

MAJIDI Cherkaoui G : 4

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	1	Décamètre, poids de 4kg /3kg
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2 ^{ème} année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Situer le niveau de départ des élèves.

Parties	Durée (min)	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
<i>Introductive</i>	10 a 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes par affinité. « 5 groupes de 7 élèves » -Présentation de l'objectif de la séance et explication du déroulement du test. -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> -vérification d'absence. -préparer les élèves psychiquement au test. -comprendre de quoi il s'agit ? -préparer le corps a l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
<i>F O N D A M E N T A L E</i>	35 a 40	<ul style="list-style-type: none"> -Chaque élève possède 2 lancers. -Le lancer s'effectuera par groupe : 1 qui lance l'autre ramasse est vis vers ça. -Le moment ou les 2 équipes lances le reste continue l'échauffement en groupes. <p><u>Remarque :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Donner des consignes de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> -avoir une bonne organisation. -prendre la performance. -sécuriser les élèves 	<ul style="list-style-type: none"> - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5 a 10	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> -avoir le feed back des élèves 	

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	2	Décamètre, poids de 3kg /4kg, médecine balle
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2 ^{ème} année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Métriser le tenu de l'engin

Parties	Durée (min)	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
<i>Introductive</i>	15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes -Présentation de l'objectif de la séance -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> -vérification d'absence. -préparer les élèves -préparer le corps a l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
<i>F O N D A M E N T A L E</i>	30	<p><u><i>On va travailler en 3 ateliers :</i></u></p> <p><u><i>1^{er} ateliers :</i></u> <i>Former un cercle ou le responsable à l'intérieur, l'équipe doit faire des passes entre eux par le médecine-ball</i></p> <p><u><i>2^{eme} atelier :</i></u> Lancer le poids de face, ou un groupe lance et l'autre observe puis ramener les poids tombé pour les lancer (puis on change les rôles)</p> <p><u><i>3^{eme} atelier :</i></u> 2 groupe en fil indien, le 1^{er} de chaque groupe doit passer médecine balle entre ses jambe et la donner à la 2^{ème} et 2^{ème} même chose au 3^{ème} ... et la fin, l'équipe gagnante est l'équipe qui arrive a faire la tache la plus rapide</p>	<ul style="list-style-type: none"> -avoir une bonne organisation. -se familiariser avec l'engin -sécuriser les élèves. -rapidité de l'exécution 	<ul style="list-style-type: none"> - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> -avoir le un feed back des élèves 	

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	3	Décamètre, poids de 3kg /4kg, élastiques
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2 ^{ème} année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Optimiser l'angle d'envol en lançant de face

Parties	Durée (min)	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
<i>Introductive</i>	10 a 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes -Présentation de l'objectif de la séance -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> -vérification d'absence. -préparer les élèves -préparer le corps a l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
<i>F O N D A M E N T A L E</i>	35 a 40	<p><u><i>On va travailler en 3 ateliers :</i></u></p> <p><u><i>1^{er} ateliers :</i></u> L'élève doit lancer de face sur le zone dessiné le plus loin possible, un groupe lance et l'autre observe puis ramener les poids tomber pour les lancer (puis on change les rôles)</p> <p><u><i>2^{eme} atelier :</i></u> lancer le poids au delà d'un élastique fixé sur deux montants, sans élan. un groupe lance et l'autre observe puis ramener les poids tombé pour les lancer (puis on change les rôles)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -avoir une bonne organisation. -1^{ère} atelier : lancer le plus possible pour gagner de points 2^{ème} atelier : fixer un angle d'envol optimal -sécuriser les élèves. -rapidité de l'exécution 	<ul style="list-style-type: none"> - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5 a 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.	-avoir le feed back des élèves	


MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	4	Décamètre, poids de 3kg /4kg, élastiques
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2 ^{ème} année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Savoir lancer plus précisément

Parties	Durée (min)	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
<i>Introductive</i>	10 a 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes par affinité. « 5 groupes de 7 élèves » -Présentation de l'objectif de la séance et explication du déroulement du test. -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> -vérification d'absence. -préparer les élèves -comprendre de quoi il s'agit ? -préparer le corps a l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
<i>F O N D A M E N T A L E</i>	35 a 40	<p><u><i>On va travailler en 3 ateliers :</i></u></p> <p><u><i>1^{er} ateliers :</i></u> L'élève doit lancer de face sur le zone dessiné le plus loin possible, un groupe lance et l'autre observe puis ramener les poids tomber pour les lancer (puis on change les rôles)</p> <p><u><i>2^{eme} atelier :</i></u> lancer le poids au delà d'un élastique fixé sur deux montants, sans élan (pour les filles les montants est loin de la zone de lancer de 1m et pour les garçons 2m). un groupe lance et l'autre observe puis ramener les poids tombé pour les lancer (puis on change les rôles)</p> <p><u><i>3^{eme} atelier :</i></u> situation d'intégration des acquisitions des deux ateliers précédents</p>	<ul style="list-style-type: none"> -avoir une bonne organisation. -1^{ère} atelier : lancer le plus loin possible afin d'évaluer son niveau (évaluation formatrice) 2^{ème} atelier : fixer un angle d'envol optimal 3^{ème} atelier : évaluation de niveau d'acquisition des connaissances -sécuriser les élèves. -rapidité de l'exécution 	<ul style="list-style-type: none"> - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5 a 10	<ul style="list-style-type: none"> -Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> -avoir le un feed-back des élèves 	

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	5	Décamètre, poids de 3kg /4kg, plots
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2 ^{ème} année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Exploiter le chemin de lancement.

Parties	Durée (min)	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
<i>Introductive</i>	15	<p>-Prise en main. -Constitution des groupes -Présentation de l'objectif de la séance -Echauffement général par groupes. epsmaroc -Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant.</p>	<p>-vérification d'absence. -préparer les élèves -préparer le corps à l'effort physique.</p>	<p>-Corps en sueur. - Pas de contestation.</p>
<i>F O N D A M E N T A L E</i>	30	<p><i>Atelier 1 : sur un espace adapté de lancer de poids, les élèves doivent réaliser des jets avec l'élan suivant :</i></p>  <p><i>Atelier 2 : sur le butoir l'élève doit réaliser une lancé avec technique de translation</i></p> <p><i>Atelier 3 : je vais fixer une corde entre les 2 poteaux les élèves doivent lancer le poids au dessus du fil.</i></p>	<p>-avoir une bonne organisation.</p> <p>-prendre la performance.</p> <p>-sécuriser les élèves</p>	<p>- engagement actif de toutes les équipes.</p>
<i>Finale</i>	5	<p>-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.</p>	<p>-avoir le un feed back des élèves</p>	

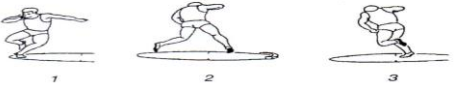

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	6	banc, poids de 5kg /4kg, plots
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2eme année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Exploiter le chemin de lancement. 2

Parties	Durée (min)	Moyens		But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)			
<i>Introductive</i>	10 a 15	-Prise en main. -Présentation de l'objectif de la séance et explication du déroulement du test. -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant.		-vérification d'absence. -préparer le corps a l'effort physique.	-Corps en sueur. - Pas de contestation.
F O N D A M E N T A L E	35 a 40	Atelier 1 : <i>Lancer sans élan, départ de dos ; les deux appuis sont placés de chaque coté d'un petit banc, au sol. epsmaroc</i> -effectuer un lancer après une action de dévissage extension . <u>Consignes:</u> -ne pas décoller les pieds en fin de lancer Atelier 2 : <i>Départ de dos, 2 pieds parallèles au fond du cercle. Flexion des jambes puis effectuer un pas en arrière de la jambe D. (pose pied D au centre a cercle, pointe tournée vers la G à la réception) Rapidement pose du pie G. et a partir d'énergie produite lancer le plus loin possible</i>		- Atelier 1 : <u>Obtenir un écart des pieds correct dans le sens antéro-postérieur et latéralement, rôle des jambes.</u> - Atelier 2 : <u>Lancer arrière avec un pas d'élan.</u>	Finir tendu , « tête au ciel », les deux pieds au sol. - garder le regard orienté face en arrière jusqu'à la pose du pied G. - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5 a 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.		-avoir le un feed back des élèves	

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	7	Décamètre, poids de 3kg /4kg
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2eme année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Intégrer les connaissances acquis dans une situation réelle

Parties	Durée (min)	Moyens		But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)			
<i>Introductive</i>	10 a 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes -Présentation de l'objectif de la séance et explication du déroulement de la séance -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 		<ul style="list-style-type: none"> -vérification d'absence. -préparer les élèves psychiquement à l'effort -préparer le corps à l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
F O N D A M E N T A L E	35 a 40	<p><i>Atelier 1 : sur le butoir travailler le geste général avec technique de translation</i></p> <p><i>Atelier 2 : dans un espace aménagé fait connaissance a la technique de rotation</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><small>Figure 7 : Phase de rotation et suspension</small></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Figure 8 : Position de force et finale</small></p>  </div> </div> <p><i>Atelier 3 : travail différent avec médecine ball pour améliorer la technique</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> -avoir une bonne organisation. -trouver la meilleure technique de travail -affinement du technique 	<ul style="list-style-type: none"> - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5 a 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.		-avoir le un feed-back des élèves	Fréquence cardiaque = au repos

MODULE	Groupe d'APS	APS SUPPORT	Niveau scolaire	SEANCE	MATERIEL
* Effort physique et performance sportive	Athlétisme	Lancer de poids	2 ^{ème} BAC	8	Décamètre, poids de 3kg /4kg
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.				
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE :	L'élève de 2 ^{ème} année doit maîtriser l'organisation des conditions de défi par l'utilisation de moyens et de méthodes stratégiques pour mobiliser un certain niveau de performance suivant un projet collectif ou individuel.				
COMPETENCE VISEE :	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 				

Objectif de la séance : Evaluer le niveau final des élèves.

Parties	Durée (min)	Moyens	But	Critères de réussite
		Description de la situation (avec conditions de réalisation, consignes et C de R)		
<i>Introductive</i>	10 a 15	<ul style="list-style-type: none"> -Prise en main. -Constitution des groupes par affinité. « 5 groupes de 7 élèves » -Présentation de l'objectif de la séance et explication du déroulement du test. -Echauffement général par groupes. - Echauffement spécifique : proposer par l'enseignant. 	<ul style="list-style-type: none"> -vérification d'absence. -préparer les élèves psychiquement au test. -comprendre de quoi il s'agit ? -préparer le corps a l'effort physique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Corps en sueur. - Pas de contestation.
<i>F O N D A M E N T A L E</i>	35 a 40	<ul style="list-style-type: none"> -Chaque élève possède 2 lancers. -Le lancer s'effectuera par groupe : epsmaroc 1 qui lance l'autre ramasse est vis vers ça. -Le moment où les 2 équipes lances le reste continue l'échauffement en groupes. <p>Remarque :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Donner des consignes de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> -avoir une bonne organisation. -prendre la performance. -sécuriser les élèves 	<ul style="list-style-type: none"> - engagement actif de toutes les équipes.
<i>Finale</i>	5 a 10	-Retour au calme et discussion avec les élèves propos de la séance.	-avoir le un feed-back des élèves	

Module d'enseignement	Famille d'APS	APS support	Niveau scolaire
------------------------------	----------------------	--------------------	------------------------

Prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable		Athlétisme	Lancer de poids	2bac
Objectif terminal d'intégration	L'élève de la 2 ^{ème} année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs.			
Compétences visées	<ul style="list-style-type: none"> • Etre responsable dans le groupe (savoir ces droits et ces devoirs) • Respect des principes d'assiduité lors de la pratique physique et sportive 			
Connaissances conceptuelles		Connaissances procédurales	Connaissances comportementales	
<ul style="list-style-type: none"> - concept et les termes relatifs à l'activité support - règlement de l'activité 		Habileté motrice (produit) Comportement moteur (performance)	-le comportement au sein du groupe -l'autonomie La responsabilité de l'échauffement.	
Séances	Buts			
1	Situer le niveau initial des élèves			
2	Développer le niveau conceptuel des élèves			
3	Maîtriser le tenu du poids			
4	Optimiser l'angle d'envol en lançant de face			
5	Savoir lancer plus précisément			
6	Exploiter le chemin de lancement			
7	Exploiter le chemin de lancement			
8				
9	Evaluer le niveau final des élèves			
Situation de référence		Lancer de poids		