux élèves l'objectif de la leçon.	Aménagement du matériels espace,... Contrôle des tenues, absence, retard,... Echauffement général. Echauffement spécifique : relatif à l'objectif de la séance. Expliquer le déroulement de test.	- Rester en groupe pendant l'échauffement -Tout le monde doit s'échauffer pour éviter les blessures.	-Responsabiliser les élèves en leur demandant de faire l'échauffement - Utiliser un échauffement spécifique à l'activité et sécurisé.	-Augmentation de la fréquence cardiaque. - Continuité, progressivité - Engagement des élèves. -un échauffement organisé.	
35 à 45 min	FONDAMENTALE	-Préparation des élèves au test -détecter la performance des élèves en course de durée Evaluer le niveau d'assimilation de contenu pédagogique (course de durée)	<u>Situation d'évaluation :</u> - le premier départ sera des garçons (1000m ↔ 8,50 tours de 120m) ☞ les filles vont observer les garçons -le deuxième départ sera des filles (600m ↔ 5tours de 120m) ☞ les garçons vont observer les filles	-Echauffer bien -éviter le contact corporel avec l'autre pour éviter le risque de tomber - inspirer/expirer au fond	-Courir en gérant ses ressources bioénergétiques. -Courir avec un rythme adéquat. -Une bonne respiration est importante lors d'une course d'endurance.	-Terminer la distance programmée -remplir la fiche d'évaluation -Respecter le rythme donné	
5 à 10 min	FINALE	- étirements/compensation - Ramassage du matériel. - Bilan de la séance. - Présentation de l'objectif de la séance prochaine					