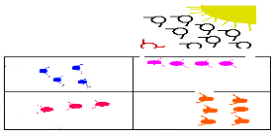
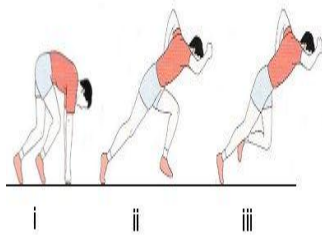
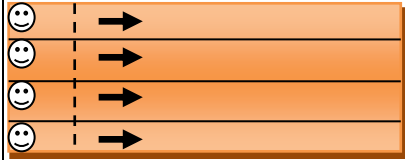
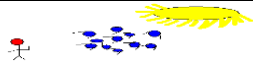


Fiche de préparation de la leçon

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	5	Plots, sifflet, dossards, tableau d'affichage, claquoir, chronomètre, élastique.
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 vitesse, Pouvoir se redresser progressivement lors d'un départ et courir une distance déterminée et arriver à réussir 3/5 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 redresser le corps progressivement	<p>But : faire un redressement du corps en passant au-dessous de l'élastique sans le toucher.</p> <p>Les conditions de réalisation :</p> <p>dans une piste de course vitesse comprend 4 couloirs, la classe est répartie en 4 groupes, chaque groupe va courir dans un couloir une distance de 20.</p> <p>Les critères de r réalisation :</p> <p>Chaque coureur essaiera de réagir à temps au signal après un départ réglementaire suivi d'un redressement progressif en passant au-dessous d'un élastique placé à 2 m par rapport à la ligne de départ.</p> <p>Les Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respecter le signal de départ. -Sortir du couloir lorsque vous terminez votre essai. - Regard est légèrement vers le sol pendant les 5 premiers mètres. <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ajouter un autre élastique. -Augmenter la hauteur de l'élastique progressivement. <p>Situation de référence : 20m/F- 20m/G.</p>			 	<p>Réussir à passer au-dessous de l'élastique sans le toucher dans 3/5 des essais.</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