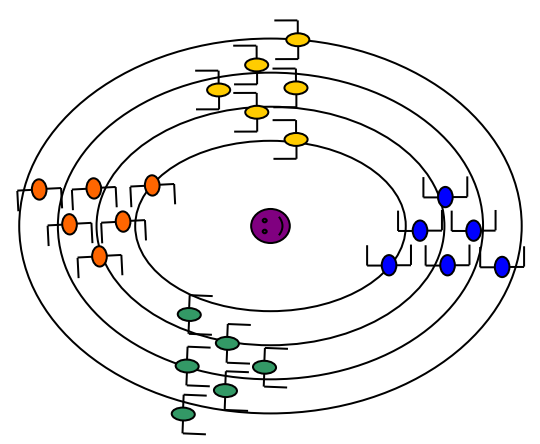


Objectif de la séance: Voir le projet prévisionnel du cycle

SÉANCE N°: 10 course en durée **niveau:3AS** **PROF: BOURHDADI driss** **LYCEE : Tarik ibn Ziad Gourrama**

P	D	CONTENU	
INTRODU	10' a 15'	PM: Eveil psychologique Ordre et discipline. MT: Eveil physiologique Préparation du corps à l'effort	Vérification des tenues, des retards, des malades et des absents. Rappel de l'objectif précédent, énoncer de l'objectif en cours. E G^{AI}: 3tours de piste en petites foulées a rythme moyen. E S^{QUE}: sur un plateau libre, réaliser des courses en va et vient avec changement d'allure, travail des appuis,, travail des étirements avant l'épreuve.
FONDAMENTALE	30' a 35'	SITUATION : BUT : Parcourir la plus grande distance possible dans un temps déterminé t=6 min pour les filles et t=12min pour les garçons. DEROULEMENT Diviser la classe en 4 groupes différents (2 groupes de filles, et 2 groupes de garçons). (G1 observe G2 et G3 observe G4) Quand un groupe réalise le test, l'autre groupe s'occupe de l'observation. Chaque élève observe un partenaire qui évolue en piste en remplissant une fiche qui reflète les TP pendant le test et la performance finale réalisé D en mètres. Le prof prononce à haute voix les TP du début jusqu'à la fin du test, et après on communique les résultats au professeur. Après passage du test les groupes changent de rôles. CONSIGNE : être attentif pour remplir la tâche d'observateur avec succès. Chaque élève doit courir selon ses capacités physiologiques. - courir avec efficacité et économie. CR - courir à allure régulière ; -achever la course sans temps d'arrêt ; - Réaliser une performance meilleure que celle réalisée en test d'observation	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-right: 10px;">Observateurs</div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 10px; text-align: center;">P</div>  </div> <p align="right"><u>Schéma du plateau de travail :</u></p>
Final	5'a10'	BUT : Retour au calme relatif Verbaliser les élèves	Marche lente- étirements des muscles des membres inférieurs. Discussion de la séance « motivation-difficultés » -Enoncer de l'objectif prochain.