

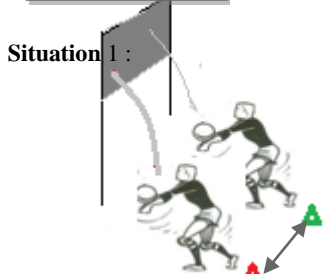
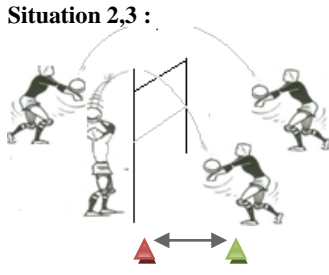
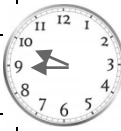




FICHE DE LA SÉANCE

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	5	15 ballons de volley- 4 terrain de volley-ball – 20 plots, dossards 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 sauver une balle à hauteur basse 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				
		But	Illustration	Critère de réussite	Critère de réalisation			
Fondamentale		<div>- Situation1 : Jonglage (manchette) contre le mur+ déplacement latéral - Situation 2 : 1 lance la balle avec les deux mains l'autre manchette +déplacement en avant et en arrière - Situation3 : 1c1 pouvoir garder la balle avec des touches de balle haute et basse+ 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>Consignes</div> <div>1.Placement 2.Lecture de la trajectoire de la balle. 3.Replacement 4.Technique appropriée</div>		
		<div>Conditions de réalisation</div> <div>Conditions humaines: Se répartir par binômes ou trinômes Conditions matériel :<ul style="list-style-type: none">• 1 ballon par binôme• Délimiter l'espace par des plots• Un mur de travail• Filet adapté (taille moyen d'1 élève bras levés +20cm)</div>						
Finale		<div>RETOUR AU CALME : • Etirements et récupération</div> <div>REPRISE EN MAIN : • Bilan de la séance</div>						
Evaluation								

