Projet prévisionnel Et Séances D'apprentissages

Module	Groupe D'APS	APS Support	Niveau Scolaire
mobilisation des ressources individuelles pour	Athlétisme	Course de	3éme AC
renforcer le projet du groupe		vitesse	
Objectif Terminal d'intégration	réglementaires et réaliser un nive	r l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et eff eau de performance individuel et collectif.	
Objectif Terminal du cycle	Sur une piste de course de vitesse c commandements	courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps	s à partir d'un départ réglementaire à 3
Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales
situer la performance et de la comparer apprécier ses propre		Connaitre les règles d'or de l'activité	Se responsabiliser et participer à l'échauffement et le respect mutuel

Séquences	Séances	Objectifs des séances	Bilans des séquences
Etre attentif au signal	01	Test d'observation (détecter le niveau des élèves)	
pour réagir	02	réagir aux différents signaux (auditif, sonore, visuel)	
	03	effectuer un départ rapide avec un signal de départ en poussant de corps	
	04	créer sa vitesse sur une distance de 15 à 20m dans un temps ≤ au TO	
_	05	Maintenir la vitesse sur une distance de 30m	
-	06	Maintenir la vitesse sur une distance de 30m	
nterdiction de sortie	07	courir plus grand pour améliorer ses foulées, en l'aide avec les bras	
de couloir et terminer sa course avec amples	08	créer une vitesse maximale après un départ explosif (V≤ 6s)	
oulées	09	courir une distance de 40m et finir sa course par la même vitesse	
	10	Aligner ses appuis sur l'axe de course sur une piste de 40 m après un départ réglementaire	
	11	Réaliser un départ à temps puis un redressement progressif tout en créant une vitesse maximale sur une piste de 60 m pour les filles et 80 m pour les garçons	
Evaluation sommative	12	Evaluation sommative (prise des performances)	
Situation de	référence	Courir dans une piste de 60m pour les filles et 80 m pour les garçons	

Modalité d'évaluation

Niveau Caractéristique	1	2	3	4
Réaction au signal	Réagir en avant	Lente	En retard	A temps
Redressement	Incorrect	Incorrect	Déséquilibré	Sur 5 appuis
Course	Course en zigzag	Ralenti avant l'arrivé	Ralenti avant l'arrivé.	Accélérée avec des foulées longues
Le corps	La tête bougeLes bras ne sontpas dans l'axe	Les bras montent jusqu'àl'épaule	Tête fixe mais le corps est encoreperché	Tête droiteCorps droit

Modalité d'évaluation:

Modalités d'évaluation Selon les barèmes présentés dans les OP2009 on peut proposer la modalité de notation selon les trois connaissances :

- Procédurale : (/12)
 - Processus : (/6pts)

	R	Réaction au signal			Redressement			Course			Le corps					
Qualités	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4	N-1	N-2	N-3	N-4
Pts	0	0,5	1	2	0	1	1,5	2	0	0,25	0,5	1	0	0 ,25	0,5	1
	/2 OTHMANE E		_HAIDAG	/2				/1	-			1	1			

- Performance (/6pts)
 - > Selon les OPs 2009
- Conceptuelle (/3pts)

	Concept et les termes relatif à l'activité	Connaissances sur le règlement de base	Connaissances scientifique et physiologique spécifique
Bien maitriser	1	1	1
Moyen	0.5 OTHMAN	ELHAIDAG 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	2	2	1
Moyen	1 OTHMANE EL	HAIDAG 1	1
Mauvaise	0	0	0

			NIIV/FALL						T			
	MOL	DULE	NIVEAU	FAMILLE		APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
		on des ressources	3éme AC	Athlétisme		Course de vitesse	ТО		Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO			
		les pour renforcer le groupe	Sent Ac	Atmetisme Course de vitesse								
OTI		- 1	L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et									
			réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.									
ОТО			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements									
OB.	JECTI	F DE LA SEANCE	Test d'observation (détecter l	e niveau des élève	s)							
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGI	NES	CRITERE DE REALISA	ATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION			
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, ab malades) ;présenter l'objectif o séance, faire l'échauffement g et spécifique :course + mobilis articulaire + Etirements muscu	de la Inspirer/ex énéral s'étirer a fo sation		 Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices 		_				
35 à 45 min	FONDAMENTALE	préparer les élèves au course vitesse	Après les explications sur les ne de CV, chaque élève doit courir distance de 40m, à l'aide des fie d'observations je relèves les informations sur la course des é	r une bars - Voir v l'avan		 Mettre les doigts en forme de V Mettre le genou au sol, 		Faire un bon depart				
5 à 10	FINALE	Retour au calme , discussion	n de la séance	1				1				

N	MODU	LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL				
indiv	viduel	on des ressources les pour renforcer le groupe	3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	2	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche Do				
ОТІ		2 F -	L'élève de 3eme année doit réglementaires et réaliser u				ficaces suivant ses	ses exigences organisationnelles et				
ОТС			Sur une piste de course de commandements	vitesse courir une dis	tance de 60m ou 80m dans	un minimum de ten	nps à partir d'un d	épart réglementaire à 3				
OBJ	JECTI	F DE LA SEANCE	réagir aux différents signau	x (auditif, sonore, vis	suel)							
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGNE	S CRITERE DE REALIS	SATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION				
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, malades) ;présenter l'objecti séance, faire l'échauffement et spécifique :course + mobi articulaire + Etirements mus	f de la s'étirer a fon général lisation		ctuer						
35 à 45 min	FONDAMENTALE	distinguer entre différents signaux	3 couloirs dans chaque cou élève, un élève qui donne l Et un élève qui prend un chronométreur à la ligne d'	e départ change couloir	r de lèvent au sol - Au signal (so situation zéro - Au signal visi		e – Réagir rapidement au signal – Finir la course	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *				
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussi	ion de la séance									

	МО	DU LE	NIVEAU	FAMILLE	1	APS	S E A N CE	EFFECTIVE	MATEIEL
indiv	viduell	on des ressources les pour renforcer le groupe	3éme AC	Ath	ılétisme C	Course de vitesse	3	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
ОТІ		2	L'élève de 3eme année de réglementaires et réalises				tions correctes et ef	ficaces suivant ses e	exigences organisationnelles et
ОТС			Sur une piste de course d commandements					ıps à partir d'un dé	épart réglementaire à 3
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	effectuer un départ rap	ide avec u	ın signal de dépar	t en poussant de co	orps		
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION		CONSIGNES	CRITERE DE REALIS	SATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenue: malades) ;présenter l'objec séance, faire l'échauffeme et spécifique :course + mo articulaire + Etirements mu	ctif de la nt général bilisation	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	- Adapter son a l'effort à effec Exécuter bien les	ctuer		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	effectuer un excellent départ	2 couloirs de 40m Chronomètre Répéter l'exercice deux f (récupération=2')	ois	 Etre concentre au signal Sentir une grande masse musculaire 	r Au signal sonore, effectuer le départ près, signal) En poussant son c	t (avant marque,	Alignement des membres inferieur et supérieur Grand foulées	*
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion	n de la séance						

	MO	DU LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N CE	EFFECTIVE	MATEIEL
indi	viduell	on des ressources es pour renforcer le groupe	3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	4	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
ОТІ			L'élève de 3eme année doit réglementaires et réaliser u				ficaces suivant ses	exigences organisationnelles et
ОТО	С		Sur une piste de course de commandements	vitesse courir une dista	nce de 60m ou 80m dans	un minimum de ten	nps à partir d'un d	épart réglementaire à 3
OB.	JECTI	F DE LA SEANCE	créer sa vitesse sur une dist	ance de 15 à 20m dans i	ın temps≤au test d'obse	ervation		
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALI	SATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, malades) ;présenter l'objecti séance, faire l'échauffement et spécifique :course + mobi articulaire + Etirements mus	f de la Inspirer/expire général s'étirer a fond.	- Adapter son l'effort à effe Exécuter bien les			
35 à 45 min		trouver sa vitesse optimale	2 couloirs de 25 à 30 m 1) l'exercice sans les startiblock (10 minutes) 2) avec les starting-blocks 3) une compétition entre 2 élèves	- exploiter	doit chercher sa v la Pour réaliser une test d'observation	performance ≤ de	 Réaliser une vitesse optimale Réaliser une performanc e ≤ à la performanc e de TO (S1) Présence de la synchronis ation des segments 	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion	de la séance					

	MO DU LE		NIVEAU F	AMILLE	APS	S E A N CE	EFFECTIVE	MATEIEL				
indi	viduell	on des ressources les pour renforcer le groupe	3éme AC At	hlétisme (Course de vitesse	5	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO				
ОТІ		5- vapo	L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.									
ОТО			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements									
OB.	JECTI	F DE LA SEANCE	Maintenir la vitesse sur une distanc	e de 30m								
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALIS	ATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION				
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, absence, malades) ;présenter l'objectif de la séance, faire l'échauffement général et spécifique :course + mobilisation articulaire + Etirements musculaires	Inspirer/expirer s'étirer a fond.	- Adapter son a l'effort à effec Exécuter bien les e	etuer						
35 à 45 min	FONDAMENTALE	créer un rythme constant	4 couloirs de 30 m 3 starting-blocks 2 chronomètres 10 minutes d'exercices	 Ne pas placé les épaules en arrière Dos doit être droit 	4 couloirs - Les élèves enc sur distance 30 maximal - Retour en ma		- Courir de même vitesse - gérer ses actions muscula ires	Courir				
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion	n de la séance									

	MO	DU LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N CE	EFFECTIVE	MATEIEL
indiv	viduell	on des ressources les pour renforcer le groupe	3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	6	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
ОТІ		2 F -	L'élève de 3eme année doit g réglementaires et réaliser un				ficaces suivant ses	exigences organisationnelles et
ОТС			Sur une piste de course de vit commandements		le 60m ou 80m dans	un minimum de ten	nps à partir d'un d	lépart réglementaire à 3
ОВЈ	IECTI	F DE LA SEANCE	Maintenir la vitesse sur une d	istance de 30m				
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALIS	SATION	CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15		Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, ab malades) ;présenter l'objectif d séance, faire l'échauffement gé et spécifique :course + mobilis articulaire + Etirements muscu	le la Inspirer/expirer ation s'étirer a fond.	 Adapter son a l'effort à effec Exécuter bien les 	ctuer		
35 à 45 min	FONDAMENTALE	créer un rythme constant	4 couloirs de 30 m 3 starting-blocks 2 chronomètres 10 minutes d'exercices	 Ne pas placé les épaules en arrière Dos doit être droit 		chainer de courir 80m en vitesse arche	- Courir de même vitesse - gérer ses actions muscula ires	Courir
5 à 10	FINALE	Retour au calme, discussion	on de la séance					

MO DU LE		DU LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	S E A N C E	EFFECTIVE	MATEIEL			
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		es pour renforcer le	3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	7	-	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO			
ОТІ			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.								
ОТС			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements								
OBJ	IECTI	F DE LA SEANCE	courir plus grand pour am	éliorer ses foulée	s, en l'aide avec les	bras					
PARTIE THE THE THE THE THE THE THE THE THE TH			DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION			
10 à 15		Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, abse malades) ;présenter l'objectif de séance, faire l'échauffement géne et spécifique :course + mobilisati articulaire + Etirements musculaire	la s'étirer a fond. éral	- Adapter son a l'effort à effe Exécuter bien les	ctuer					
35 à 45 min	FONDAMENTALE	courir libre	3 couloirs de 30m Balisé en 3 parties de 10m Répéter l'exercice en 3 fois	droite	Dans la 1ere parti Dans la 2éme par grand r les Dans la 3éme par	tie débute à courir	 3 essais réussissent Utilise des bars Avoir la progressivit é dans la course 	Debout grandi Etre grand			
		Retour au calme, discussion	de la séance								
5 à 10 min	FINALE										

MO DU LE		DU LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
indiv	mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	8	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO			
ОТІ			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.								
ОТС			Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements								
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	créer une vitesse maxin	nale après un dép	art explosif (V≤6s						
DUREE	PARTIE	BUT	DISCRIPTION	CONSIGNE	S CRITERE DE R	CRITERE DE REALISATION		SCHEMATISATION			
10 à 15		Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, a malades) ;présenter l'objecti séance, faire l'échauffement et spécifique :course + mobil articulaire + Etirements muse	f de la s'étirer a fon général isation	d. l'effort à	Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices					
35 à 45 min		Créer la vitesse maximale	3 couloirs pour 7 élèves Chaque élève doit passer 4		libre correcte - 3 élèves o	lève réalise une course ourent en même temps entre les résultats	au signal	A			
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussio	n de la séance	l							

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL				
mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		es pour renforcer le	3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	9	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO				
ОТІ		, coupe		L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.								
ОТС	отс		Sur une piste de course de vite commandements			ın minimum de tem	ıps à partir d'un d	épart réglementaire à 3				
OBJ	IECTI	F DE LA SEANCE	créer une vitesse maximal	e après un départ e	explosif ($V \le 6s$)							
PARTIE TO THE THE TO TH			DISCRIPTION	CONSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION				
10 à 15		Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, abse malades) ;présenter l'objectif de séance, faire l'échauffement gén et spécifique :course + mobilisat articulaire + Etirements muscula	la Inspirer/expirer s'étirer a fond.	 Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices 							
35 à 45 min		courir une distance de 40m et finir sa course par la même vitesse	3 couloirs de 40 m 1 chronométreur Un starter	 Concentrer a signal pour faire un bon départ Conserver d vitesse 	couloir - Départ accrou - Comparaison		 Vitesse maximal Performanc e ≤ TO 					
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion	n de la séance									

MO DU LE		DU LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANCE	EFFECTIVE	MATEIEL			
indiv	mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		3éme AC	Athlétisme	Course de vitesse	1 0	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO			
ОТІ			L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.								
ОТС	,		Sur une piste de course de vitesse courir une distance de 60m ou 80m dans un minimum de temps à partir d'un départ réglementaire à 3 commandements								
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Aligner ses appuis sur l	'axe de course su	r une piste de 40 m ap	rès un départ ré	glementaire				
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGNE	S CRITERE DE REAL	CRITERE DE REALISATION		SCHEMATISATION			
10 à 15	INTRODUCTI	Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, a malades) ;présenter l'objecti séance, faire l'échauffement et spécifique :course + mobil articulaire + Etirements muse	f de la s'étirer a fon général isation	l'effort à effe	 Adapter son allure suivant l'effort à effectuer Exécuter bien les exercices 					
35 à 45 min	FONDAMENTALE	Créer la vitesse maximale	Aligner ses appuis sur l'a course sur une piste de 40 après un départ réglement une accélération progressive, en synchroni entre les membres inférie supérieurs.	om – Courir I taire – Des am foulées sant	libre correcte uples - 3 élèves cou	e réalise une cours rent en même temp ntre les résultats	au signal	ネ・ ネ・ ネ・			
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion	n de la séance								

MO DU LE gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort demandé		OU LE	NIVEAU	FAMILLE	APS	SEANC	EFFECTIVE	MATEIEL
		ressources personnelles de l'effort demandé	3éme AC	Athlétisme	Athlétisme Course de vitesse		_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO
ОТІ			L'élève de 3eme année doit réglementaires et réaliser (elève de 3eme année doi gérer l'effort physiq e glementaires et réaliser i niveau de performance		pour réaliser des prestations correc t es et eff ce individuel et collectif.		exigences organisationnelles et
ОТС			Sur une piste de course de v commandements					
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Réaliser un départ à ten	mps puis un redre	essement progressif to	ut en créant une	vitesse maximal	le sur une piste de 60 m
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	CONSIGNE	CONSIGNES CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION
10 à 15		Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, a malades) ;présenter l'objectif séance, faire l'échauffement et spécifique :course + mobil articulaire + Etirements musc	f de la s'étirer a fon général isation				
35 à 45 min		Créer la vitesse maximale	Réaliser un départ à temp puis un redressement progressif tout en créant vitesse maximale sur une de 60 m pour les filles et m pour les garçons et la maintenir jusqu'à la ligne d'arriver	une piste - Courir loulées 60	libre correcte ples – 3 élèves cou	e réalise une course rent en même temp ntre les résultats	au signal	60m
5 à 10 min	FINALE	Retour au calme, discussion	on de la séance	1	ı		1	

MO DU LE			NIVEAU	FAMILLE	A	PS	SEANC	EFFECTIVE	MATEIEL		
indiv	mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		3éme AC	Athlétisi			1 2	_	Claquoir, Sifflet,chronomètre,fiche DO		
ОТІ		, .	L'élève de 3eme année doit gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif.								
ОТС	1		Sur une piste de course de commandements	vitesse courir	une distance de	e 60m ou 80m dans ı	ın minimum de tem	ps à partir d'un do	épart réglementaire à 3		
OBJ	ECTI	F DE LA SEANCE	Evaluation sommative	(prise des p	erformances)					
DUREE	PARTIE	вит	DISCRIPTION	СС	DNSIGNES	CRITERE DE REALISATION		CRITERE DE REUSSIT E	SCHEMATISATION		
10 à 15		Echauffer les muscles	Contrôle de l'appel (tenues, malades) ;présenter l'objects séance, faire l'échauffement et spécifique :course + mobi articulaire + Etirements mus	if de la s'étin général ilisation	irer/expirer rer a fond.	- Adapter son al l'effort à effec Exécuter bio					
35 à 45 min		réaliser une performance en fonction des conditions	Un couloir de 60m m por filles et 80 m pour les g Starting-block ; la fiche de	garçons -	Utiliser les bras Courir libre Des amples foulées	s L'élève doit courin terminer la course	r dans un couloir et	performanc e - Bonne aptitude de coordinatio n	60m ** 80m **		
5 à 10	FINALE	Retour au calme, d	liscussion de la séanc	e, présent	er l'objecti	du cycle suiv	ante				