

# Fiche du projet prévisionnel

Module d’enseignement		Famille d’APS	APS support	Niveau scolaire
Effort physique et performance sportive		Athlétisme	Course de durée	1 <sup>ème</sup> année BAC
Objectif terminal d’intégration	L’élève de la 1 <sup>ère</sup> année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.			
Compétences visées	Contrôle des différents rôles à partir de la pratique et de l’organisation dans le groupe			
Objectif terminal de cycle	Connaissances conceptuelles	Connaissances procédurales	Connaissances comportementales	
L’élève de 1ere année doit maîtriser l’organisation de son corps et la gestion de l’effort et l’adéquation de la réalisation pour mobiliser un certain niveau d’habileté et augmenter l’efficacité de la performance	Être conscient de -définition d'endurance -historique de l'APS	- la gestion de l'allure de la course -développer la capacité aérobie -développer la puissance aérobie	créé un climat de motivation et la compétition	
Séquences d’enseignement et leurs buts	Séances	Buts		
Test diagnostique	1	Déterminer la VMA de chaque élève par le test demi-Cooper pour constituer les groupes physiologiques.		
Gestion de allure et développement de la capacité aérobie.	2	courir 20 min en continu à 75 % de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
	3	courir 15 min en continu à 80% de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
	4	courir (2×12 min) en long-long à 85% de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
	5	courir (3×8 min) en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
Développement de la puissance aérobie.	6	courir 2 séries (2×5 min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa puissance aérobie.		
	7	courir 3 séries (3×3 min) en long-long à 100% de sa VMA sur une piste de 300 m pour développer sa puissance aérobie.		
	8	courir 2 séries (15×15s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.		
	9	courir 3 séries (10×10s) en court-court à 120 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.		
Test bilan	10	Test bilan		