

Projet provisionnel 3AC

Module d'enseignement		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire	
Gestion des ressources personnelles en fonction de l'effort		Athlétisme	Course de durée	3eme année du Collège	
L'objectif terminal d'intégration(OTI)	L'élève de la 3ème année doit pouvoir ajuster les éléments de l'acte moteur et l'adaptation aux différentes situations en fonction de ses exigences organisationnelles et réglementaires, et s'exercer sur la pratique des droits et devoirs pour réaliser un projet sportif individuel ou collectif				
Compétences visées	-l'adoption et l'utilisation des connaissances techniques et tactiques et de la motricité acquis dans le but d'atteindre l'efficacité et le cout efficacité 2-l'emploi correcte des principes de base de prévention et de sécurité				
L'objectif terminal du cycle(OTC)	L'élève de la 3ème année doit pouvoir gère l'effort physique pour réaliser des prestations correctes et efficaces suivant ses exigences organisationnelles et réglementaires et réaliser un niveau de performance individuelle et collectif				
Acquisitions attendues	Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales	
	- la gestion de l'allure de la course -développer la capacité aérobie -développer la puissance aérobie		-Etre conscient de: -définition d'endurance -historique de l'APS -règlement -approche technique	accepter les déférentes critiques - créer un climat de motivation et la compétition	
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	Détecter 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.				