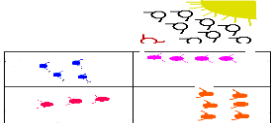

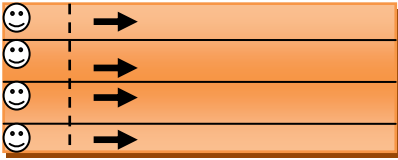
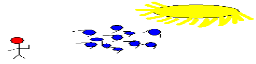


Fiche de préparation de la leçon

Module d'enseignement		Famille d'APS	A.P.S support	Niveau scolaire	N° de séance	Matériels
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.		Athlétisme	Course de Vitesse	1 AC	6	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre.
Objectif terminal d'intégration		L'élève la 1ere année doit acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (forme et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées		Employer les techniques de base des activités physiques et sportives.				
Objectif terminal du cycle		L'élève de 1ere année doit pouvoir organiser les mouvements du corps et adapter les efforts pour construire de nouveaux repères afin de réaliser des performances individuelles et collectives générales et correctes.				
Objectif de la séquence		Pouvoir créer une vitesse maximale et arriver à la conserver jusqu'à l'arrivée				
Objectif de la séance		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir créer une vitesse maximale et parcourir une distance de 20 ♀ /30 ♂ mètres et arriver à réussir 4/6 des essais.				
Partie et Durée	Objectif opérationnel	Taches			Organisation	Critères de réussite
p. introductive (15')	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eveil psychique ➤ Faciliter l'entrée des élèves dans l'activité. ➤ Eveiller les propriocepteurs musculo-articulaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vérification de la tenue et de l'absence. ➤ Rappel de la séance précédente et présentation de l'objectif de la séance en cours ➤ Echauffement général : Course légère autour du terrain, mobilisation articulaire : (cheville, genoux, hanche, colonne vertébrale, épaule, cou, coude, poignet). élévation des genoux, talons aux fesses. ➤ Echauffement spécifique: élévation de genoux, talons aux fesses, jambes tendues, des accélérations. 				<ul style="list-style-type: none"> • Spécificité • Variabilité • Progressivité • Adaptabilité
Partie fondamentale (35')	Pouvoir courir vite toute en variant les foulées.	<p><u>But</u> : Créer la vitesse maximale en respectant la distance entre les deux plots.</p> <p><u>Les conditions de réalisation</u> :</p> <p>Dans une piste de course de vitesse répartie en 3 couloirs. La classe sera divisée en 3 groupes, chacun il aura un couloir matérialisé par des plots et chaque couloir comprend des plots qui sont espacés selon le niveau des élèves.</p> <p><u>Les critères de réalisation</u> :</p> <p>Après une réaction au signal vite et un redressement du corps chaque élèves et appeler à respecter la distance entre les deux plots et essaye de poser chaque pied entre deux plots sans les touches pour avoir une bonne création de vitesse.</p> <p><u>Les Consignes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respecter le signal de départ. -Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Appuis solides et dynamiques -ne toucher pas les plots -Courir sans regarder le stationnement des plots. <p><u>Variantes</u> : jouer sur la distance à parcourir</p> <p><u>Situation de référence</u> : 20m/F- 30m/G.</p>			 	<p>Arriver à réussir 4/6 des essais sans toucher les plots.</p>
p. finale (5')	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu ludique et étirements. ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ présentation de l'objectif de la séance prochaine. 				Participation des Elèves :(question / réponse