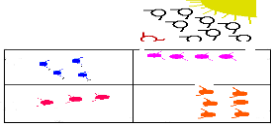
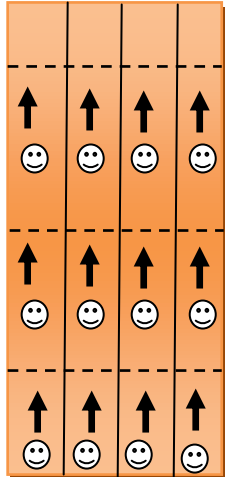
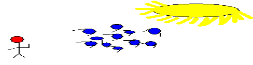


Fiche de préparation de la leçon

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	4	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre, ballon.
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 réagir vite aux différents signaux pour atteindre un repère et arriver à réussir 4 /6 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 réagir vite aux différents signaux.	<p>But : Réagir vite à un signal et atteindre un repère le plus vite possible.</p> <p>Les conditions de réalisation : Dans une piste de course vitesse aménagée par des plots et des cônes .On va répartir le groupe classe sous forme de vague de 4 élèves chacun dans son couloir. là les élèves doivent réagir vite à un signal donné (auditif-visuel-kinesthésique) pour atteindre un repère (cônes).</p> <p>Les critères de réalisation : Des signaux visuels : le professeur doit se placer dans une place devant les élèves pour qu'ils puissent les voir, et donne le départ par un mouvement bien déterminé (tomber une balle...). Des signaux auditifs : inversement, le professeur dans ce cas-là doit se placer derrière les élèves et donne le départ par un claquoir Des signaux kinesthésiques : le professeur donne cette fois-ci le départ en touchant les élèves qui se trouvent en position de départ.</p> <p>Consigne : -Respecter le signal de départ - Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai.</p> <p>Situation de référence : 20m/F- 20m/G</p>				Arriver à faire une bonne réaction au signal dans 4/6 essais
p. finale (5')	Retour au calme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jeu ludique, Etirement. ➤ Bilan de la séance et discussion avec les élèves. ➤ présentation de l'objectif de la séance prochaine. 				Participation des Elèves :(question / réponse