
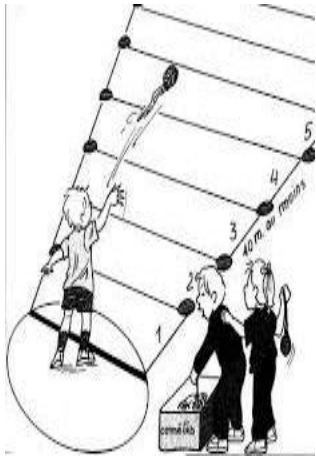




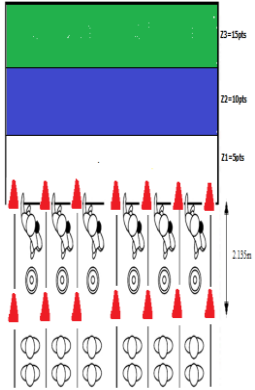

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	01	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Situer le niveau de mes élèves par rapport à la réalisation des prestations correctes et efficaces.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids le plus loin possible pour effectuer une meilleure performance.	Condition de réalisation : on divise le groupe classe en 3 groupes (A, B, C), le groupe A fait l'exécution de la tâche, groupe B chargé d'observation (remplir les fiches d'observation) et le groupe C chargé d'organisation, chaque élève doit effectuer trois essais de lancer. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Lancer le poids le plus loin possible. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> Respecter le signe de juge et la tour de rôle. Respecter l'ordre de passage pour plus de sécurité. 		Lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

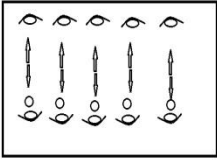
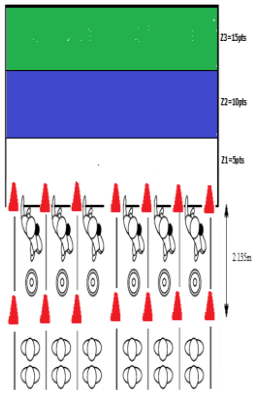

FICHE DE PREPARATION DU PROJET DU Cycle

Modules d'enseignement		Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC
Objectif terminal d'intégration	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.			
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.			
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.			
Acquisitions attendues	Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	
	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de lancer. • L'angle d'envol. 		<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les concepts clés de l'APS. • Connaissances physiologiques. 	
Séquences et objectifs		Séances	Objectifs	
1^{ère} Séquence : Organiser son corps pour lancer le plus loin possible.	TO	Situer le niveau de mes élèves par rapport à la réalisation des prestations correctes et efficaces.		
	2	Lancer le poids de profil le plus loin possible, en synchronisant les mouvements de flexion-extension complète des jambes.		
	3	Lancer le poids sans élan le plus loin possible.		
	4	Lancer le poids avec élan le plus loin possible.		
	5	Lancer le poids le plus loin possible, avec élan en sursaut latéral.		
2^{ème} Séquence : Savoir mobiliser pour améliorer sa performance.	6	Lancer le poids en haut et en avant.		
	7	Lancer le poids le plus loin possible après un élan en pas chassés.		
	8	Lancer le poids après un élan en sursaut arrière et prise rapide du double appui tout en terminant face à la direction du lancer.		
	9	Lancer le poids le plus loin possible après avoir effectuer un double appui.		
	TB	Lancer le poids de 3kg pour les filles et 4Kg pour les garçons le plus loin possible avec élan.		

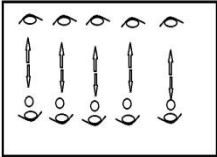
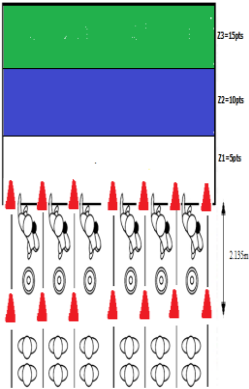

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	02	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids de profil le plus loin possible, en synchronisant les mouvements de flexion-extension complète des jambes.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement générale : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids à partir de la position pieds décalés vers l'avant et le haut.	Condition de réalisation : On divise le groupe classe en 4 groupes (A, B, C, D), groupe A fait l'exécution de la tâche, groupe B assurer la sécurité et l'organisation, groupe C « les ramasseurs » et groupe D « les observateurs qui corrigent les fautes aux exécuteurs », la rotation est faite après chaque essai de tout le groupe. Dans un espace aménagé et séparé par des colonnes, l'élève lance l'engin, après une flexion-extension des jambes, pied gauche devant pour un lanceur droitier et l'inverse pour un lanceur gaucher, tout le corps participe au lancer et pas seulement le bras lanceur. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Utilisation efficace de toute la force du corps. Lancer l'engin vers le haut et l'avant. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> Poser l'engin sur les phalanges et le coller au cou (en dessous de la mâchoire). Respecter le signe de juge et la tour de rôle. Respecter l'ordre de passage pour plus de sécurité. Variable : <ul style="list-style-type: none"> lancer le poids dans une zone de chute aménagée sous forme des zones des points. 		Réussir à effectuer l'action sans sortir de la zone du lancer 3 fois sur 5.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

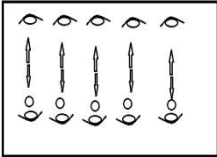
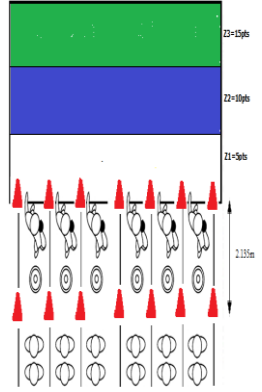

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	03	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids sans élan le plus loin possible.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer l'engin à partir d'une position initial : dos légèrement tourné vers l'arrière.	Condition de réalisation : Dans un espace aménagé, l'élève doit se mettre en position ³ / ₄ arrière jambe droite semi-fléchie, pied droit légèrement tourné vers l'arrière, la ligne des épaules avoisinant l'horizontale et le talon du pied gauche est légèrement décollé du sol. L'engin est tenu dans un seul bras, l'autre main est placée à côté de l'engin pour l'équilibrer. L'élève doit se redresser et exploiter les différentes chaînes musculaires et des articulations pour lancer l'engin en haut et l'avant. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Lancer le poids le plus loin possible. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> L'engin doit être lancé devant en traçant une trajectoire parabolique ; Veiller à bien garder le coude du bras écarté du corps. Variable : Lancer le poids par-dessus d'élastique sans le toucher.		Réussir à effectuer l'action sans sortir de la zone du lancer 3 fois sur 5.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

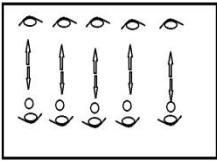
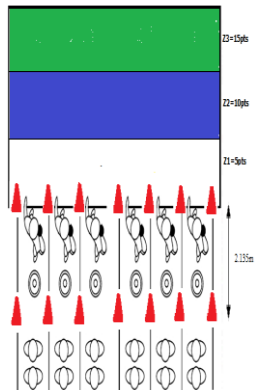

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	04	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids avec élan le plus loin possible.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	S'adapter à lancer de profil avec un départ en double appui, le dos en arrière en et garder l'équilibre à la fin.	Condition de réalisation : Dans un espace aménagé, l'élève doit lancer l'engin à partir d'un départ en double appui, jambe gauche en avant par rapport à la zone de chute ; l'appui droit est légèrement tourné vers l'arrière. Les épaules sont également tournées vers l'arrière et proche de l'horizontale, l'engin est tenu à l'aide d'une seule main et doit être collé au cou. L'élève doit porter sa charge du corps sur la jambe arrière, la jambe gauche débute sa poussée dès que le poids du corps est transféré vers l'avant. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Placer le pied gauche devant pour les droitiers, et le contraire pour les gauchers. Lancer le poids le plus loin possible. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> L'engin doit être lancé devant en traçant une trajectoire parabolique. Finir « tête au ciel » les deux pieds sont au sol. Variable : lancer l'engin dans des zones tracées dans la zone de chute.		Effectuer correctement l'élan et terminer avec équilibre 3 fois sur 5.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

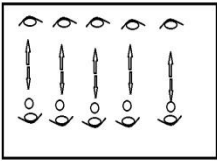
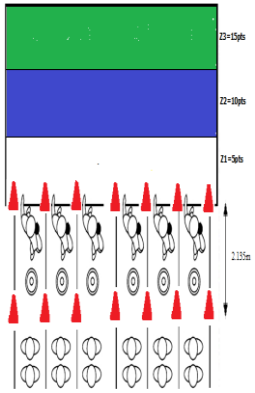

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	05	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids le plus loin possible, avec élan en sursaut latéral.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids de profil avec élan.	Condition de réalisation : Dans un espace aménagé, l'élève tient le poids dans une seule main et le colle contre le cou, l'autre main est détachée du l'engin et les coudes sont tenus hauts. L'élève se déplace de profil en exécutant un sursaut latéral et lance l'engin le plus loin possible. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Utilisation efficace de toute la force du corps. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> Garder l'engin collé au cou. Insister sur l'alignement. Respecter les consignes de sécurité. Variable : Lancer le poids le plus loin possible au-dessus d'un élastique.		réussir un déplacement dans un même axe avec une continuité du geste élan-lancer.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

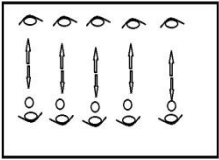
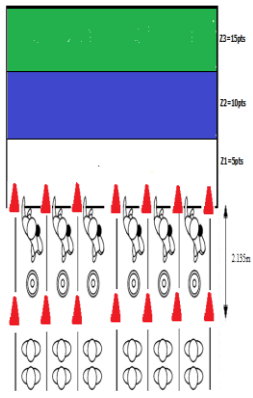

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	06	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids en haut et en avant.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids le plus loin possible pour effectuer une meilleure performance.	Condition de réalisation : Dans un espace aménagé, l'élève doit 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 le lancer vers le haut et l'avant. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Utilisation efficace de toute la force du corps. Lancer l'engin vers le haut et l'avant. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> L'engin doit être lancé devant en traçant une trajectoire parabolique. Garder le coude du bras écarté du corps. Respecter l'ordre de passage pour plus de sécurité. Variable : Lancer le poids dans la zone la plus lointe, les deux bras levés.		Réussir à lancer l'engin en se déplaçant sur le même axe 3 sur 5.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

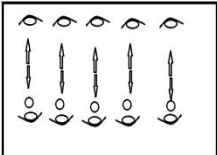
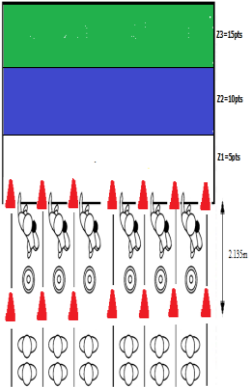

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	07	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids le plus loin possible après un élan en pas chassés.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Effectuer un pas chassés arrière et lancer le poids.	Condition de réalisation : 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 en pas chassés et lancer l'engin en gardant l'équilibre. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Utilisation efficace de toute la force du corps. Réaliser correctement le pas chassés arrière. Lancer l'engin vers le haut et l'avant. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> L'engin doit être lancé devant en traçant une trajectoire parabolique. Garder le coude du bras écarté du corps. Assurer la sécurité des élèves. epsmaroc Variable : Lancer le poids dans la zone la plus lointe, les deux bras levés.		Réussir à lancer l'engin en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min


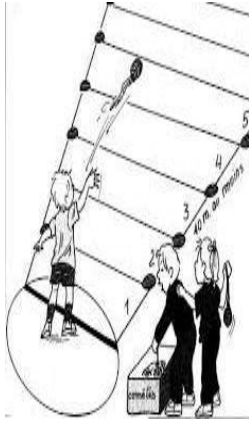

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	08	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. * Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids après un élan en sursaut arrière et prise rapide du double appui tout en terminant face à la direction du lancer.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) avec le plus loin possible.	Condition de réalisation : Dans un espace aménagé, 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) sur une distance de 3 à 5 m 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. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Lancer l'engin vers le haut et l'avant. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> L'engin doit être lancé devant en traçant une trajectoire parabolique. Garder le coude du bras écarté du corps. Assurer la sécurité des élèves. Variable : Lancer le poids au-dessus d'élastique, les deux bras levés.		Réussir à lancer l'engin en se déplaçant sur le même axe et finir avec les deux pieds au sol.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	09	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. *Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids le plus loin possible après avoir effectuer un double appui.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls à un partenaire, à deux mains, au-dessus de la tête et devant le buste.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons) le plus loin possible.	Condition de réalisation : Dans un espace aménagé (aire de lancer), l'élève doit lancer le poids après un élan en sursaut arrière (4kg pour les garçons et 3kg pour les filles) le plus loin possible sans dépasser le butoir. Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Utilisation efficace de toute la force du corps. Lancer l'engin vers le haut et l'avant. Consigne : <ul style="list-style-type: none"> Poser l'engin sur les phalanges et le coller au cou. Assurer la bonne position et l'élan.epsmaroc Respecter le signe de juge et la tour de rôle. Respecter l'ordre de passage pour plus de sécurité. 		Réussir à réaliser une meilleure performance 2/3.	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Expliquer l'objectif de la séance prochaine.		Feed-back	5 à 10 min

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire	Séance N°	Nbr d'élève	Matériel
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe	Athlétisme	Lancer du poids	3 ^{ème} AC	10	36	Médecine-ball, Poids, Décamètre, Plots
Objectif terminal d'intégration	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.					
Objectif terminal du cycle	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, dans un l'air de lancer, l'élève doit lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles.					
Compétences visées	* Analyser, évaluer et recueillir les résultats individuels. *Soient responsable et prendre des rôles différents au sein du groupe.					
Objectif de la séance	Lancer le poids de 3kg pour les filles et 4Kg pour les garçons le plus loin possible avec élan.					

Etape	But	Description des tâches	Schéma	Critères de réussite	Durée
p. introductive	Savoir s'échauffer et échauffer l'autre.	Contrôle de l'absence, vérification des tenus et présentation de l'objectif de la séance. Echauffement général : Courez 3 minutes à petite allure, et s'organiser en 4 groupes « responsabiliser les élèves » pour faire des étirements. Echauffement spécifique : Effectuez des pas chassés, des flexions pour les genoux et les cuisses, des rotations du buste et du bassin, lancez des médecine-balls.		Adaptabilité	10 à 15 min
P. fondamentale	Lancer le poids le plus loin possible pour effectuer une meilleur performance.	Condition de réalisation : on divise le groupe classe en 3 groupes (A, B, C), le groupe A fait l'exécution de la tâche, groupe B charger d'observation (remplir les fiches d'observation) et le groupe C charger d'organisation, passage individuel des élèves en effectuant un lancer global dans l'aire de lancer avec des conditions réglementaires (3 essais pour chaque élève). Critères de réalisation : <ul style="list-style-type: none"> Assurer la bonne position. Utilisation efficace de toute la force du corps. Lancer le poids le plus loin possible. epsmaroc Consigne : <ul style="list-style-type: none"> Respecter le signe de juge et la tour de rôle. Respecter l'ordre de passage pour plus de sécurité. 		Lancer le poids entre 4,88m et 9,58m pour les garçons/ 4,05m et 7,55m pour les filles	35 min
P. finale	Retour au calme	Bilan de la séance. Annoncer la performance des élèves.		Feed-back	5 à 10 min