


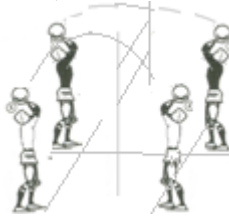





# FICHE DE LA SÉANCE

Réalisée par : Prof SANOUSSI Amine

Module d'enseignement		Famille d'APS	APS Support	Niveau Scolaire	Nº séance	Matériel		
		Sports de renvoi	Volley - Ball	T. Commun	2	12 ballons de volley- 4 terrain de volley-ball – 20 plots, dossard numérotés à la base de la liste d'absence		
Objectif de la séquence		Placement et déplacement dans un espace limité + Travail des outils (Passe, Réception et Manchette) indispensables à la conservation						
Objectif de la séance		Se placer sous une balle haute et pouvoir la sauver avec une touche appropriée. (1c1)						
Etapes	Durée	Contenu						
Préparatoire		<u>PRISE EN MAIN</u> Contrôle des absences et des tenues . → Annoncer l'objectif de la séance et ses phases		<u>MISE EN TRAIN</u> Mobilisation des ceintures : → Scapulaire : • Mobilisation des segments supérieurs → pelvienne : • Mobilisation des segments supérieurs Force et gainage: Abdominaux, traction et sautillements				
		<div>But</div>	<div>Illustration</div>	<div>Critère de réussite</div>	<div>Critère de réalisation</div>			
Fondamentale		<div>- Situation1 : Jonglage contre le mur - Situation 2 : 1 lance la balle avec les deux mains l'autre avec une touché de balle haute - Situation3 : 1c1 pouvoir garder la balle avec des touches de balle haute.</div>		<div>Situation 1 :</div> 		<div>•S1 : 10 Touches sans rupture. • S2,3 : Réaliser 3 échanges sans perte de balle.</div>		<div>• Réceptions de la balle et renvois orientés</div>
		<div>Conditions de réalisation</div>	<div>Situation 2,3 :</div> 		<div>Consignes</div>	<div>Variables de modification</div>		
		<div>Conditions matériel :<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ballon par binôme</li><li>• Délimiter l'espace par des plots</li><li>• Un mur de travail</li><li>• Filet adapté (taille moyen d'1 élève bras levés +20cm)</li></ul></div>		<div>1.Placement 2.Lecture de la trajectoire de la balle. 3.Replacement 4.Technique appropriée</div>		<div>• Elargir l'espace  • jongler avec la balle 2 fois avant son renvoi</div>		
Finale		<u>RETOUR AU CALME</u> : • Etirements et récupération				<u>REPRISE EN MAIN</u> : • Bilan de la séance		
Evaluation								