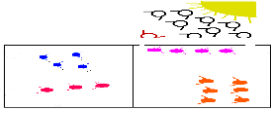
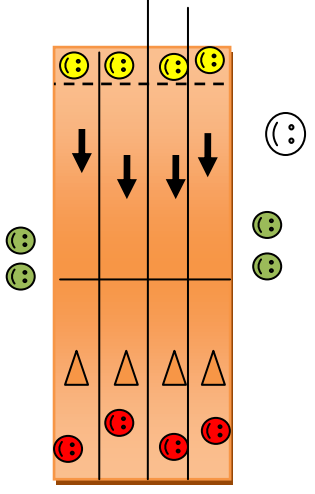
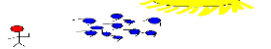


Fiche de préparation de la leçon

Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.		Athlétisme	Course de Vitesse	1 AC	9	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		Courir 60 G/40 F m après un bon départ, à une vitesse maximale et finir sa course au-delà de la ligne d'arrivée.				
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')	Préparation pour le teste bilan	<p>But : Parcourir 60 G/40F m, en respectant les règles d'actions acquis durant les séances d'apprentissage.</p> <p>Les conditions de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur une piste de 60 G/40 F divisée le groupe classe en 3 groupes égaux : 1er groupe s'échauffe, le 2eme passe le test (exécutants), et le 3ème constitué par des chronométreurs et des juges - On fait la rotation après le passage de chaque groupe : Les coureurs doivent parcourir 60 G/40F m le plus vite possible. - Les chronométreurs leur donnent leur temps. - Les juges notent et écrivent sur leur feuille si les coureurs sont partis au signal, s'ils ont franchi la ligne sans ralenti <p>Les critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ correct - Courir le plus vite possible - Maintenir la vitesse <p>Les Consignes : -Respecter le signal de départ. -Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Récupérer au moment de retour vers le départ. - Courir tout droit sans zigzag</p> <p>Situation de référence : 60m/F- 40m/G.</p>				Réaliser une performance sur 60 G/40 F mètre.
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