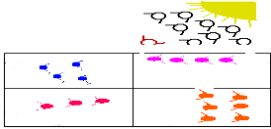




Fiche de préparation de la leçon

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	3	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 après un départ explosif.				
Objectif de la séance		Dans une piste de course de vitesse, pouvoir diversifier les positions de départ et démarrer vite vers un repère et arriver à réussir 5/7 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 maîtriser la situation de départ pour partir vite.	<p>But : Courir à partir de différentes positions.</p> <p>Les conditions de réalisation : dans une piste de course vitesse aménagé par des plots et des cônes. les élèves doivent réaliser les différentes positions de départ pour qu'ils puissent les maîtriser après les commandements (à vos marques-prêt-signal) pour arriver vite vers un repère (cônes). Les positions seront comme les formes suivant : -départ en opposition et commandé - départ position assise - départ position debout.</p> <p>Les critères de r réalisation : pour le départ position assise les élèves doivent suivre les commandements suivant :</p> <p>A vos marques : Les coureurs doivent poser Les mains derrière la ligne de départ, Les appuis formés par les doigts sont toniques et la jambe d'appel placée en avant.</p> <p>Prêts : Le corps bascule vers l'avant, à la limite du déséquilibre, en appui sur les bras tendus. Il y a alors soulèvement du bassin, avancement des épaules ;</p> <p>Signal : les coureurs bondissent vers l'avant en s'aidant du déséquilibre du corps et de l'impulsion des jambes. L'équilibre du corps est rétabli grâce à l'action énergétique des bras.</p> <p>Les Consignes : -respecter le signal de départ - sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai.</p> <p>Situation de référence : 20m/F- 20m/G</p>				Effectuer un départ réglementaire dans 5/7 essais
p. finale (5')	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ étirements ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ présentation de l'objectif de la séance prochaine. 				Participation des Elèves :(question / réponse