

<u>Modules d'enseignement</u>		<u>Famille d'APS</u>	<u>APS support</u>	<u>Niveau</u>
Effort physique et performance sportive.		Athlétisme	Lancer de poids	1 BAC
<u>Objectif terminal d'intégration (OTI)</u>		l'élève de la 1ère année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.		
<u>Compétences visées</u>		Utiliser trois principes d'efficacité du lancer pour améliorer de façon stable sa performance : angle d'envol, orientation, transmission de vitesse. s'inscrire dans un projet individuel visant à la meilleure performance et apprécier son niveau de pratique.		
<u>Objectif terminal du cycle (OTC)</u>		L'élève de 1ère 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.		
<u>Connaissances procédurales</u>		<u>Connaissances cognitives</u>	<u>Connaissances comportementales</u>	
-Réaliser correctement un lancer réglementaire. -Créer sa force maximale.		- Connaissance et respect des règles de sécurité de l'activité. - Connaissance général sur le règlement de l'APS. - Concevoir un projet individuel.	- Participation dans l'organisation (mesurage, juge...) et placement des matériels. -L'autonomie et la responsabilité.	
Paliers et objectifs	Séances	Objectifs		Bilan des paliers et modes d'évaluation
Evaluation diagnostique	T.O	Identifier le niveau initial des élèves et leurs compétences dans une situation réglementaire de lance de poids.		<u>-Connaissances procédurales : 13pts</u> <ul style="list-style-type: none">Performance : 7 points.Respect du contrat : 6 points. <u>-Connaissances conceptuelles : 3 pts</u> <ul style="list-style-type: none">Oral.Connaissances de principes d'échauffements. <u>-Connaissances comportementales : 4pts</u> <ul style="list-style-type: none">Assiduité et conduite : absence, tenue, engagement ...etc.
<u>Séquence 1 :</u> Organiser son corps pour lancer le plus loin possible.	2	Lancer l'engin sur un espace aménagé, avec la tenue de l'engin correcte et une organisation de son corps pour atteindre la zone la plus loin ,3kg pour les filles et 4kg pour les garçons, et réussir 50% des essais.		
	3	Lancer l'engin de 3kg pour les filles et 4kg pour les garçons sur un espace aménagé, à partir de la position de départ e avec élan afin, réussir 50% des essais.		
	4	lancer correctement l'engin sur un espace aménagé par une bonne gestion et exploitation du cercle de lancer, 3kg pour les filles, 4kg pour les garçons et réussir 50% des essais.		
	5	Lancer précisément l'engin sur la zone dessiné la plus loin possible par l'exploitation du cercle de lancer, 3kg pour les filles, 4kg pour les garçons et réussir 50% des essais.		
<u>Séquence 2 :</u> Savoir se mobiliser pour améliorer sa performance	6	Lancer l'engin sur un espace aménagé, par la progressivité du bas vers le haut, et se réceptionner de manière équilibrée, 3kg pour les filles et 4kg pour les garçons, et réussir 50% des essais.		
	7	Lancer l'engin sur un espace aménagé, en allongeant le bras et la main vers le haut afin d'optimiser l'angle d'envol, 3kg pour les filles et 4kg pour les garçons, et réussir 50% des essais.		
	8	Lancer l'engin vers le haut sur un espace aménagé à partir de la position de départ et se réceptionner de manière équilibrée, 3kg pour les filles, 4kg pour les garçons, et réussir 50% des essais.		
Evaluation sommative	T.B	Lancer un engin de 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons, le plus loin possible dans un espace (secteur) réglementaire, afin d'évaluer le progrès des élèves.		
Situation de référence	Lancer un engin de 3 kg pour les filles et 4 kg pour les garçons, le plus loin possible, afin de réaliser une bonne performance.			