

MODULE		GROUPE D'APS	APS SUPPORT	NIVEAU SCOLAIRE
Mobilisation des ressources individuelles pour renforcer le projet du groupe		Athlétisme	Saut en longueur	3 ^{emé} AC
OBJECTIF TERMINAL D'INTEGRATION (OTI)		L'élève doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différer situations en fonction de des exigences organisationnelles et réglementaires et s'exerce sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif.		
OBJECTIF TERMINAL DU CYCLE (OTC)		'élève sera capable de perfectionner sa technique et sa performance en saute en longueur et cela dans les conditions réelles de l'activité		
COMPETENCES VISSEES		L'élève doit pouvoir gérer l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuel et collectif		
Séances	OBJECTIFS			REGULATION
01	TEST D'OBSERVATION : détecter le niveau des élèves			
02	Séance théorique			
03	Pouvoir étalonner sa course d'élan et déterminer son pied d'appel afin de réaliser une bonne performance			
04	E/C D'ajuster son pied d'appel par rapport a la planche			
05	Réaliser une impulsion dynamique après une course d'élan étalonnée			
06	Pouvoir lier la course d'élan et l'impulsion pour réaliser un saut correcte			
07	réaliser le grandissement du corps au moment de la suspension après une bonne liaison course-appel			
08	Après une course d'élan étalonnée lié à une impulsion, se grandir pour réaliser une ouverture /fermeture du corps afin de sauter le plus loin possible			
09	Après un saut global, pouvoir maîtriser sa réception pour améliorer sa performance.			
10	Evaluer le niveau des élèves en SL et leurs acquisitions pendant le cycle			