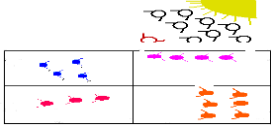
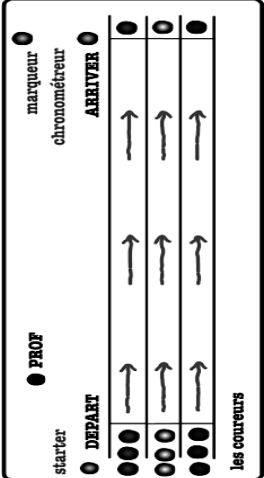
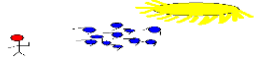


Fiche de préparation de la leçon

Module d'enseignement					
Module d'enseignement		Famille d'APS	A.P.S support	Niveau scolaire	N° de séance
Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.		Athlétisme	Course de Vitesse	1 AC	Test bilan
Matériels		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 séance		Evaluer les acquis des élèves dans l'activité de course de vitesse sur le plan de la technique et de la performance.			
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')	Evaluer le niveau de progression de l'élève sur le plan de la technique et de la performance.	<p>But : courir le plus vite possible une distance de 60 m pour les garçons et 40m pour les filles.</p> <p>Les conditions de réalisation : La classe va être divisée en trois groupes (groupe, d'exécution, d'organisation et groupe d'échauffement) et chaque groupe va assurer une fonction bien déterminée :</p> <p>- Groupe d'organisation : Le starter : Il donne les départs pour tous les coureurs.</p> <p>Le chronométrateur : doit être attentif aux ordres du starter et quand ce dernier frappe le claquoir, le chronomètre doit déclencher le chronomètre.</p> <p>Le marqueur: il inscrit la performance réalisé par chaque élève en face de son nom.</p> <p>Groupe d'exécution : respecter l'ordre du starter, courir le plus vite possible (60 m pour les garçons et 40m pour les filles).</p> <p>Les Consignes :</p> <p>- Pour les organisateurs : Donner les ordres du départ « à vos marques, prêts, signal ».</p> <p>- Pour les coureurs : Réagir vite, Se mettre en action rapidement, Courir vite (la distance demandée).</p>			Réaliser le meilleur temps possible.
p. finale (5')	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. 			Participation des Elèves :(question / réponse