


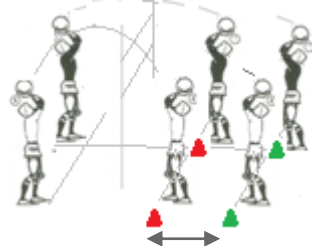





# FICHE DE LA SÉANCE

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	3	15 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		1x1 Se placer, se déplacer et se replacer pour pouvoir sauver une balle haute et l'orienter vers mon coéquipier.					
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 sautilllements			
		<div>But</div>	<div>Illustration</div>	<div>Critère de réussite</div>	<div>Critère de réalisation</div>		
Fondamentale		<div>- Situation1 : Jonglage contre le mur+ déplacement latéral - Situation 2 : 1 lance la balle avec les deux mains l'autre avec une touché de balle haute+déplacement en avant et en arrière - Situation3 : 1c1 pouvoir garder la balle avec des touches de balle haute+ déplacement dans une zone délimitée</div>		<div>Situation 1 : </div> <div>Situation 2,3 : </div>		<div>S1 : 20 Touches sans rupture.  • S2,3 : Réaliser 8 échanges sans perte de balle.</div>	<div>• Placement sous la balle ,Réceptions de la balle et renvois orientés</div>
		<div>Conditions de réalisation</div>	<div>Consignes</div>		<div>Variables de modification</div>		
		<div>Conditions humaines: Se répartir par binômes ou trinômes  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 • Varier les relances haute ou basse court ou longue</div>		
Finale		<div>RETOUR AU CALME : • Etirements et récupération</div> <div>REPRISE EN MAIN : • Bilan de la séance</div>					
Evaluation		