

Projet provisionnel 2AC

Module d'enseignement		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire	
- adaptation des réponses motrices en fonction des changements des situations		Athlétisme	Course de durée	2eme année du Collège	
L'objectif terminal d'intégration(OTI)	L'élève de la 2eme année doit pouvoir ajuster l'énergie physique et la maitriser et fournir l'effort et l'orienter pour effectuer des réalisations coordonnées et organisées, et s'accoutumer à commander et à être commandé pour réaliser différents rôles				
Compétences visées	- la maîtrise des techniques de base et des situations tactiques simple -comprendre l'importance de la préparation de l'organisme à l'effort physique et son retour au calme				
L'objectif terminal du cycle(OTC)	L'élève de la 2eme année doit pouvoir organiser l re mouvements de corps et adapter les efforts pour consolider les habilités et améliorer un niveau de performance				
Acquisitions attendues	Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales	
	- la gestion de l'allure de la course la capacité aérobie puissance aérobie -développer -développer la		-Etre conscient de: définition d'endurance historique de l'APS règlement approche technique - -	accepter les déférentes critiques un climat de motivation et la compétition -créer	
Séquences	Séance	Objectifs			Bilan des séquences
Évaluation diagnostique	01	Déterminer la VMA de chaque élève par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques.		
Gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie.	02	E.C de courir 20 min en continu à 75 % de sa VMA sur une peste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
	03	E.C de courir 15 min en continu à 80% de sa VMA sur une peste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
	04	E.C de courir (2×12 min) en long-long à 85% de sa VMA sur une peste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
	05	E.C de courir (3×8 min)en long-long à 90% de sa VMA sur une peste de 300m pour développer sa capacité aérobie.		
Développement de la puissance aérobie.	06	E.C de courir 2 séries (2×5 min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une peste de 300m pour développer sa puissance aérobie.		
	07	E.C de courir 3 séries (3×3 min) en long-long à 100% de sa VMA sur une peste de 300 m pour développer sa puissance aérobie.		
	08	E.C de courir 2 séries (10×10s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.		
	09	E.C de courir 3 séries (10×10s) en court-court à 120 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.		
	10	Déte�ter le niveau final des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles		
Situation de référence	Courir la plus longue distance pendant 6 min pour les filles et 10 min pour les garçons.				